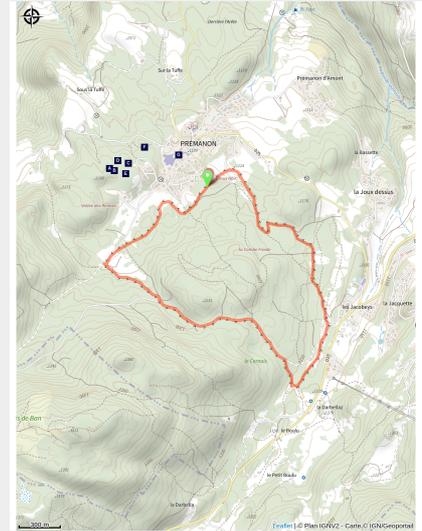


# Le Fer à Cheval

Station des Rousses - Prémanon



(Benjamin Becker)



## Infos pratiques

---

Pratique : Ski de fond

---

Longueur : 5.6 km

---

Dénivelé positif : 175 m

---

Difficulté : Moyen

# Itinéraire

**Départ** : Prémanon Village (39220  
Prémanon)

**Arrivée** : Prémanon Village (39220  
Prémanon)

**Communes** : 1. Prémanon

## Profil altimétrique



Altitude min 1118 m Altitude max 1217 m

Le Fer à Cheval (Darbella), boucle sinueuse, vallonnée en forêt.

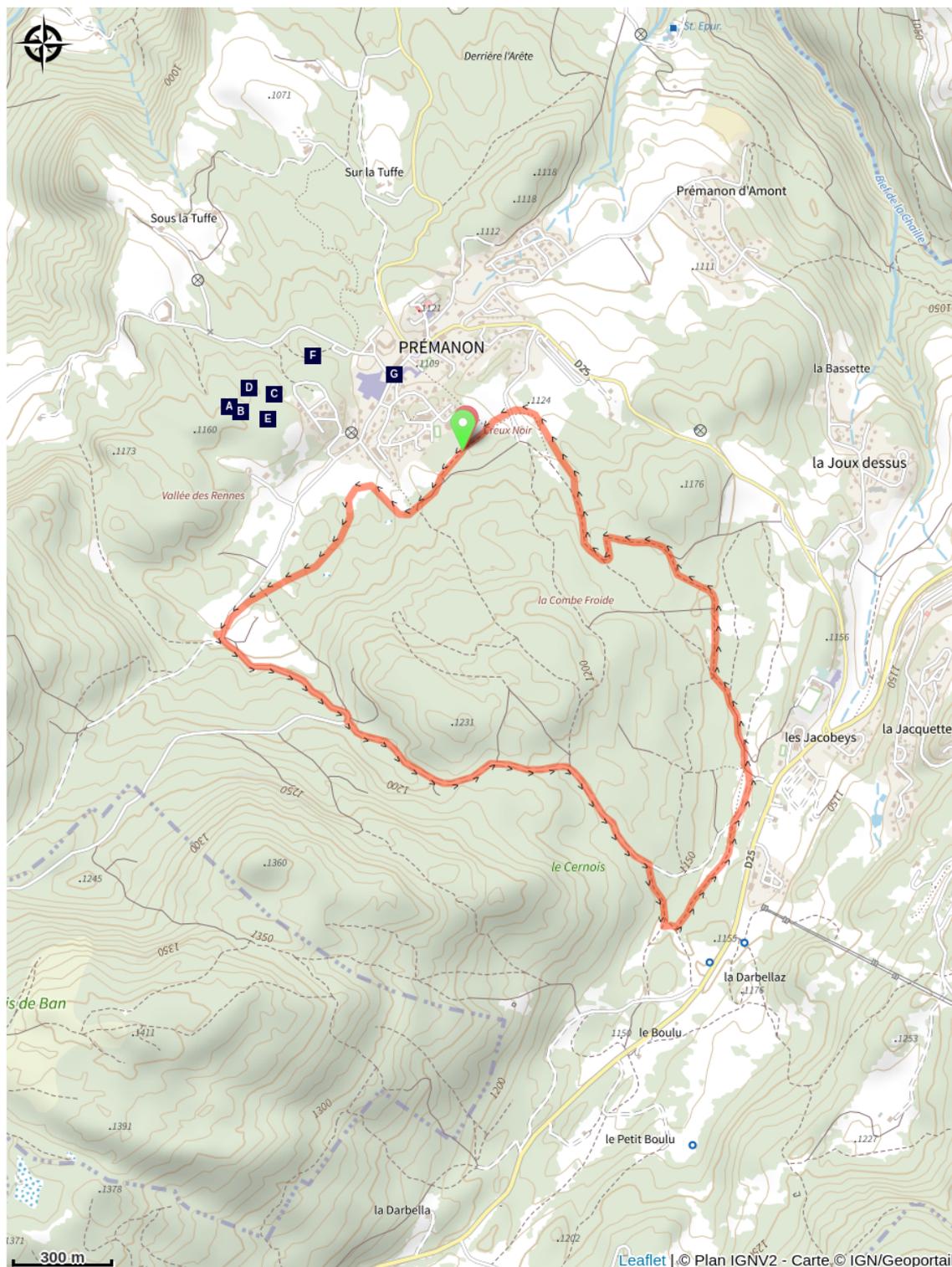
Au départ du point de vente de La Darbella Nordique partez sur la droite du chalet en empruntant une portion de la GTJ avant de bifurquer au carrefour sur votre gauche.

A mi-parcours, vous passez aux abords du village de Prémanon qui abrite l'Espace des Mondes Polaires.

Cette piste plus courte, mais plus technique que la piste bleue « Le Boulu » vous entraîne sur un parcours très vallonné et sinueux au cœur de la forêt ponctuée de montées et de descentes permettant de se faire plaisir sur une courte distance.

Restauration et location de matériel sur place.

# Sur votre chemin...



Terriers (A)  
Traces (C)  
Hibou - Chouette (E)  
L'Espace des Mondes Polaires Paul-  
Émile Victor (G)

Le Grand Tétras (B)  
Amphibiens (D)  
Résineux (F)

# Toutes les infos pratiques

● **Fermé (pratiques hivernales)**

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## Grand tétras

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Décembre

Contact : Parc naturel régional du Haut-Jura

29 Le Village

39310 Lajoux

03 84 34 12 30

[www.parc-haut-jura.fr](http://www.parc-haut-jura.fr)

Le Grand Tétras est une espèce emblématique des forêts de montagnes françaises. Son apparence et son comportement font de lui un oiseau très atypique. Pouvoir l'observer relève d'un vrai défi, tant cet oiseau est discret, mais s'avère être un souvenir mémorable.

En hiver, son activité est réduite au minimum. Il passe la quasi-totalité de la journée perché dans un arbre et consomme uniquement des aiguilles de sapin. Une nourriture très peu énergétique. Cette période est critique pour sa survie. Un oiseau subissant un dérangement régulier va puiser dans ses maigres réserves et finir par en subir les conséquences. Sa sensibilité à la prédation aura augmenté, ou bien il dépérira simplement à cause du manque d'énergie. Une autre période critique prend place du printemps au début de l'été avec la couvaison. Si la poule est surprise plusieurs fois, elle va abandonner le nid et laisser ses poussins seuls, sans protection. La survie des jeunes étant déjà très faible naturellement, ce phénomène accentue, d'autant plus, ce risque de mortalité chez les jeunes oiseaux.

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Grand tétras en période de nidification sont principalement les pratiques sportives terrestres comme la randonnée, le ski, le VTT.

## Arrêté préfectoral de protection des biotopes des Forêts d'altitude du Haut-Jura

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Décembre

Contact :

Parc naturel régional du Haut-Jura

29 Le Village

39310 Lajoux

03 84 34 12 30

[www.parc-haut-jura.fr/](http://www.parc-haut-jura.fr/)

Ces zonages réglementaires sont mis en place pour garantir le maintien de ces forêts représentant l'habitat de nombreuses espèces protégées du massif : Grand Tétras, Gélinotte des bois, Petites chouettes de Montagne, Lynx d'Europe etc...

La réglementation concerne principalement la période du **15 décembre au 30 juin** et organise / limite la fréquentation / les activités au sein de ces forêts.

Respecter cette réglementation c'est participer à la protection de ces formidables forêts, et peut être la chance d'observer l'une de ces espèces emblématiques.



## Source



Espace Nordique Jurassien

<http://www.espacenordiquejurassien.com>

# Sur votre chemin...

---



## Terriers (A)

Guettez les terriers, ils sont nombreux dans la forêt. Le blaireau est un bon fouisseur, il creuse des terriers gigantesques. Chaque chambre est remplie d'herbe sèche. Le renard n'est pas si bon fouisseur alors le blaireau accepte de cohabiter avec lui. Dans le terrier, ces animaux cherchent un abri pour y dormir mais surtout pour cacher leurs petits et des réserves de nourriture.

### **Le saviez-vous ? PARTAGE D'UN MILIEU COMMUN :**

La forêt est un milieu partagé, en équilibre avec de nombreux écosystèmes. Toutes les personnes agissant en forêt sont garantes de cet équilibre et se doivent de le conserver pour préserver ce milieu magnifique.

Crédit photo : (Ecole de Prémanon)

---



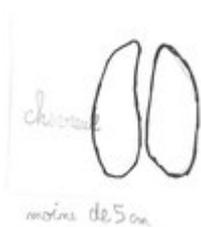
## Le Grand Tétrax (B)

Le Grand Tétrax est menacé de disparition, on ne trouve plus qu'une centaine d'individus dans la forêt du Haut-Jura. C'est pour cela que certains secteurs de la forêt du Haut-Jura ne sont pas totalement accessibles aux périodes où cet oiseau est le plus fragile (15 décembre au 30 juin). Cet oiseau aussi appelé coq de bruyère mange des aiguilles de sapin. Tout comme la neige et l'épicéa, le Grand Tétrax est le symbole de notre village Prémanon, comme on le voit sur le blason du village.

### **Le saviez-vous ? CHANGEMENT CLIMATIQUE :**

Le changement climatique peut entraîner des modifications importantes des conditions de vie des différentes espèces. Ce phénomène global intervient en plus de nombreux facteurs impactant la biodiversité forestière (destruction et fragmentation des habitats, augmentation de la pression humaine, etc...). Pour agir, les forestiers et les structures de protection de l'environnement mettent en place certaines actions : adaptation de la gestion forestière, limitation d'accès à certaines périodes, communication auprès du grand public ...

Crédit photo : (Ecole de Prémanon)



## Traces (C)

Dans la forêt vivent des animaux sauvages, difficiles à apercevoir. Ils ont peur et se cachent dès qu'ils nous entendent. Mais si vous êtes attentifs, vous pourrez trouver leurs traces: des crottes, des empreintes, des poils et des plumes ...

- Empreintes de sabots : chamois, chevreuil ou cerf ?
- Empreintes avec des coussinets : celles du renard et du chien laissent visible les griffes, qui sont par contre rétractiles chez le lynx.

### **Le saviez-vous ? BIODIVERSITÉ :**

Les milieux forestiers sont des réservoirs de biodiversité. La conservation d'habitats diversifiés et favorables à l'ensemble des espèces passe par le maintien d'une diversité d'essences forestières, une diversité d'étages de végétation (horizontale et verticale) et un respect de la dynamique forestière.

Crédit photo : (Ecole de Prémanson)



## Amphibiens (D)

Au printemps, dans cette petite clairière, se trouve une « gouille », petite mare où vous pourrez observer les tritons. Attention, comme de nombreux amphibiens, ils sont protégés alors ne les capturez pas !

Les tritons sont des animaux terrestres et vivent dans la forêt mais ils pondent leurs œufs dans l'eau. Les têtards qui en sortent sont aquatiques jusqu'à leur métamorphose : les branchies sont remplacées par des poumons. Soyez attentifs et vous pourrez surprendre dans les herbes des grenouilles rousses, nombreuses dans notre forêt. Comme les tritons, elles hibernent l'hiver en se cachant dans des trous, sous des feuilles.

### **Le saviez-vous ? TRAITEMENT DE L'EAU ET PROTECTION :**

Par les racines, les arbres cherchent l'eau en profondeur, la purifie et la rendent disponible aux autres végétaux. Le couvert des houppiers limite l'évapotranspiration des plantes lors des fortes chaleurs. Enfin, lors de fortes pluies, les racines des arbres limitent l'érosion des sols.

Crédit photo : (Ecole de Prémanson)



## Hibou – Chouette (E)

Dans notre forêt vivent aussi le hibou moyen-duc et la chouette de Tengmalm. Ne les confondez pas: les hiboux (mâles et femelles) ont des aigrettes, tandis que les chouettes n'en ont pas! Les aigrettes sont de petites touffes de plumes, à ne pas confondre avec des oreilles !

Ces oiseaux sont des rapaces qui avalent leurs proies « tout rond » mais ne peuvent pas digérer les os, les poils... Alors ils recrachent des pelotes de réjection, à ne pas confondre avec des crottes.

Le saviez-vous? Chouettes et hiboux savent faire pivoter leur tête à presque 360°.

### **Le saviez-vous ? SAPIN PRÉSIDENT :**

Dans de nombreuses forêts du Jura existe un sapin président. Cet arbre est choisi pour sa taille et son diamètre important, et est élu lors d'une cérémonie officielle. Il restera le sapin président jusqu'à sa mort naturelle.

Crédit photo : MA Lemetayer

---



## Résineux (F)

Notre forêt est peuplée de deux célèbres conifères: l'épicéa, majoritaire, et le sapin.

Comment les différencier ?

Cherchez autour de vous et observez :

Tronc d'épicéa : l'écorce est rugueuse, un peu rouge et « écaillée »

Tronc de sapin : l'écorce est grise claire, plutôt lisse.

Aiguilles de sapin : dessous on aperçoit 2 lignes blanches parallèles, comme les traces de « ski du lutin ».

Et maintenant, frottez dans votre main les aiguilles du sapin puis sentez-les! Alors... surprise : vous repérez l'odeur des agrumes ? Les aiguilles de l'épicéa, elles, n'ont pas d'odeur !

### **Le saviez-vous : EXPLOITATION :**

Les essences majoritaires de ce massif sont liées en partie à l'altitude et au climat. La gestion forestière a favorisé la croissance de résineux de grande taille afin de pouvoir utiliser le bois pour la construction et la menuiserie.

Crédit photo : (PNRHJ / G.PROST)



## L'Espace des Mondes Polaires Paul-Émile Victor (G)

Les icebergs, les ours polaires, les manchots, les Inuits, les expéditions : l'Arctique et l'Antarctique évoquent à chacun d'entre nous des images, des légendes, des mots ... Bien qu'éloignés géographiquement, les pôles font partie de notre culture. Unique en Europe, l'Espace des Mondes Polaires – Paul-Émile Victor propose à tous une immersion complète dans cet univers fascinant : la patinoire devient alors une évocation de la banquise tandis que le musée convie les visiteurs à une exploration complète des mondes polaires. Au moment où les pôles sont à la fois devenus des milieux fragilisés, des territoires très convoités et des observatoires privilégiés de l'état de santé de notre planète, ce nouvel équipement ouvert en début d'année 2017 se positionne comme le centre culturel et ludique de référence avec pour mission de sensibiliser les publics tout en leur offrant un moment de détente.

*En savoir plus : <http://www.espacedesmondespolaires.org/>*

Crédit photo : Baltik