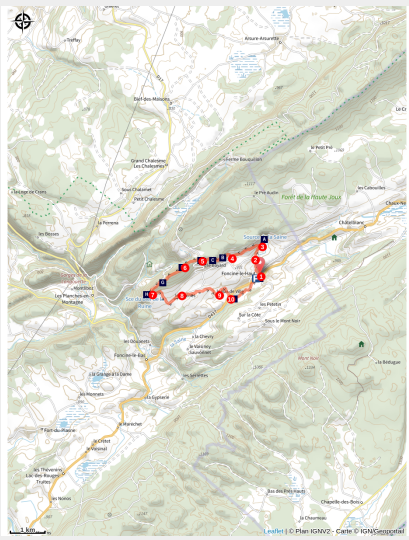
# Source de la Saine

Champagnole Nozeroy Jura - Foncine-le-Haut

(Source de la Saine © Jura Tourisme)



*La vallée de la Saine recèle un grand nombre de richesses naturelles. C'est à la découverte de sa source que nous vous convions ; une résurgence, en fait, au caractère sauvage mais accessible, un véritable joyau du site classé de la Haute Vallée de la Saine.*

*Itinéraire officiel - réseau Geotrek du Parc naturel régional du Haut-Jura*

À quelques pas de Foncine-le-Haut, c'est à l'abri de son amphithéâtre de calcaire que la Saine prend naissance en toute intimité, avant de sculpter le paysage typé des gorges de Malvaux. Cette randonnée vous invite non seulement à profiter de cette énergie saine qui émane de ce lieu pour vous ressourcer, mais aussi à prendre de la hauteur pour contempler un paysage grandiose et insolite depuis le belvédère de la Roche Fendue.

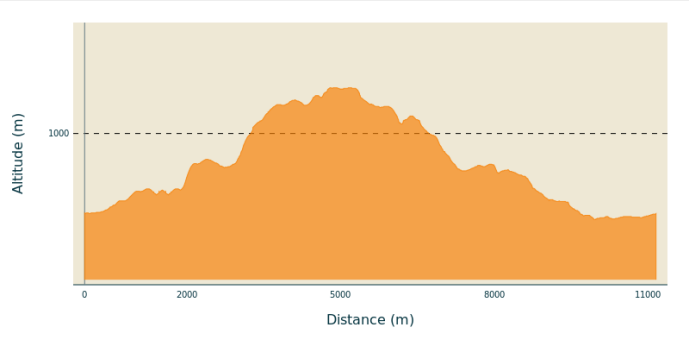
## Infos pratiques

- Pratique : Rando pédestre
- Durée : 3 h
- Longueur : 11.2 km
- Dénivelé positif : 318 m
- Difficulté : Difficile
- Type : Boucle
- Thèmes : Faune et flore, Lacs, rivières et cascades, Naturel

# Itinéraire

**Départ** : Foncine-le-Haut
**Arrivée** : Foncine-le-Haut
**Balisage** :
GR® (Grandes Randonnées) PR® (Promenades et Randonnées)
**Communes** : 1. Foncine-le-Haut

## Profil altimétrique



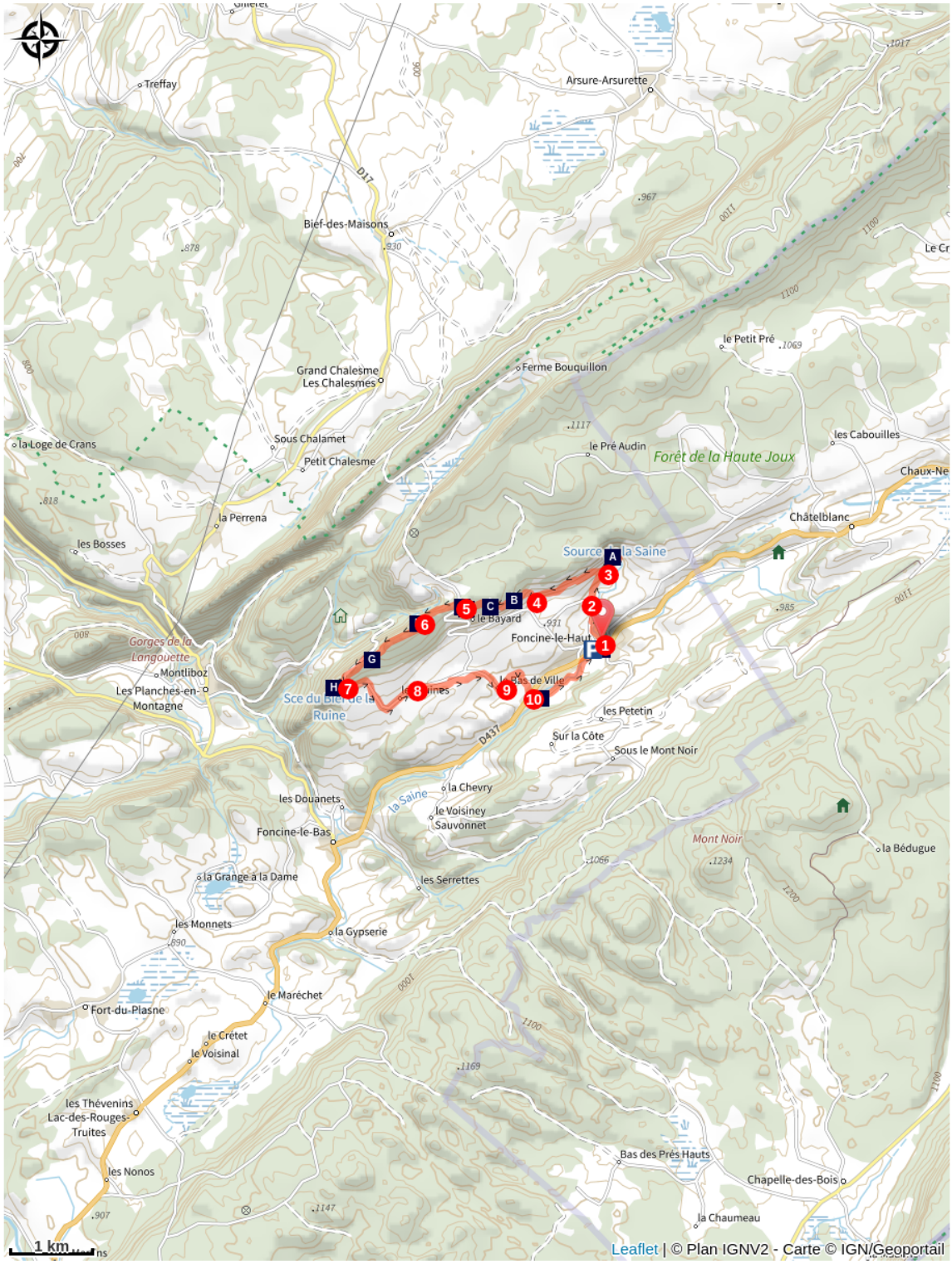

Altitude min 857 m  Altitude max 1076 m

Depuis le point Information **FONCINE-LE-HAUT**, le circuit remonte la Grande Rue 150m et débouche sur la place Le Village (commerces et fontaine).

1. Il bifurque à gauche (balisage blanc rouge) et vient longer la Saine, puis suit la route qui mène **Chez Vallet**.
2. À la sortie du hameau, le chemin ombragé et bordé de murets part à droite et monte à la **Pâture-du-Bayard**.
3. La **SOURCE DE LA SAINE** est accessible (balisage jaune) en 15 min aller-retour (panneaux d'interprétation - La source de la Saine). Au retour de la source, un sentier monte à droite (balisage jaune rouge) vers Le Bayard. Le parcours longe une pâture, dominant le val de Foncine, puis suit un chemin herbeux.
4. À **Sous-le-Bayard**, le chemin pierreux bifurque à droite et monte rapidement pour rejoindre la **Vie-Romaine**. Puis le chemin monte à gauche progressivement au sentier botanique du **BAYARD**.
5. La petite route à droite rejoint en 50 mètres **La Combette aux Loups**. A gauche, le chemin permet d'atteindre le **BELVEDERE DE LA ROCHE FENDUE** dans un agréable sous-bois.
6. On revient sur ses pas quelques mètres pour continuer à droite en crête jusqu'à **Côte Bayard** pour bifurquer à droite et par une longue descente progressive à travers les genévriers, atteindre le **col du Renvers des Ruines**.
7. Le **Belvédère du Couillou** est accessible à 5 min aller-retour à droite. De retour au col, la route à droite descend au Chemin du Col puis (balisage jaune) traverse le hameau **LES RUINES** (chapelle du XVIIIe siècle).
8. À la sortie du hameau, le chemin champêtre prend à droite et dessert la Grange-Charnoz puis retrouve la route au niveau d'un oratoire (daté de 1747) pour gagner **Le Bas-de-Ville**.
9. On poursuit la route sur la gauche, puis un chemin en direction de **La Vie-à-Gayet**. L'itinéraire tourne à droite, coupe la route, descend à une scierie, et traverse la D 437 à **le Moulin Choudet**.
10. Continuer en face pour rejoindre la Saine et la traverser au **Pont du Thiémont**. Suivre le chemin à gauche vers **les Isles**, bordant la rive gauche de la rivière, pour retrouver le départ.

Randonnée n°12 du topo pédestre CNJ Tourisme.

# Sur votre chemin…




La source de la Saine, une source karstique (A)

Un intrus dans la fourmilière (B)

Vue sur un val jurassien (C)

Rucher école du Bayard (D)

Sentier botanique du Bayard (E)

Belvédère de la Roche fendue (F)

La Gélinotte des bois, un oiseau discret (G)

Belvédère du Couillou (H)

La Saine, une rivière poissonneuse (I)

La Truite fario (J)

# Toutes les infos pratiques

### ⚠ Recommandations

Prudence en cas de fortes eaux à la Source de la Saine.

Ce parcours traverse des pâturages avec du bétail, et emprunte des chemins forestiers. Aussi pour le respect des propriétaires et des exploitants qui vous autorisent le passage, pour la tranquillité des troupeaux et de la faune sauvage, vous êtes invités à rester sur les sentiers balisés.

Utiliser les passages aménagés pour franchir les clôtures et veiller à refermer les barrières. Enfin, merci de tenir votre chien en laisse si vous en avez un.

Les fleurs sauvages sont belles, elles peuvent être rares et protégées et fanent souvent rapidement. Ne les cueillez pas ! Elles raviront les prochains randonneurs.

En cas de travaux forestiers (abatage, débardage…), pour votre sécurité, sachez renoncer et faites demi-tour.

### Comment venir ?

Accès routier

À 16 km au nord de Saint-Laurent-en-Grandvaux par la D 437.

Parking conseillé

au centre du village, derrière le point Information et à côté de la salle des Fêtes

# 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.

**APPB Forêt Du Paradis**

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Contact : LPO BFC - DT Franche-Comté
Mail : franche-comte@lpo.fr
Tel : 03 81 50 43 10
Site : www.bfc.lpo.fr

FR3800137 - FORÊT DU PARADIS

Afin de garantir l'équilibre biologique des milieux nécessaires à la reproduction, l'alimentation, le repos et la survie des espèces concernées, il est instauré un arrêté préfectoral de protection de biotope sur la Forêt Du Paradis sur la commune de FONCINE-LE-BAS, FONCINE-LE-HAUT, LES CHALESMES, LES PLANCHES-EN-MONTAGNE;

Dans ce périmètre, est interdit :
- La pratique de l'escalade, y compris la descente en rappel

# Sur votre chemin…

## La source de la Saine, une source karstique (A)

La Saine ou plus anciennement la «Sène» prend naissance en toute intimité au pied d’un amphithéâtre rocheux sous le versant oriental du massif forestier du Croz Mont. Ses eaux ont parcouru un long trajet souterrain dans des galeries creusées au fil du temps dans le calcaire. Son débit varie, non pas selon les précipitations du jour ou de la veille, mais en fonction de celles tombées plusieurs jours avant sur le massif. Jadis, la source s’écoulait de plus haut dans la faille rocheuse. Aujourd’hui, c’est seulement lors de gros débits, qu’elle réemprunte ses anciennes sorties. Au-dessus de Foncine-le-Bas, les eaux torrentielles et temporaires du Creux des Joyaux, seraient le trop-plein des eaux souterraines de la Saine.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

## Un intrus dans la fourmilière (B)

Dans le milieu de prairie sèche qui vous entoure, vous remarquerez peut-être des petites virevoltes bleutées : l’azuré de la gentiane croisette et l’azuré du serpolet vivent en lien étroit avec la plante correspondant à leur nom composé. Les œufs sont pondus uniquement sur ces plantes. Une fois sorties, les chenilles se nourrissent des fleurs, avant de tomber au sol. Émettant une odeur spécifique, elles provoquent la bienveillance les fourmis qui les transportent dans leur nid pour les garder tout l’hiver. Au début de l’été, elles se transforment en papillons et quittent la fourmilière.

Crédit photo : Claude Le Pennec

## Vue sur un val jurassien (C)

"*Suite à l'épidémie de peste de 1349, les Sires de Chateauvillain (du village de Sirod) favorisèrent l'installation de trente chefs de famille originaire de Suisse, du Bugey et de la Savoie. Ils leur concédèrent des terres çà et là au gré du val. La dispersion extrême, dans ce paysage, des hameaux et des maisons isolées est le fruit de cette décision seigneurale*."(CPIE du Haut-Doubs) Depuis ce point de vue, apprenez d'autres histoires inscrites dans ce paysage et contées par un panneau d'interprétation.

Crédit photo : PNRHJ - F. Jeanparis

## Rucher école du Bayard (D)

Géré par l’association «Le rucher du Bayard», ce rucher à vocation pédagogique ouvre ses portes au monde fascinant des abeilles.Animations tous les lundis et jeudis en juillet et en août sur réservation à l'Office de Tourisme de Foncine-le-Haut au 03 84 51 93 11.

Crédit photo : PNRHJ / Nina Verjus

## Sentier botanique du Bayard (E)

Ce sentier, ponctué de nombreuses bornes, présente la diversité des plantes locales typiques (gentiane jaune, thym, aubépine …) de ce pâturage sec et rocailleux, et son évolution en fonction de l’activité pastorale.

Crédit photo : PNRHJ / Nina Verjus

## Belvédère de la Roche fendue (F)

Sur les hauteurs de Foncine-le-Haut, le belvédère de la Roche fendue domine la combe du paradis, protégé par un arrêté de protection de biotope en faveur des oiseaux rupestres et des corniches calcaires. Il offre aussi une vision de la spectaculaire érosion d’une couche de marnes grises du ravin des Arboux, réactivée à chaque averse de pluie.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

## La Gélinotte des bois, un oiseau discret (G)

La gélinotte des bois fait partie de la même famille que le grand tétras. Autrefois présente dans toutes les forêts du Jura, elle ne survit actuellement qu’au-delà de 600 mètres d’altitude. La gélinotte recherche, dans un territoire variant de 10 ha à 50 ha, une mosaïque de milieux sous forme de patchwork avec des zones herbeuses et un sous-étage arbustif dense et touffu, qui lui permet à la fois de s’alimenter (chatons, bourgeons, aubépine, framboises…), de nourrir ses poussins et de se protéger de ses prédateurs (martre, renard, …). Chanceux celui qui pourra la rencontrer tant elle est discrète.

Crédit photo : GTJ / Jean-Lou Zimmermann

## Belvédère du Couillou (H)

Le belvédère offre une vue panoramique à 180 ° sur le lac à la Dame, la combe d’Entre-Deux-Monts, les Gorges de Malvaux et la côte Poutin, en surplombant le village des Planches-en-Montagne et le hameau de Nevreaux.

Crédit photo : PNRHJ / Nina Verjus

## La Saine, une rivière poissonneuse (I)

La Saine prend sa source à proximité du village de Foncine le Haut, à 892 m d’altitude. Elle se jette dans la rivière d’Ain après un parcours d’environ 19 km. Les rares aménagements de la Saine ont permis de maintenir une intéressante diversité d’habitats aquatiques (constitués de gros blocs, galets, graviers...). Conjugués à une qualité et une incontestable fraicheur de son eau, la Saine est une rivière parfaitement adaptée aux besoins de la truite fario. Elle est ainsi l’une des rivières les plus poissonneuses du département du Jura.

Crédit photo : PNRHJ / Bertrand Devillers

## La Truite fario (J)

La truite fario est un poisson totalement adapté aux rivières jurassiennes, aux eaux fraîches et torrentielles. Elle possède un corps élancé et fusiforme parfaitement adapté à une nage rapide. Elle se nourrit de larves d’insectes aquatiques mais aussi de petits poissons (y compris d’autres truites!) Cette espèce est toutefois très sensible à la qualité de l’eau et à l’artificialisation des cours d’eau, souvent associée à la destruction de frayères, de caches et de zones d’alimentation. Les obstacles au déplacement des truites nuisent également au développement de ses populations.

Crédit photo : PNRHJ / Pierre Durlet