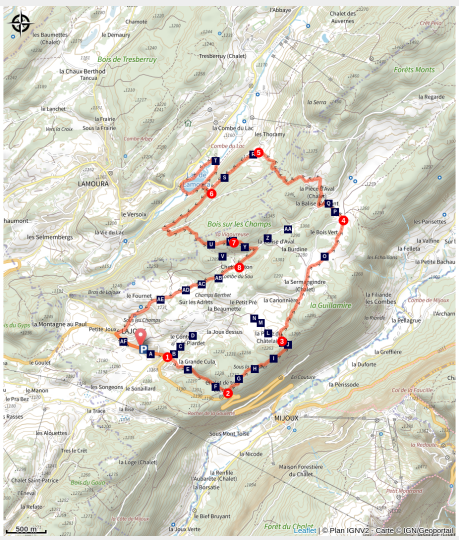
La Vigoureuse - 5B

Haut-Jura Saint-Claude - Lajoux

Traileurs au lac de Lamoura (© Benjamin Becker/Jura Tourisme)



Dans une ambiance montagnarde, en compagnie des troupeaux en estive, vous arpenterez les combes et bois jusqu'au Crêt de la Vigoureuse. Au retour, vous découvrirez le lac de Lamoura et ses tourbières. C'est d'ailleurs le départ de la célèbre course de ski de fond la Transjurassienne.

Suivre le balisage Trail n°5 bleu

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

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 2 h

Longueur : 14.1 km

Dénivelé positif : 451 m

Difficulté : Moyen

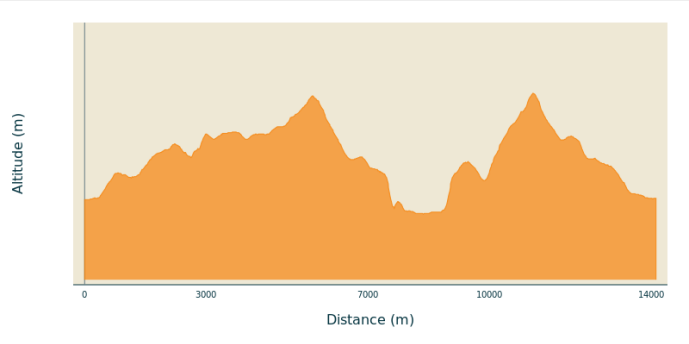
Type : Boucle

Thèmes : Faune et flore, Naturel

Itinéraire

Départ : Lajoux
Arrivée : Lajoux
Balisage : Parcours Trail
Communes : 1. Lajoux 2. Lamoura

Profil altimétrique

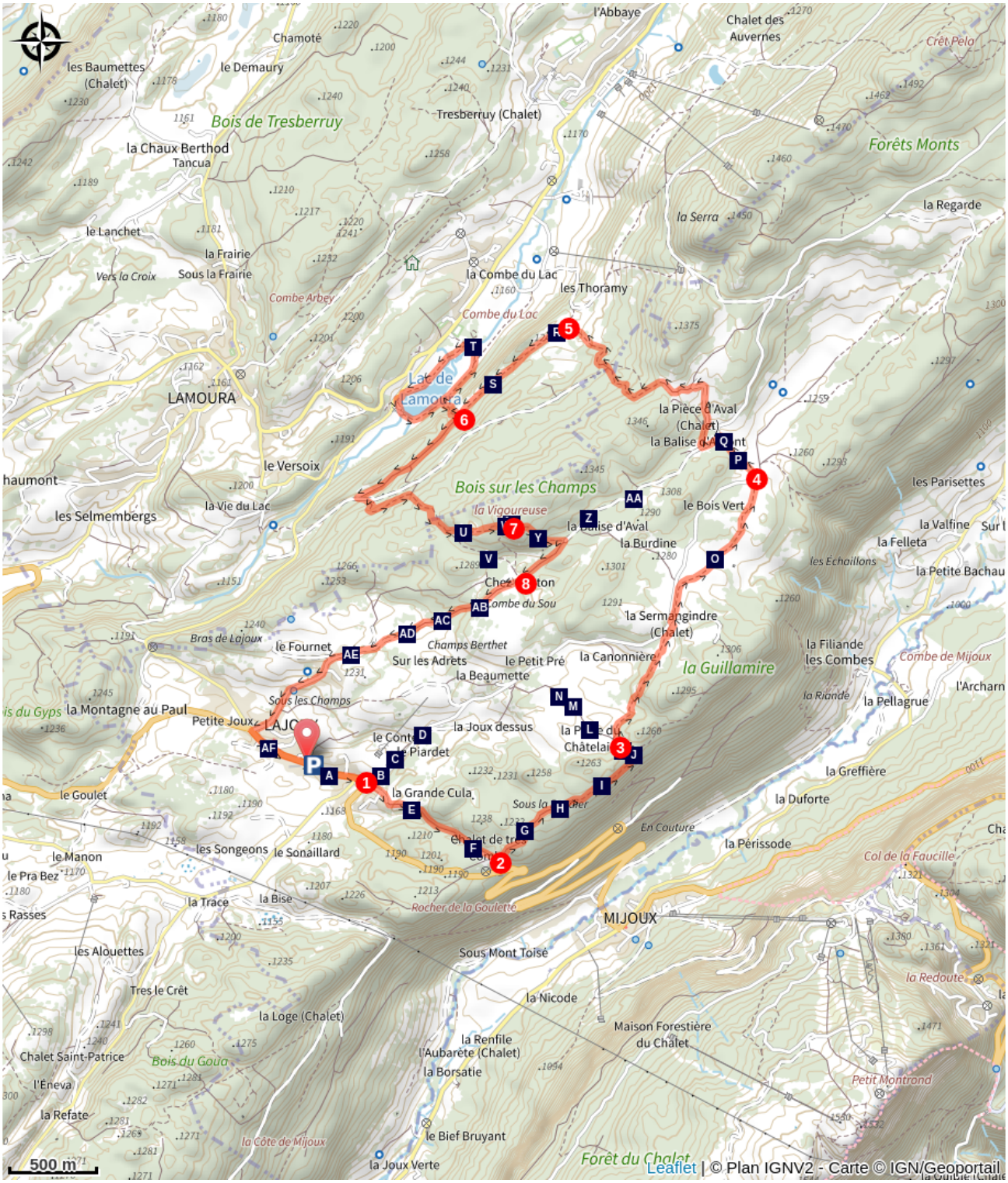


Altitude min 1150 m Altitude max 1334 m

Depuis **LAJOUX**, l’itinéraire traverse le village en direction de **Mijoux**, en passant devant la Maison du Parc.

1. À **Route Royale**, poursuivre tout droit. La route monte franchement et rejoint une pâture (passage VTT). Le chemin se poursuit agréablement jusqu’à **Trécombe.**
2. Obliquer à gauche par un chemin d’exploitation, rocailleux, terreux et vallonné. Déboucher dans le pâturage et descendre dans la combe à gauche (chemin enherbé) sur 300 m et trouver à droite l’intersection la **Pièce du châtelain**.
3. Le sentier enherbé traverse le muret pour remonter à travers un pâturage en lisière de forêt. Accéder à une route à la Sermangindre (chalet) et poursuivre le sentier parallèle à la route à travers plusieurs pâturages jusqu’à **La Pièce d'Aval.**
4. Remonter la route à gauche sur 300 m puis poursuivre, à droite, jusqu'à l'intersection **Les Thoramys.**
5. Prendre à gauche vers Lamoura jusqu'au poteau **Sur le Lac.**
6. Descendre faire le tour du lac de Lamoura et revenir à l'intersection. Partir à droite jusqu'à la route puis prendre à gauche et poursuivre jusqu'au **Crêt de la Vigoureuse.**
7. Continuer jusqu'à la route, la prendre sur la droite jusqu'à **Chez Gauton**.
8. Continuer sur le chemin qui redescend jusqu'au village de Lajoux par la route sur les champs. Revenir au départ, par la route, à gauche.

Sur votre chemin…



La Maison du Parc (A)

La diversité floristique des prairies naturelles (B)

La mainmorte, servage des abbés (C)

Des richesses bien à l'abri (D)

Dans le bal des fleurs, la Gentiane jaune (E)

Route Royale, Route du sel (F)

La futaie jardinée (G)

La Grive musicienne (H)

La forêt d'altitude (I)

Des milliers d'espèces en interrelation (J)

Les murets en pierres sèches (K)

Le grand Tétras (L)

Le crû est à croître en héritage (M)

Des loges au cœur des pâtures (N)

Toutes les infos pratiques

Comment venir ?

Accès routier

A 20 km à l’est de Saint-Claude par la D 436 en passant par Septmoncel.

Parking conseillé

Parking de l'Office de Tourisme de Lajoux

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

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.

Lieux de renseignement

Office de Tourisme Haut-Jura Saint-Claude
3, place de l'Abbaye, 39200 SAINT-CLAUDE

contact.ot@hautjurasaintclaude.fr
Tel : 03 84 45 34 24
https://www.haut-jura-saint-claude.com

Sur votre chemin…

La Maison du Parc (A)

La Maison du Parc, siège du Parc naturel régional du Haut-Jura, remarquable par son architecture et ses façades tavaillonées, propose une découverte du territoire à travers une exposition, des projections et la visite d’un grenier fort. L’exposition entraîne vers chacune des dimensions du Haut-Jura, dans une ambiance colorée, moderne et interactive: les paysages, la nature, les savoir-faire et les industries, le tourisme,l’agriculture et la forêt. La balade sonore propose un moment inattendu, poétique et imagé, pour pénétrer la nature haut-jurassienne par ses sonorités exceptionnelles. Enfin, deux films paysagers remarquables et récents, l’un consacré à la géologie du massif jurassien et l’autre, aux tourbières, complètent et illustrent la visite.

Crédit photo : PNRHJ / Patricia Louvrier

La diversité floristique des prairies naturelles (B)

Les prés devant vous sont l’une des richesses du Haut-Jura. Les prairies de fauche recèlent ici une extraordinaire diversité de plantes. Jamais labourées ni ensemencées: la plupart des prairies de la région sont naturelles.

La mainmorte, servage des abbés (C)

La conquête de la haute-Joux, débute ici au Vème siècle. AU XVème siècle, une forme de servage imposé par la très puissante abbaye de Saint-Claude oblige les familles à rester sous le même toit; il s’agit de la mainmorte. La mainmorte est en partie à l’origine du développement de l’artisanat à domicile dans la mesure où aller travailler en ville, c’était prendre le risque de perdre les biens familiaux.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

Des richesses bien à l'abri (D)

Sur la gauche du chemin, vous pouvez voir un grenier fort, bâti en retrait de la maison d’habitation. Ce qu’il abrite aujourd’hui … nul ne le sait. Mais n’hésitez pas à visiter celui de la Maison du Parc à Lajoux. Les clés valent, à elles seules, le coup d’œil!

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

Dans le bal des fleurs, la Gentiane jaune (E)

Caractéristique de ces milieux, la Gentiane jaune ou grande gentiane vous accompagnera tout au long de cette randonnée. Un détail amusant: écrasez entre vos doigts les fruits de la Gentiane, reconnaissez-vous cette odeur? C’est celle des petits pois.

Crédit photo : PNRHJ / Jean Claude Marchand

Route Royale, Route du sel (F)

Le chemin sur lequel vous vous trouvez est la Route royale ou Route du sel, qui reliait Saint-Claude à Genève par Mijoux et Gex. Le Jura vendait alors à la Suisse le sel de Lons-le-Saunier. La route a été construite en 1742 par les corvées: impôts payés en journées de travail. L’étroite Route royale, avec ses courts lacets en à-pic, jugée trop dangereuse a été remplacée au début du 20ème siècle par l’actuelle route entre Lajoux et le col de la Faucille.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

La futaie jardinée (G)

Les forêts du Haut-Jura, qu’elles sont belles et naturelles … Naturelles? Pas tout à fait: elles portent l’empreinte de l’Homme qui les exploite depuis des siècles. Ici, on «jardine» la forêt: les arbres mûrs sont récoltés en priorité, la diversité des essences et des âges est préservée, et la forêt se régénère d’elle-même. Un savoir-faire local au service d’une filière bois diversifiée (menuiserie, construction, boites à fromage, tavaillons, jouets, bois de chauffage …).

Crédit photo : PNRHJ / Léo Poudré

La Grive musicienne (H)

Impossible de s’approcher d’une forêt un matin de printemps sans entendre cette grive. Son chant puissant est essentiellement construit sur de cours motifs qu’elle répète deux ou trois fois. Son nid est construit dans la fourche d’un arbre.

Crédit photo : Fabrice Croset

La forêt d'altitude (I)

Vous vous trouvez ici à 1200 mètres. L’altitude conditionne la composition de la forêt selon les préférences de chaque essence. Les deux résineux principaux de cette forêt sont l’épicéa et le sapin. Quelques petits trucs permettent de les distinguer. Saurez-vous les reconnaître? L’épicéa à l’écorce brune et aux aiguilles rondes, le sapin, au tronc plus gris avec des aiguilles plates d’un vert soutenu.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

Des milliers d'espèces en interrelation (J)

Vous trouverez facilement des fourmilières de fourmis rousses dans cette clairière. On dit que 2000 espèces d’insectes peuvent vivre dans ces nids. Certaines profitent de la fourmilière sans lui nuire, d’autres la parasitent. Ces amas de brindilles servent aussi de garde-manger au pic noir qui se régale de fourmis. Cet oiseau, pour trouver des larves, creuse également des trous dans les troncs. Ces derniers, une fois abandonnés du pic, servent de gîte à la chouette de Tengmaln.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

Les murets en pierres sèches (K)

Les murets en pierres sèches dessinent depuis des siècles les paysages jurassiens. Ils délimitent les parcelles, marquent la frontière entre France et Suisse, bordent les encloses (prés) de fauche ou les potagers, encadrent les «vies» (voies). Édifiés sans liant, les murs en pierre sèche relèvent de pratiques constructives ancestrales. Éléments emblématiques des paysages aujourd’hui, ils sont aussi des lieux de vie remarquable pour une faune et une flore diversifiées.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

Le grand Tétras (L)

Un peu plus au nord, la Forêt du Massacre abrite un oiseau emblématique du Haut-Jura: le grand tétras. Témoin de la diversité des forêts d'altitude, cet oiseau, plus connu sous le nom de coq de Bruyère, en occupe tous les espaces. Ainsi, le mâle préfère les vieilles futaies tandis que la femelle, plus mobile, hiverne dans les secteurs embroussaillés et élève ses jeunes dans les clairières. Cet oiseau est particulièrement sensible au dérangement en hiver et au printemps. Vous avez très peu de chance d'en apercevoir, mais si cela vous arrive, savourez cet instant extraordinaire en restant très discret.

Crédit photo : PNRHJ / Léo Poudré

Le crû est à croître en héritage (M)

Au 19ème siècle, les pâtures avaient plus de valeur que les bois. Diviser les terres à chaque génération aurait obligé à les morceler excessivement jusqu'à leur faire perdre toute valeur. Aussi, les familles du Haut-Jura ont trouvé un moyen juridique original pour partager les héritages sans diviser les parcelles: le «crû est à croître». Le crû étant les arbres, et le à croître, l'herbe que l'on récolte en foin ou que l'on fait pâturer chaque année.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

Des loges au cœur des pâtures (N)

En défrichant la forêt à partir du 12ème siècle sous l'impulsion des moins de l'Abbaye de Saint-Claude, les Hauts-Jurassiens ont ouvert les Hautes Combes. Ils ont créé de vastes espaces de pâture dans lesquels ils ont bâti des loges qui servaient notamment d'abris pour la traite en été. La loge à votre droite au fond de la combe, en contrebas de la route, est nommée la «Cannonière». Son architecture est typique des loges de la région. Elle est une des rares à toujours être utilisée pour un usage agricole aujourd'hui. Ici, les pâtures accueillent les vaches montbéliardes qui produisent le lait pour la production de fromages.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost