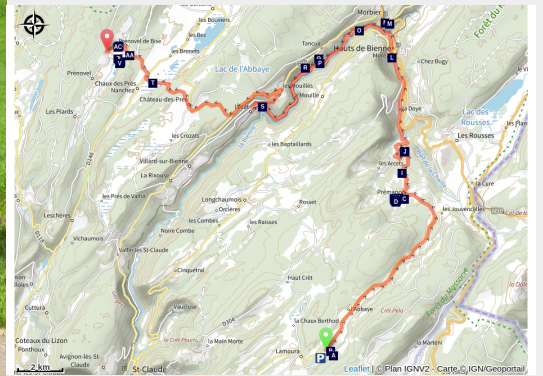


# Tour du Jura Vélo Sport - Étape 4 : Lamoura - Prénovel

Station des Rousses - Lamoura



Cyclistes dans le Haut-Jura (© www.stephane-godin.com/Jura Tourisme)



***La Station des Rousses, à près de 1 200 m d'altitude marque le début de cette étape. La "station aux 4 villages" (Les Rousses, Bois-d'Amont, Prémanon et Lamoura) est une station familiale idéale pour la pratique des sports de nature été comme hiver. Après une belle descente à vélo depuis Prémanon, vous rejoindrez la ville de Morez, capitale de la lunette. Profitez-en pour visiter le musée de la Lunette, flâner le long de la Bienne et pourquoi pas tester la fameuse ligne ferroviaire des Hirondelles et ses impressionnants viaducs (vélo accepté !).***

## Infos pratiques

Pratique : Cyclisme - vélo de route

Durée : 4 h 30

Longueur : 45.1 km

Dénivelé positif : 848 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Thèmes : Géologie, Histoire et patrimoine, Lacs, rivières et cascades, Naturel, Pastoralisme et agriculture, Sportif

# Itinéraire

**Départ** : Lamoura

**Arrivée** : Prénovel (Nanchez)

**Balisage** :  Grandes itinérances

**Communes** : 1. Lamoura

2. Prémanon

3. Les Rousses

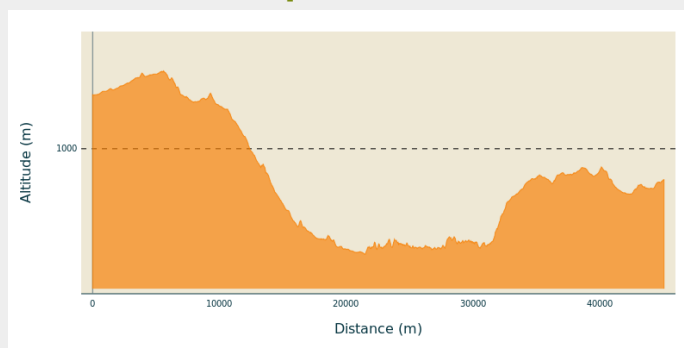
4. Hauts de Bienne

5. Morbier

6. Nanchez

7. Grande-Rivière-Château

## Profil altimétrique



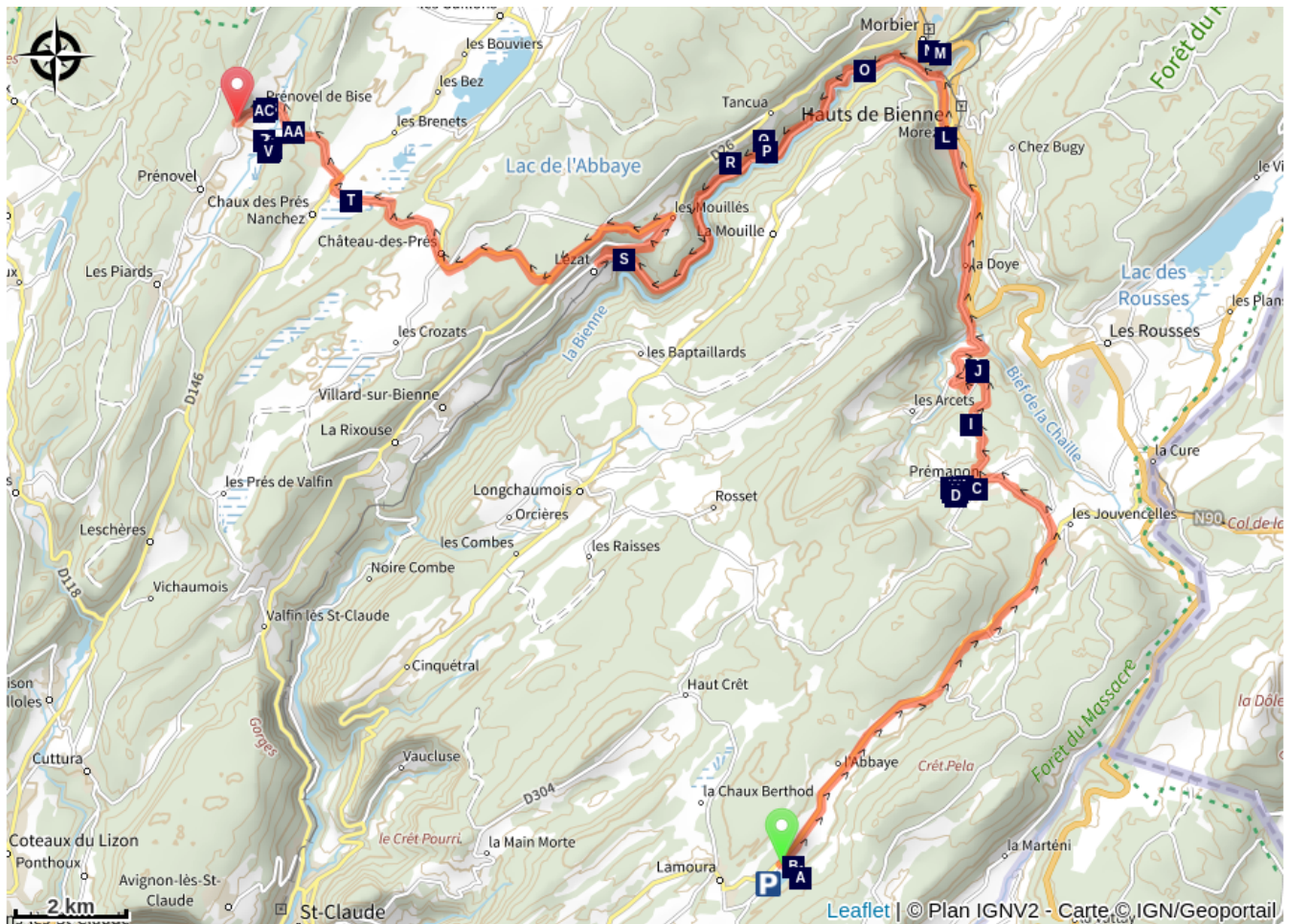
Altitude min 693 m Altitude max 1226 m

Depuis Lamoura prendre la D25 qui borde le lac. Route assez large avec un trafic modéré, puis à Prémanon descente sur une route étroite, raide et sinueuse jusqu'à Morez (8 km à 5%). Restez vigilant. Traverser Morez pour rejoindre la D126, petite route sous le viaduc de la ligne ferroviaire des Hirondelles, très petite route fermée à la circulation le week-end. Puis montée très raide (passage à + 10 % sur 2 km) entre Lézat et les Mouillés avant de rejoindre Prénovel par les petites départementales.

## Infos pratiques :

- Tous services sur Lamoura, Prémanon, Morez
- Gare accessible à Morez
- Hébergements disponibles sur la Station des Rousses, Morez, lac de l'Abbaye, Prénovel
- Borne de recharge VAE en libre accès à l'office de Tourisme Haut-Jura Morez
- Réparation vélo à Bois d'Amont et Morbier

# Sur votre chemin...



Géologie du Jura : crêts et combes (A)

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

Le Grand Tétrás (E)

Traces (G)

Le Bec croisé des sapins (I)

Belvédère des Maquisards - La bataille du Turu (K)

Le balcon des Crottes (M)

Les tourbières (B)

Hibou - Chouette (D)

Terriers (F)

Le Pic noir et le coucou (H)

Point de vue sur le Mont Fier (J)

Morez (L)

Église de Morbier (N)

# Toutes les infos pratiques

## Comment venir ?

### Accès routier

Depuis Saint-Claude, prendre la direction de Septmoncel par la D436. Continuer sur la D25 jusqu'à Lamoura puis rejoindre le lac.

### Parking conseillé

Parking du lac de Lamoura

# 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.



## **RNR des tourbières du Bief du Nanchez**

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

Contact : Conservateur : Laurane Palanchon [l.palanchon@parc-haut-jura.fr](mailto:l.palanchon@parc-haut-jura.fr) Parc Naturel Régional du Haut-Jura 29 le village 39310 LAJOUX 03 84 34 12 30

La Réserve naturelle régionale des Tourbières du Bief du Nanchez représente 49 hectares et toute une mosaïque paysagère (milieux prairiaux, forestiers et tourbeux). Situé au fond de la Combe du Nanchez, le complexe tourbeux est traversé par les cours d'eau du Nanchez et de Trémontagne. Inscrit au site Ramsar « Tourbières et lac de la montagne jurassienne », il constitue un ensemble caractéristique des tourbières du Haut-Jura.

- > L'accès, la circulation et le stationnement des véhicules et engins, motorisés ou non motorisés, sont interdits sur le territoire de la Réserve Naturelle,
- > Les chiens et animaux domestiques doivent être tenus en laisse à l'intérieur de la Réserve Naturelle. La circulation et le stationnement des chiens et animaux domestiques sont strictement interdits en dehors des sentiers balisés et voies réservées à cet effet,
- > Sur l'ensemble de la Réserve Naturelle, le bivouac, le campement sous tente, dans un véhicule ou sous tout autre abri est interdit,
- > Sur l'ensemble de la Réserve Naturelle, toute cueillette est interdite,
- > La pratique des activités sportives ou de loisirs est interdite en dehors des itinéraires autorisés à la circulation et au stationnement des personnes.
- > Les manifestations sportives ou de loisirs sont interdites sur l'ensemble du territoire de la Réserve Naturelle. Toutefois, des dérogations peuvent être accordées par le (la) Président(e) du Conseil régional après avis du Comité Consultatif et du Conseil Scientifique Régional du Patrimoine Naturel.

## **APPB CORNICHES CALCAIRES - SOUS LE FOURG**

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

Contact : LPO BFC - DT Franche-Comté

Mail : [franche-comte@lpo.fr](mailto:franche-comte@lpo.fr)

Tel : 03 81 50 43 10

Site : [www.bfc.lpo.fr](http://www.bfc.lpo.fr)



FR3800859 - Corniches calcaires du département du Jura

Espèces concernées : Faucon pèlerin, Hibou grand-duc, Tichodrome échelette, Harle bièvre, Grand Corbeau, Choucas des tours, Faucon crécerelle, Martinet à ventre blanc, Hirondelle des rochers et Hirondelle de fenêtre.

Afin de garantir l'équilibre biologique des milieux nécessaires à la reproduction, l'alimentation, le repos et la survie de l'espèce concernée, il est instauré un arrêté préfectoral de protection de biotope sur les falaises de Sous le Fourg sur la commune de Haut-de-Bienne.

Dans ce périmètre, est interdit pendant la période de reproduction (du 15/02 au 01/07) :

- Le survol à moins de 150 m des parois rocheuses part tout aéronef, y compris engins volant téléguidé
- La pratique de l'escalade, y compris la descente en rappel
- Les activités de canyoning et de spéléologie
- La pratique de toute activité bruyantes (motorisation, sonorisation)

Merci d'éviter le secteur pour permettre la reproduction des espèces.

## **APPB CORNICHES CALCAIRES - MOREZ SUD**

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

Contact : LPO BFC - DT Franche-Comté

Mail : [franche-comte@lpo.fr](mailto:franche-comte@lpo.fr)

Tel : 03 81 50 43 10

Site : [www.bfc.lpo.fr](http://www.bfc.lpo.fr)



FR3800859 - Corniches calcaires du département du Jura

Espèces concernées : Faucon pèlerin, Hibou grand-duc, Tichodrome échelette, Harle bièvre, Grand Corbeau, Choucas des tours, Faucon crécerelle, Martinet à ventre blanc, Hirondelle des rochers et Hirondelle de fenêtre.

Afin de garantir l'équilibre biologique des milieux nécessaires à la reproduction, l'alimentation, le repos et la survie de l'espèce concernée, il est instauré un arrêté préfectoral de protection de biotope sur les falaises de Morez Sud sur la commune de Haut-de-Bienne.

Dans ce périmètre, est interdit pendant la période de reproduction (du 15/02 au 01/07) :

- Le survol à moins de 150 m des parois rocheuses part tout aéronef, y compris engins volant téléguidé
- La pratique de l'escalade, y compris la descente en rappel
- Les activités de canyoning et de spéléologie
- La pratique de toute activité bruyantes (motorisation, sonorisation)

Merci d'éviter le secteur pour permettre la reproduction des espèces.

**i Lieux de renseignement**

**Jura Tourisme**

17 rue Rouget de Lisle, 39009 LONS-LE-SAUNIER

sejour@jura-tourism.com

Tel : 03 84 87 08 88

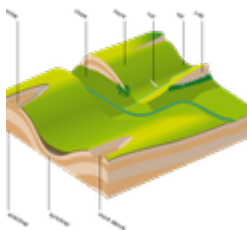
<https://www.jura-tourism.com/>





# Sur votre chemin...

---



## Géologie du Jura : crêts et combes (A)

Une combe est une vallée qui se forme au sommet d'un anticlinal. De chaque côté, elle est "enfermée" par des versants appelés des crêts. Le plissement au sommet d'un anticlinal favorise en effet l'érosion des couches calcaires. L'élargissement progressif des fissures provoquées grâce notamment à l'eau de pluie et au gel finit par former combes et crêts.

---



## Les tourbières (B)

Une tourbière, par définition, est une zone humide, colonisée par la végétation, dont les conditions écologiques particulières ont permis la formation d'un sol constitué d'un dépôt de tourbe.

À cette altitude, dans le Haut Jura, les conditions climatiques sont très rudes : hivers très froids et longs, moyenne annuelle des températures basse, précipitations abondantes et notamment en hiver avec la neige durant plusieurs mois, absence de périodes sèches de longue durée. Ces conditions géologiques et climatiques sont extrêmement favorables à l'installation de milieux naturels très originaux : les tourbières.

Les tourbières jouent un rôle dans le cycle de l'eau naturelle, à la fois réserve d'eau et éponge puisque les mousses stockent l'eau, et épuration de l'eau par la tourbière qui joue le rôle de filtre.

Ces milieux naturels abritent également de nombreuses espèces végétales et animales, insectes et oiseaux qui sont pour certaines protégées.

Le programme Life Tourbière du Jura vise à réhabiliter leurs fonctions naturelles de purificateur et régulateur des masses d'eau, de puits de carbone qui absorbe les gaz à effet serre, de créateur de biodiversité remarquable.



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

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



## Hibou – Chouette (D)

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



## Le Grand Tétras (E)

Le Grand Tétras 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 Tétras est le symbole de notre village Prémamanon, 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 Prémamanon)



## Terriers (F)

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 Prémamanon)



## Traces (G)

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 Prémanon)



## Le Pic noir et le coucou (H)

Dans notre forêt vivent deux oiseaux faciles à observer ou à entendre: Le pic noir a une crête rouge sur la tête. Il fait des trous dans le bois pour se nourrir des insectes xylophages. Il est capable de frapper 20 fois par seconde. Le pic s'est bien servi dans cet épicéa ! Vous reconnaîtrez facilement le chant du coucou ! En revanche, savez-vous que le coucou a un comportement un peu étrange avec ses poussins : il ne s'en occupe pas du tout !

### **Le saviez-vous ? BOIS MORT :**

Si les forestiers utilisent le bois produit en forêt, ils en laissent une partie sur place. Les feuilles, branches et bois morts sont une source de nourriture pour les insectes xylophages et permettent de renouveler la matière organique du sol.

Crédit photo : (Ecole de Prémanon)



## Le Bec croisé des sapins (I)

Il escalade les branches à la manière des perroquets en s'aidant de son bec croisé. Côté plumage, le mâle arbore une couleur rouge brique avec les ailes et la queue brune. La femelle est quant à elle de couleur olive sur le dos, et jaunâtre sur le ventre. Il se nourrit essentiellement de graines de conifères. C'est la nourriture qui guide les comportements de cette espèce ; lorsque celle-ci manque, il peut quitter brusquement son habitat pour trouver un milieu plus favorable. Cet oiseau des montagnes niche au cœur de l'hiver, malgré la rudesse du climat, pour s'adapter à la période de fructification des épicéas.

Crédit photo : PNRHJ / Claude Nardin

---



## Point de vue sur le Mont Fier (J)

Le Mont Fier semble défier les règles de la morphologie du relief jurassien. Par définition, un mont est formé par un anticlinal (pli convexe vers le haut) et un val par un synclinal (pli convexe vers le bas). L'observation des strates calcaires qui composent la falaise du Mont Fier montre les caractéristiques d'un synclinal peu prononcé. Ce promontoire rocheux isolé entre deux dépressions est l'exemple unique de synclinal perché jurassien.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost



## Belvédère des Maquisards - La bataille du Turu (K)

Comme son nom le laisse supposer, ce lieu est dédié à un épisode marquant de la fin de la seconde Guerre Mondiale. Outre l'approche historique du panneau d'interprétation présent sur le site, ce belvédère offre un large point de vue sur la cluse de Morez.

*Fin août 1944, sur l'actuelle Route Nationale 5, en face du belvédère des Maquisards, un convoi de soldats allemands aguerris par cinq années de conflit monte en renfort défendre le Fort des Rousses, assiégé par des maquisards. Arrivé un peu avant le Turu, le convoi se fait violemment mitrailler à l'arme automatique depuis deux points : la Berthole, une terrasse en hauteur située à 400m à vol d'oiseau, tenue par les maquisards de la section CAMBRONNE, et la Roche, qui sera appelée plus tard le belvédère des Maquisards, à 800m, par la section ROBERT. Les deux groupes font partie des camps CYRUS. Leur action vise à empêcher le convoi de prendre à revers leurs amis qui en ce moment même prennent d'assaut le Fort des Rousses. Les allemands ripostent, des camions explosent et la fusillade dure toute la journée. Vers 17h un jeune maquisard, Hugues Bassano, surnommé Zato, reçoit un éclat de balle et meurt peu de temps après. Une stèle honore sa mémoire.*

Crédit photo : PNRHJ / Nina Verjus



---

## Morez (L)

Nichée à 702 mètres d'altitude, Morez possède les avantages d'une ville mais aussi le calme et la douceur que lui confère la nature environnante. Sa particularité est d'être une ville à la montagne. Traversée par la rivière Bienne et entourée d'un écrin de verdure, Morez offre un cadre de vie privilégié et un terrain de jeux aux amateurs de sports de plein air, avec des circuits de randonnée à pied, à vélo et des spots de via ferrata et d'escalade. Au 15<sup>ème</sup> siècle, toutes les Communes du Haut-Jura étaient peuplées depuis longtemps, alors que Morez, situé dans ce qu'on appelait la "Combe Noire" selon la tradition, dormait encore, ignorée, déserte, dans son décor sauvage de forêts et de rochers, traversée par la Bienne. C'est au début du 16<sup>ème</sup> siècle que commence réellement l'histoire de Morez. Nichée au cœur de la montagne, Morez doit sa naissance principalement à l'idée d'utiliser la force de l'eau qui s'écoule dans le lit de la Bienne. Elle fera fonctionner d'abord des moulins à grains et plus tard des forges, des clouteries et des scieries. Au milieu du 17<sup>ème</sup> siècle apparaît l'industrie de l'horlogerie monumentale et comtoise qui jouera un rôle économique important pour la région. Dès le 18<sup>ème</sup> siècle, arrive l'émaillerie à côté de ces nombreuses industries déjà variées à Morez. Cette technique servait à habiller les cadrans des horloges comtoises. Au cours du 19<sup>ème</sup> siècle le travail du métal se diversifie, la lunetterie fait son apparition. Morez devient le centre mondial de la lunetterie et exporte ses lunettes aux quatre coins du monde. Aujourd'hui, Morez est toujours la capitale de la lunetterie française, reconnue par la qualité de son savoir-faire, l'ingéniosité et la créativité de ses lunetiers. A découvrir, le Musée de la Lunette, la Maison de l'Émail, le circuit de découverte du patrimoine industriel.



## Le balcon des Crottes (M)

Le panorama ici est partagé entre trois entités au caractère marqué : les paysages agricoles du bas de la vallée de Bellefontaine, les espaces urbains et industriels de Morez et des bords de la Bienne, et enfin les masses boisées du Risoux et des reliefs surplombant Morez. (François Wattellier/ Oxalis / ARCADE)

Crédit photo : OT Haut-Jura Morez



## Église de Morbier (N)

L'horloge de l'église, datant de 1840, est «une horloge à triple quart qui indique le cours de la lune dans une petite boule bi-couleur placée au-dessus du cadran principal. Le tracé de l'équation solaire fut gravé sur la façade de l'église en 1842 par Pierre Claude Paget. Ce système sera abandonné avec les chemins de fer qui nécessiteront l'usage d'un temps universel» (M.P. Renaud, 2006).

Crédit photo : PNRHJ / Nina Verjus