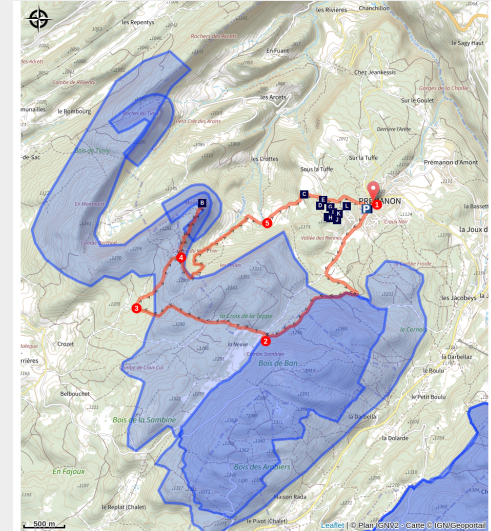


# Tour du Mont Fier - 21R

Station des Rousses



Le Mont Fier à Prémanon (© www.stephane-godin.com/Jura Tourisme)



**Cet itinéraire sportif emprunte forêts et combes et offre un point de vue remarquable sur le lac des Rousses, la Dent de Vaultion, le Noirmont et la Dôle depuis le sommet du Mont Fier.**

**Suivre le balisage n°21 rouge**

**Itinéraire officiel - [réseau Geotrek du Parc naturel régional du Haut-Jura](#)**

## Infos pratiques

Pratique : VTT/VTAE

Durée : 1 h 30

Longueur : 11.2 km

Dénivelé positif : 373 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Faune et flore, Géologie, Naturel

# Itinéraire

**Départ** : Prémanon

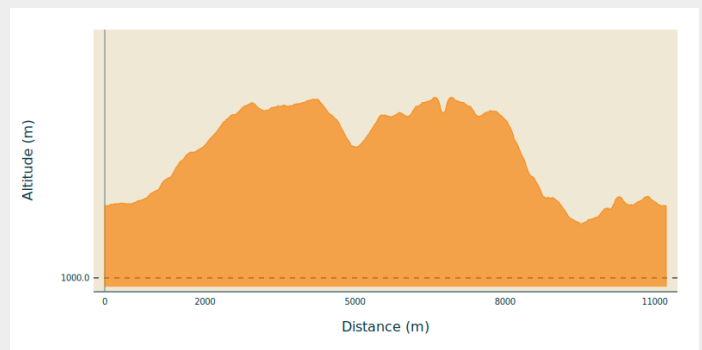
**Arrivée** : Prémanon

**Balisage** : ➤ Boucle VTT

**Communes** : 1. Prémanon

2. Longchaumois

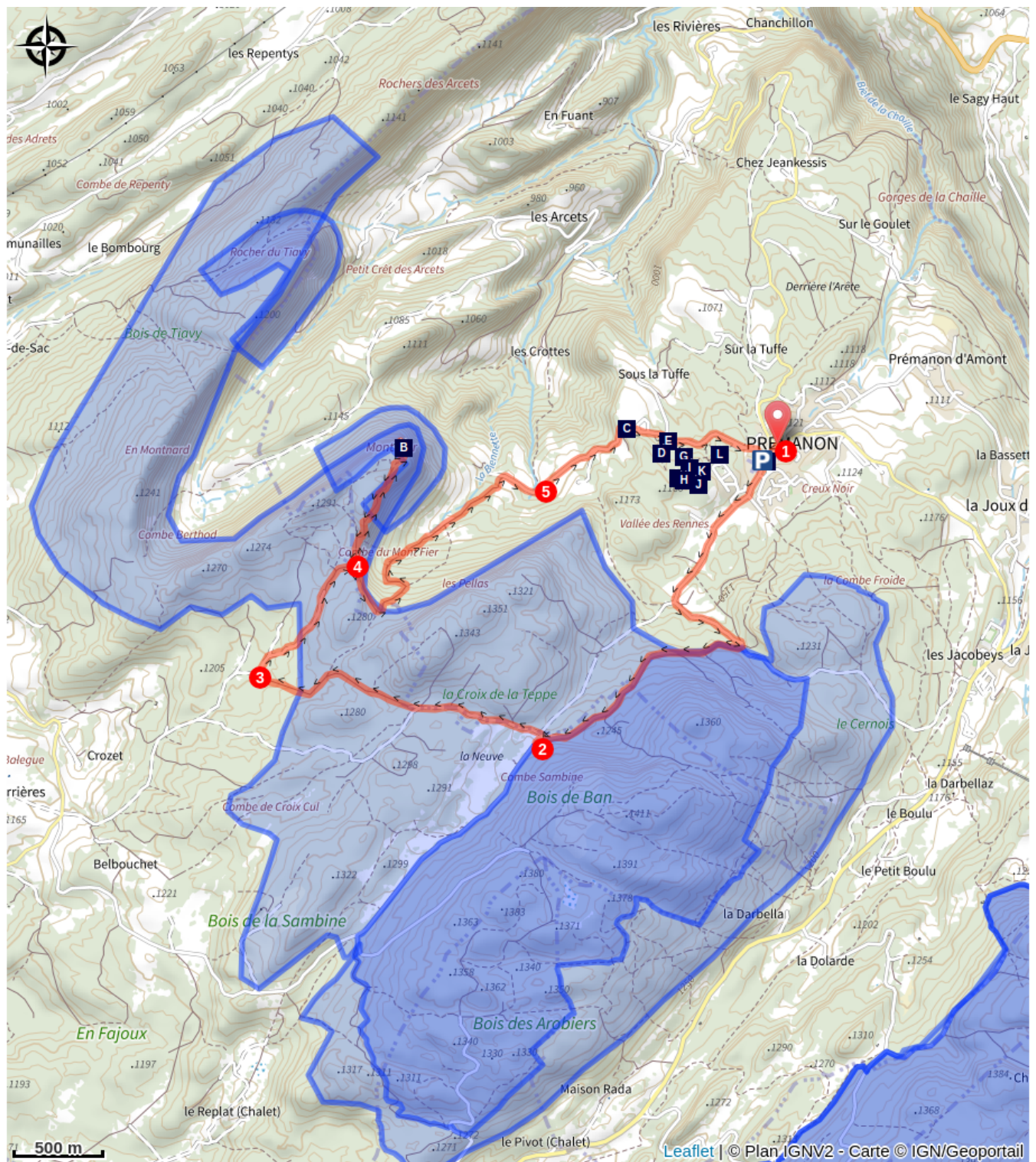
## Profil altimétrique



Altitude min 1086 m Altitude max 1287 m

1. **0 km** - Depuis le centre du village de Prémanon (au carrefour « **PRÉMANON CENTRE** » près de l'abribus) suivez les directions successives de **Prémanon Patinoire**, de **la Violette**, du **Fer à Cheval** et de la **Combe Sambine** pour rejoindre le haut du massif de la Sambine. Vous empruntez une petite route goudronnée qui passe devant un ancien grenier-fort et traverse l'ancienne vallée des Rennes.
2. **3.2 km** - Arrivé à la **Combe Sambine**, prenez sur votre droite le chemin qui descend et qui part en direction de la **Croix de la Teppe**. Ce chemin forestier est utilisé pour le débardage et présente parfois des passages peu roulants. A la **Croix de la Teppe**, suivez l'indication des **Vieux Bois**.
3. **5 km** - Aux **Vieux Bois**, empruntez le sentier à droite en direction de la **Combe du Mont Fier**.
4. **6 km** - Le panorama offert depuis le belvédère du **MONT FIER** mérite l'aller-retour depuis la **Combe du Mont Fier**. Du haut de ses 1282m, le Mont Fier vous permet d'admirer la vallée de l'Orbe avec le lac des Rousses et la Dent de Vaulion, mais aussi le Noirmont et la Dôle. L'origine du nom Fier semble faire référence à une région sauvage et boisée. En effet, « Fié » semble être une déformation d'une ancienne forme patoise du Hêtre et du Sapin (foya et fia). Soyez toujours prudents, veillez à bien rester derrière la barrière de sécurité. Reprenez le même trajet pour retourner à la **Combe du Mont Fier** et poursuivez le parcours en descendant à gauche par le sentier vers **Sous les Pellas**. Une longue descente assez technique vous attend.
5. **9.2 km** - Plus bas, plusieurs passages sont boueux par temps humide. Le chemin débouche sur une petite route, suivez-la à droite jusqu'au centre du village de **PRÉMANON** en passant par **Sous les Pellas**, **Route du Mont Fier**, **JARDIN DES RANDONNEURS** et **Prémanon Patinoire**.

# Sur votre route...



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

Mont Fier (C)

Chevreuil, chamois et cerfs (E)

Le Pic noir et le coucou (G)

Terriers (I)

Le Grand Tétrás (K)

Le Faucon pèlerin (B)

Vers de terre (D)

Résineux (F)

Amphibiens (H)

Hibou - Chouette (J)

Traces (L)

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

Avant de partir, nous vous conseillons de lire la rubrique [Conseils aux randonneurs](#), de vous équiper convenablement, de porter un casque, de vérifier l'état de votre vélo, de prendre de quoi vous ravitailler et réparer (kit crevaison, maillon rapide, clés 6 pans...), de consulter la météo et de prendre un téléphone chargé. Dans tous les cas, ne surestimez pas vos forces et ne vous engagez pas sur un sentier trop technique pour vous. Sachez renoncer, faire demi-tour ou descendre du vélo.

Dans le Jura, les parcours VTT empruntent des chemins et sentiers dans des propriétés privées qui peuvent également servir à d'autres activités. Merci de respecter les lieux en restant sur les sentiers balisés et en respectant les autres usagers qui sont prioritaires (randonneurs, vététistes, cavaliers, mais aussi exploitants forestiers, vigneron, bergers...). Il convient donc d'adapter et de maîtriser sa vitesse.

Le Jura est un département nature et sauvage, merci de respecter l'environnement dans lequel vous évoluez : Ne jeter aucun déchet, ne faites pas de feu, ne cueillez pas les fleurs sauvages. Respectez la tranquillité du bétail et de la faune sauvage en restant éloigné des troupeaux, en tenant votre chien en laisse et en refermant les barrières derrière vous. Renseignez-vous sur les zones de protection de biotope, réserves naturelles ou zone Natura 2000 dans lesquelles des restrictions sont applicables.

En cas de travaux forestiers (abatage, débardage...), de travaux sur les sentiers (réfection de sentier, débroussaillage...) ou de zones de chasse en cours ou battue pour votre sécurité, sachez renoncer et faire demi-tour.

## **Comment venir ?**

### Accès routier

Depuis les Rousses, prendre la direction de Prémanon par la D29. Aux Jouvencelles, prendre à droite la D25 pour rejoindre le centre de Prémanon.

### Parking conseillé

Parking de l'Office du Tourisme de Prémanon

# 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 accentué, 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.



## **APPB CORNICHES CALCAIRES - MONT-FIER**

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 du Mont-Fier sur la commune de Prémanon.

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**

**Office de tourisme de la Station des  
Rousses**

495 rue Pasteur, 39220 LES ROUSSES

infos@lesrousses.com

Tel : 03 84 60 02 55

<https://www.lesrousses.com/>



# Sur votre route...

---

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

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/>

---

## Le Faucon pèlerin (B)

La falaise du Mont Fier est une zone de protection du faucon pèlerin, qui y niche. Ce faucon est le plus rapide des rapaces en piqué. Ses ailes effilées en forme de faux et sa couleur sombre sur le dessus, lui ont donné le nom de faucon pèlerin.

A l'horizontale, il atteint la vitesse de 185km/h lorsqu'il poursuit une proie. Mais s'il plonge d'une grande hauteur pour effectuer une capture en piqué, il peut atteindre la vitesse vertigineuse de 350 km/h. Ce qui est encore plus étonnant, c'est sa capacité à intercepter, à de telles vitesses, une proie qui elle-même est également en mouvement. Des études scientifiques très poussées ont permis de constater que les faucons étaient passés maître dans l'art de calculer les trajectoires. Cette maîtrise de la vitesse et de la trajectoire lui permet d'assommer ses proies en vol (étourneaux, pigeons, ...)

Longtemps menacé en Europe, le faucon pèlerin commence à se réinstaller dans les habitats qu'il affectionne, tels les falaises abruptes, mais aussi dans des habitats plus urbains, gratte-ciels, cathédrales, ... Au début du siècle, le Faucon pèlerin nichait dans toutes les régions qui offraient des sites rocheux favorables, les falaises étant ses sites de nidifications préférés. Le département du Jura à lui seul abritait environ 60 couples dans les années 40. Mais par la suite, les populations ont fortement régressé pour chuter à 3 couples en 1968. Grâce aux efforts de protection (sensibilisation, Arrêté de Protection de Biotope...) on assiste à une nette remontée des effectifs du Faucon pèlerin et l'on compte aujourd'hui environ 50 couples sur le territoire du Parc du Haut-Jura.

---

## Mont Fier (C)

Découvrez ce magnifique panorama. Au premier plan du paysage, une prairie. Plein Nord : la vallée de la Bienne, Morez, Morbier.

Au Nord-Ouest : le Mont-Fier (prononcez «Fié») fait la fierté de Prémanon. À 60° : le Fort des Rousses Au Nord-Est : le massif du Noirmont.

### **Le saviez-vous ? PROPRIÉTÉ PRIVÉE ET PUBLIQUE :**

Le massif forestier semble être composé d'une seule pièce. Pourtant, les propriétaires sont nombreux, pour des surfaces très variables. Environ 50% de la forêt jurassienne est publique, majoritairement aux communes. Lorsque vous faites deux pas en forêt, un pas est en forêt privé.

---

## Vers de terre (D)

On oublie souvent ce qui se passe sous nos pieds, dans la terre. Mais des êtres vivants très importants et très nombreux y travaillent : des vers de terre, insectes, bactéries décomposent la matière organique du sol (feuilles mortes, cadavres d'animaux). Ils la transforment en sels minéraux qui nourrissent les végétaux de la forêt. Les vers de terre permettent aussi d'aérer la terre. L'eau et les racines s'y infiltrent mieux ainsi.

### **Le saviez-vous ? LE SOL :**

Les interactions entre insectes, animaux et champignons favorisent la croissance des végétaux. Le tassement du sol impacte fortement cette vie, même à partir du premier passage.

---

## Chevreuil, chamois et cerfs (E)

Cette forêt est traversée par des grands herbivores ongulés dont vous avez peut-être repéré des empreintes ou des crottes. Regardez la petite falaise à votre droite: on peut apercevoir une coulée, qui témoigne de leur passage ! Ils sont très agiles ! Chez les chevreuils et les cerfs, des bois poussent sur la tête des mâles. Ils tombent à l'automne et repoussent chaque année ! Chez le chamois, mâles et femelles ont des cornes sur la tête, et les gardent toute leur vie ! Les cornes font partie du crâne.

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

Sur un plus long terme que les bois des cerfs, la forêt se renouvelle. Les vieux arbres tombent à cause de tempêtes, maladie ou vieil âge, et laissent la place aux jeunes graines qui vont se développer. L'homme accompagne cette évolution en prélevant les vieux arbres avant leur dépérissement pour utiliser le bois dans la vie quotidienne.

---

## 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.

---

## Le Pic noir et le coucou (G)

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.

---

## Amphibiens (H)

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 rende 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.

---

## Terriers (I)

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.

---

## Hibou – Chouette (J)

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.

---

## Le Grand Tétras (K)

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 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 ...

---

## Traces (L)

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.