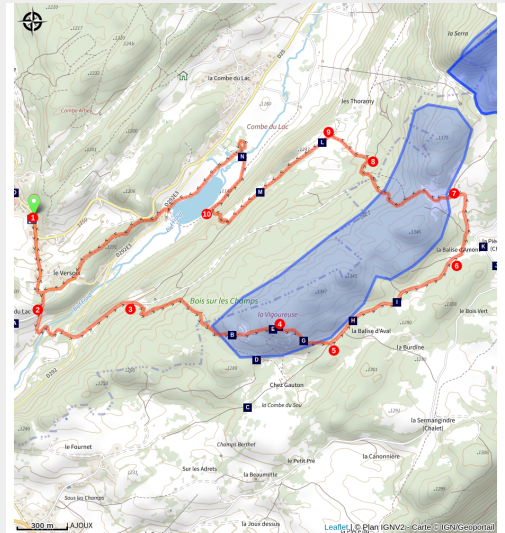


La Vigoureuse

Station des Rousses



Lac de Lamoura aeriene (SB-SOGESTAR)



Une belle randonnée composée de paysages variés et typiques du Haut-Jura, dont une vue imprenable sur les Monts Jura et le massif du Mont-Blanc.

Fiche randonnée pédestre 03 de la Station des Rousses

Infos pratiques

Pratique : Rando pédestre

Durée : 3 h

Longueur : 9.4 km

Dénivelé positif : 364 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Faune et flore, Lacs, rivières et cascades, Naturel

Itinéraire

Départ : Office de tourisme de Lamoura

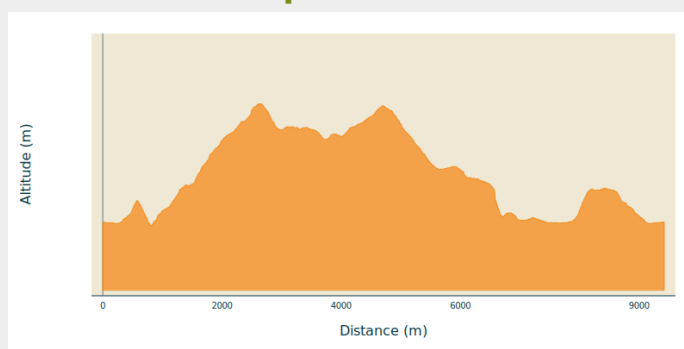
Arrivée : Office de tourisme de Lamoura

Balisage : — PR® (Promenades et Randonnées)

Communes : 1. Lamoura

2. Lajoux

Profil altimétrique

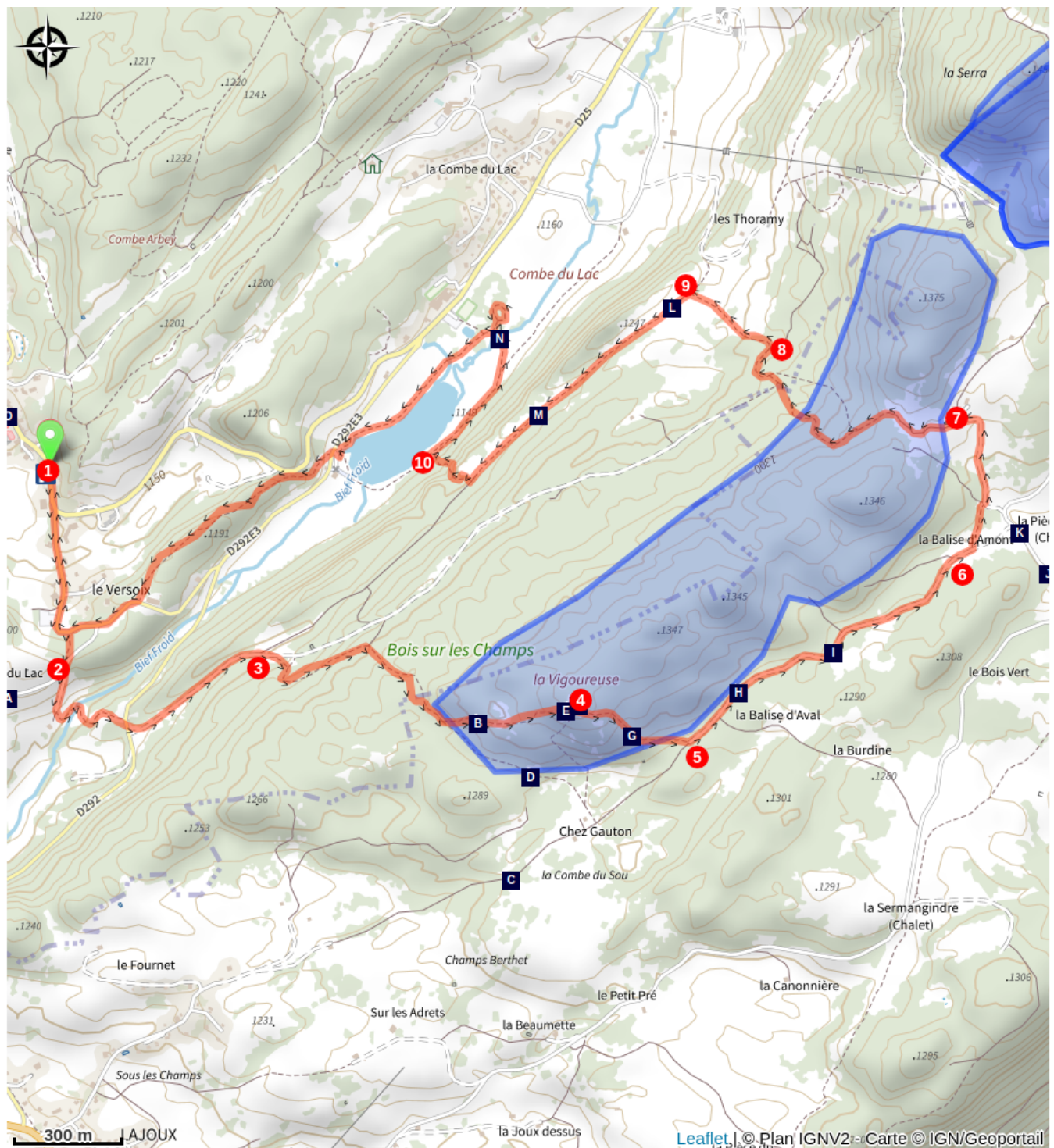


Altitude min 1147 m Altitude max 1333 m

- 0.0 km** - Dos à l'Office de tourisme de Lamoura (**LAMOURA OT**), longez à droite la RD25 (balisage **jaune**). Continuez ensuite tout droit en suivant la route de Lajoux (RD292).
Au **Versoix**, l'itinéraire quitte la route et suit un petit sentier (balisage **jaune/rouge**) qui part à droite dans la forêt vers le **Haut de la Giraude**.
- 0.6 km** - Au carrefour du **Haut de la Giraude**, prenez le sentier qui descend dans la combe puis remonte en face jusqu'à la RD292.
Traversez-la prudemment et longez-la sur la droite sur quelques pas.
Empruntez ensuite le chemin forestier qui monte à gauche dans la forêt.
- 1.6 km** - Au **Bas des Thoramys**, suivez la route goudronnée qui monte à droite sur 20m puis quittez-la pour emprunter le sentier forestier qui monte à droite et pénètre dans la forêt.
Vous traversez les Bois sur les Champs, agréable forêt qui vous conduit jusqu'aux **Bois de la Vigoureuse** puis au sommet, à 1333m.
- 2.7 km** - Arrivé au **CRÊT DE LA VIGOUREUSE**, profitez de la vue qui s'offre à vous : les Monts Jura, le Crêt de Chalam, le Col de la Faucille ainsi que le Mont Blanc. Poursuivez le parcours tout droit en descendant jusqu'à **Sous la Vigoureuse**.
- 3.1 km** - Au carrefour **Sous la Vigoureuse**, tournez à gauche sur le chemin (balisage **jaune**) en direction de la **Balise d'Amont**. A la bifurcation suivante, restez toujours sur votre gauche.
- 4.1 km** - Le chemin débouche sur une belle combe, vous vous trouvez au lieu-dit de la **Balise d'Amont** qui offre une vue rapprochée du massif de la Dôle. Bifurquez à gauche pour passer entre les murets de pierre. Rapidement, vous tombez sur un chemin de terre montant à une habitation. Suivez-le et retournez-vous pour apprécier la vue sur la haute-chaîne du Jura.
- 4.5 km** - Suivez le chemin qui monte et s'entoure de nombreux murets de pierre puis redescendez à travers la forêt.

8. **5.4 km** - Alors que le chemin forestier commence à remonter, quittez-le pour un petit sentier qui part à gauche et passe une clôture. Veillez à bien la refermer.
9. **5.7 km** - Aux **Thoramys**, bifurquez à gauche (balisage **jaune/rouge**) et longez la combe. Au bout de cette combe, vous arrivez au carrefour **Sur le Lac**, grimpez à droite sur la butte pour profiter de la vue sur le lac de Lamoura. Redescendez et empruntez le petit sentier qui descend à droite en escalier dans la forêt. Prudence, ce sentier est souvent glissant.
10. **6.8 km** - Aux **Rives du Lac**, faites le tour du **LAC DE LAMOURA** par la droite. Arrivé au niveau du parking du lac, prenez, en face, le petit «Sentier des Amoureux» en direction du **Versoix** puis longez la RD292 pour retourner (balisage **jaune**) à l'Office de tourisme de Lamoura (**LAMOURA OT**).

Sur votre route...



Habitat typique du Haut-Jura (A)
Les espèces protégées (C)

La chaîne du Jura (E)

La forêt Jurassienne (G)

Le Merle à plastron (I)

État de santé de l'arbre (B)
Différences entre le sapin et
l'épicéa (D)

Point de vue du crêt de la
Vigoureuse (F)

La Fourmi des bois (H)

Un arrêté protégeant le grand
Tétrás (J)

La forêt du Massacre et Genève (K)
Géologie du Jura : crêts et combes
(M)

Chalet d'estive/alpage (L)
Les tourbières (N)

Toutes les informations pratiques

Recommandations

Avant de partir, nous vous conseillons de lire la rubrique [Conseils aux randonneurs](#), de vous équiper convenablement, de prendre de quoi vous ravitailler, de consulter la météo et de prendre un téléphone chargé. Dans tous les cas, ne surestimez pas vos forces.

Dans le Jura, les randonnées 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 (randonneurs, vététistes, cavaliers, mais aussi exploitants forestiers, vigneron, bergers...).

Le Jura est un département nature et sauvage, merci de respecter l'environnement dans lequel vous évoluez : Ne jetez 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 zones Natura 2000 dans lesquelles des restrictions sont applicables.

En cas de météo défavorable (vigilance météo orange ou rouge, vent important, forte pluie...), de travaux forestiers (abattage, 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.

En cas d'urgence, composez le 112 (numero d'urgence européen), 15 (samu) ou le 18 (pompier).

Comment venir ?

Accès routier

Depuis Saint-Claude, prendre la direction des Rousses par la D436, à la sortie de Septmoncel, prendre la D25 en direction de Lamoura. Départ au parking du point-Infos de Lamoura situé au centre du village. (459 Grande Rue)

Parking conseillé

Parking du point-Infos de Lamoura situé au centre du village. (459 Grande Rue)

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 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.

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...



Habitat typique du Haut-Jura (A)

Lamoura est soumis à un climat rigoureux, et c'est dans l'habitat que l'adaptation de l'homme aux éléments est la plus visible. En effet, les toitures sont robustes afin de résister au poids important de la neige. Le faîtage est orienté sud-ouest/nord-est. Cette caractéristique favorise le balayement de la neige par le vent et limite les risques de surcharge. Les angles des murs et les encadrements de portes et de fenêtres sont en pierres de taille, le reste est en roches calcaires recouvertes d'un enduit à la chaux. Le mur sud-ouest, qui est le plus exposé aux intempéries, est recouvert d'un matériau imperméable et isolant : tavaillon, tôle. Ce type de ferme a la particularité de réunir sous le même toit le foin, le bois de chauffage, le bétail et les pièces à vivre. On le nomme "ferme-bloc", car toutes les fonctions sont réunies dans le même volume afin d'économiser la chaleur et d'éviter de sortir durant l'hiver. Mais cette accumulation de matière combustible augmentait les risques d'incendies. C'est donc dans le but de mettre à l'abri les "richesses" de la famille que les greniers-forts furent bâtis.

État de santé de l'arbre (B)

Un arbre vit plusieurs dizaines (voire centaines) d'années si il est en bonne santé. Attention, même s'il est debout, un arbre peut être mort lorsque son cœur est mort. Comment reconnaître qu'un arbre est malade? Quand un feuillu a les feuilles jaunes, marron ou rouges en plein été, par rapport aux autres qui ont leurs feuilles vertes, ça peut être signe de maladie. Si un arbre est mort, on peut le reconnaître car il perd son écorce, ses feuilles sont de la même couleur qu'à l'automne, il peut avoir des trous ou des traces faites par des parasites comme le scolyte et il perd ses feuilles (ou ses aiguilles si c'est un résineux). Mais les arbres morts ne sont pas un problème pour la forêt. Au contraire! Clara et Candice

Les espèces protégées (C)

Vous croiserez peut-être sur votre chemin des espèces remarquables qui font la qualité de la biodiversité du Haut-Jura. Certaines sont protégées par la loi, d'autres, bien que non protégées, sont notre patrimoine et doivent être observées avec soin. Nous avons décidé de vous parler de trois espèces que l'on aime bien. Le lynx: C'est un mammifère qui est carnivore. C'est une sorte de gros chat tacheté avec des pinces au bout des oreilles. Le lynx est un animal peureux, discret, donc très difficile à voir. Mais on aime bien savoir qu'il habite nos forêts ! Le grand tétras: C'est comme une grosse poule avec des plumes colorées (marron, rouges, noires et vertes). Il peut voler mais ni très longtemps ni très haut (il peut se percher en haut des arbres). Il est très sensible au dérangement en hiver et au printemps. L'orchidée: Il existe beaucoup d'espèces d'orchidées. En juin et juillet on peut trouver sur ce sentier l'orchis sureau. Elle peut être rose fuchsia ou bien vanille. Même si elle n'est pas protégée, il est préférable de ne pas la cueillir, ni évidemment l'écraser, ni l'arracher. Nous comptons sur vous pour les protéger, rester discret et ne pas sortir des sentiers ! Manon et Jade

Différences entre le sapin et l'épicéa (D)

Savez-vous faire la différence entre le sapin et l'épicéa ? Plusieurs éléments peuvent vous y aider : -La position des cônes: Les cônes des épicéas (fruits) pendent et ceux du sapin sont dressés. -Cônes ou pas sur le sol: Chez l'épicéa on peut trouver des cônes sur le sol mais chez le sapin on n'en trouve pas car les cônes restent dressés sur la branche et tombent difficilement. -La couleur de l'écorce: Épicéa: Brun-rouge et écaillée, Sapin: Grise. -La silhouette de l'arbre: La cime de l'épicéa est pointue et la cime du sapin est aplatie. La couleur de l'aiguille: Pour l'épicéa dessus et dessous c'est la même couleur, pour le sapin il y a deux lignes blanches en dessous. - Est-ce que l'aiguille est piquante? Pour l'épicéa, l'aiguille est pointue et pique, et pour le sapin, et celle du sapin est arrondie. -Que se passe-t-il si on enlève une aiguille? Pour l'épicéa un bout d'écorce reste attaché, pour le sapin, l'aiguille se détache facilement. -Les aiguilles autour du rameau: pour l'épicéa, les aiguilles sont disposées tout autour du rameau. Les aiguilles du sapin sont disposées à plat sur deux rangs comme un peigne. Olivia et Ewan

La chaîne du Jura (E)

Le Jura est une chaîne de montagnes composée de plateaux. En effet, grâce aux montagnes des Alpes, le Jura s'est formé il y a des millions d'années. Tout ça a commencé avec les plaques tectoniques: elles se sont rencontrées et ont poussé très fort l'une contre l'autre. Au bout d'un moment, c'est monté pour former les Alpes, mais le Jura s'est plissé. Le Jura tire son nom d'une époque assez connue du temps des dinosaures: le Jurassique. Il ne faut pas oublier qu'il y avait la mer ici, avant. Grâce aux animaux morts qui se sont déposés au fond, des sédiments se sont formés. C'est pourquoi il y a beaucoup de calcaire et de fossiles par ici. Thibaut et NINO

Point de vue du crêt de la Vigoureuse (F)

Ce sommet, somme toute assez discret, se révèle idéal pour embrasser le paysage de la Haute-Chaîne du Jura et des Hautes-Combes ponctuées du crêt de Chalam. En se déplaçant de quelques mètres, par beau temps, entre le passage du muret et le sommet, on peut apercevoir le Mont Blanc scintillant dans l'échancrure du Col de la Faucille.

La forêt Jurassienne (G)

Dans la forêt Jurassienne, il y a une majorité de hêtres, d'épicéas et de sapins, aux systèmes racinaires bien différents : les sapins ont leurs racines en pivot (des racines profondément enfoncées dans le sol vers le bas), les hêtres et les épicéas ont des racines traçantes (racines rampant à la surface de la terre) et les pins ont leurs racines obliques (racines enfoncées dans le sol et s'étalant à la surface). Ces arbres poussent sous un climat montagnard (un climat rigoureux). Ces arbres sont faits pour résister au froid et si le climat se réchauffe trop, certains, comme les épicéas, ne pourront pas survivre. Erine et Neyssa

La Fourmi des bois (H)

Vos balades en forêt vous conduiront à croiser ces tumulus de brindilles confectionnés par les fourmis des bois. Les fourmilières sont de véritables cités qui abritent plusieurs centaines de milliers d'individus organisés pour assurer leur survie et leur développement. Si elles se nourrissent en partie du miellat des pucerons sur les épicéas, elles régulent aussi en les consommant, les insectes «ravageurs» de la forêt. C'est pourquoi elles bénéficient d'une protection et doivent être respectées. Leurs prédateurs naturels sont rares: pics noirs et blaireaux.

Le Merle à plastron (I)

Ce gros Merle au plastron blanc des zones d'altitude semble subir les effets du changement climatique. Ses populations diminuent. Mais l'étude de ses migrations montre également qu'il a de plus en plus de mal à se nourrir l'hiver, en Afrique-du-Nord, où les genévriers dont il mange les baies, sont coupés pour chauffer les villages.

Un arrêté protégeant le grand Tétrás (J)

Vous êtes ici à la Pièce d'Aval. Au nord, se trouve la partie principale de la forêt du Massacre, où vit le grand-Tétrás. Aujourd'hui, en raison de son très fort déclin, il est protégé par un Arrêté Préfectoral de Protection de biotopes qui encadre toutes les formes de circulation dans le Massacre (à pied, à ski, en voiture). Deux périodes particulièrement sensibles de la vie du grand-Tétrás sont ainsi préservés du dérangement: l'hiver et la période de chant (reproduction).

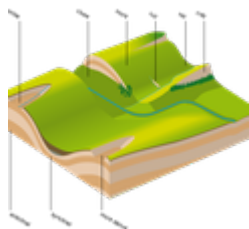
La forêt du Massacre et Genève (K)

La forêt du Massacre tient son nom d'un des nombreux épisodes guerriers qui opposèrent, du 13^e au 18^e siècle, Bernois, Vaudois, Savoyards et Français dans leur convoitise pour contrôler Genève. Au 16^e siècle, Genève est devenu un important centre de commerce européen, au détriment de Lyon, Chalon-Sur-Saône et Dijon. Berne essaie d'y introduire le protestantisme et la Savoie de s'emparer de cette ville stratégique. François 1^{er}, alors allié des Bernois, envoie en 1535 un détachement de mille mercenaires italiens défendre la ville. Remontant la vallée de la Valserine pour passer le col de la Faucille, sa troupe se heurte à l'armée du duc de Savoie. Repoussés en forêt des Monts au-dessus de Lajoux, ses soldats sont exterminés sous les coups des haches savoyardes.



Chalet d'estive/alpage (L)

Ces habitations servaient à loger les bergers et leurs troupeaux durant la belle saison et à transformer le lait sur place. Les chalets étaient rustiques et sommaires, construits en pierres et en bois et ressemblaient certainement beaucoup aux premières maisons des défricheurs du Jura. La construction d'un chalet d'alpage nécessitait au préalable l'édification d'un four à chaux afin de fabriquer le mortier qui allait sceller les pierres et recouvrir les murs. Le chalet était généralement placé sur une croupe rocheuse. Ensuite des épicéas étaient coupés et des scieurs de long se mettaient à l'œuvre afin de tailler des poutres et des planches. Les tavaillonners s'occupaient quant à eux des tavaillons qui recouvrent le toit et parfois les murs. La toiture était généralement à quatre pans. L'intérieur du chalet se divisait en cinq pièces : la cuisine où l'on fabriquait le fromage ; le laitier, toujours dans l'angle nord, le plus froid, où était conservé pendant la nuit le lait de la traite du soir ; la cave à fromage ; l'étable pour les vaches et l'étable pour les veaux. Au milieu de la cuisine se trouvait un gros chaudron en cuivre, dans lequel cuisait le fromage. Les bergers quant à eux dormaient le plus souvent à l'étable, sur un matelas de branches d'épicéas recouvert de paille. L'âtre se résumait à un simple trou sur le sol en terre battue. Un trou dans le toit servait à évacuer la fumée et une trappe était refermée lorsqu'il pleuvait ou lorsque le feu était éteint.



Géologie du Jura : crêtes et combes (M)

Une combe est une vallée qui se forme au sommet d'un anticlinal. De chaque côté, elle est "enfermée" par des versants appelés des crêtes. 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 crêtes.



Les tourbières (N)

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.