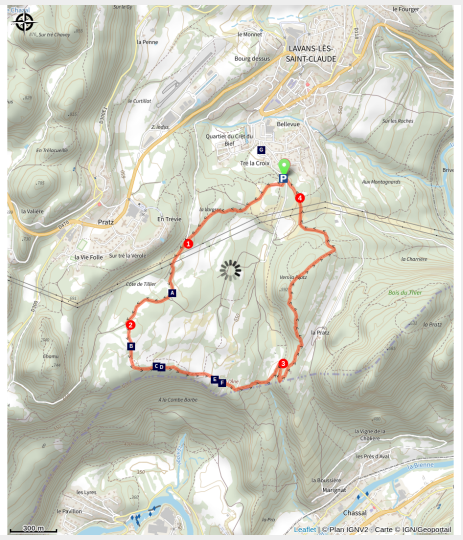
La Roche Lézan

Haut-Jura Saint-Claude

La vallée de la Bienne (© www.stephane-godin.com/Jura Tourisme)



Laissez-vous porter par cette balade au cœur des pelouses sèches de la Roche Lézan, où buis, pins et bouleaux vous accompagnent au fil du sentier. Entre deux points de vue sur la vallée de la Bienne, ouvrez l'œil : ces milieux ouverts baignés de soleil abritent une biodiversité étonnante. Orchis mâle, orchis pyramidal, thym serpolet et papillons multicolores y trouvent refuge. Saviez-vous que plus d'un quart des espèces protégées en France vivent sur ce type de pelouses ? Une randonnée nature à savourer au rythme des découvertes.

Infos pratiques

Pratique : Rando pédestre

Durée : 2 h 30

Longueur : 5.0 km

Dénivelé positif : 166 m

Difficulté : Facile

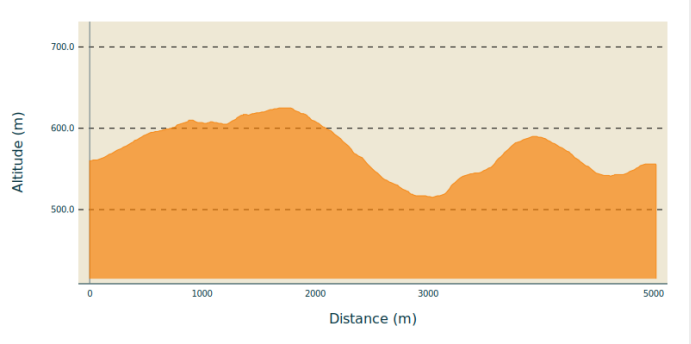
Type : Boucle

Thèmes : Faune et flore, Naturel

Itinéraire

Départ : Lavans-lès-Saint-Claude, Au départ du parcours de santé
Arrivée : Lavans-lès-Saint-Claude, Au départ du parcours de santé
Balisage : PR® (Promenades et Randonnées)
Communes : 1. Lavans-lès-Saint-Claude

Profil altimétrique



Altitude min 516 m Altitude max 626 m

1. Au départ du poteau **Parcours de Santé**, l'itinéraire (balisage jaune) suivre à droite le chemin empierré (parcours sportif), progresser ensuite en forêt et rejoindre le poteau **La Varesse**. Prenez à gauche pour suivre le chemin carrossable. Un peu plus loin, il longe quelques pâtures. Le chemin principal oblique sur la gauche puis s'enfonce dans la forêt. Montez jusqu'au poteau **La Roche Lézan.**
2. Le sentier entre dans un pâturage à gauche (passage VTT), tourner à droite, puis s'infléchit ensuite à gauche. Il descend longuement le long de la Roche Lézan et atteint le poteau **PAS DE L'ÂNE.**
3. Sans franchir le deuxième passage VTT, poursuivez tout droit par le sentier et débouchez dans une combe ouverte, traversée par une ligne électrique. Remonter par le flanc est de la combe pour trouver à droite un bon sentier qui grimpe vers le sud. Une fois au sommet (pylône électrique), prendre à gauche et rejoindre un petit col (point de vue sur la grange de la Pratz, en contrebas à droite).
4. Le sentier bien dégagé à travers les buis monte à gauche sur la ligne de crête puis redescend progressivement dans une forêt de résineux. Le chemin s'élargit (auge de fontaine en pierre sous une cascade de tuf, concrétion calcaire déposée sur les mousses). Poursuivre sur le chemin, passer le poteau **Tré la Croix** et rejoignez le point de départ

Sur votre route...

Le lézard vert (A)

Les pelouses sèches (B)

Quand conservation rime avec moutons (C)

La forêt de buis (D)

L'ophrys mouche et l'art de l'imitation (E)

Point de vue sur la cluse de la Bienne (F)

Parcours santé (G)

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, vignerons, bergers...).

Le Jura est un département nature et sauvage, merci de respecter l'environnement dans lequel vous évoluez : Ne jetez aucun détritus, 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 route de Lons (D470) en direction de Lavans-lès-Saint-Claude. Traverser le lieu-dit Valfin-lès-Saint-Claude et continuer sur la D470. À l'entrée de Lavans-lès-Saint-Claude, poursuivre sur la Route de Saint-Claude. Au centre du village, bifurquer pour rejoindre le Chemin de la Chardet. Continuer jusqu'au bout de ce chemin où se situe le parking attenant au départ du Parcours de Santé.

Parking conseillé

Au départ du parcours de santé à Lavans-lès-Saint-Claude

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 route...

Le lézard vert (A)

C’est par une chaude journée de printemps ou d’été, couverte par les nuages de préférence, que l’on peut apercevoir le mieux les reptiles. Parmi eux, le lézard vert fait figure d’original dans le Haut-Jura. Espèce méridionale, elle fréquente surtout le sud et l’ouest de la France. Dans le Haut-Jura, elle est en limite nord de son aire de répartition. Posté sur une branche basse, un muret en pierre sèche ou en bordure de chemin, le lézard vert affiche des mensurations et une coloration atypiques: jusqu’à 40 cm de longueur totale queue comprise, gorge bleu turquoise déployée pour le mâle, vert vif ponctué de taches noires sur tout le corps, le lézard vert ne devrait pas passer inaperçu lors de ces expositions au soleil. Pourtant, c’est généralement le bruit de sa fuite qui indique sa présence.

Crédit : Julien Barlet - PNRHJ

Les pelouses sèches (B)

Un sol peu épais et pauvre en élément nutritifs une exposition favorable au soleil, une faible capacité à retenir l’eau : voici les principales caractéristiques des pelouses sèches, milieux ouverts, appelées également pelouses à orchidées. La germandrée des montagnes, le thym serpolet et le sermontain sont quelques-unes des espèces floristiques qui accompagnent l’orchis mâle et l’orchis pyramidale dans ce milieu favorable à de nombreux papillons. Leur intérêt écologique est unique: plus d’un quart des espèces protégées en France vivent sur des pelouses sèches.

Crédit : Julien Barlet - PNRHJ

Quand conservation rime avec moutons (C)

Les pelouses sèches, malgré leurs intérêts écologiques et paysagers majeurs sont aujourd'hui en forte régression dans une grande partie de l'Europe. Menacées par diverses pressions d'urbanisme, de rendement agricole (fertilisation, surpâturage ...), elles sont aussi souvent abandonnées du pâturage ...). Elles se referment alors avec une évolution naturelle de la végétation vers les stades buissonnants (genévriers, buis) puis forestiers. C'est dans l'objectif de maintenir ce milieu ouvert, d'éviter son embroussaillement et ainsi de sauvegarder cette biodiversité remarquable, que vous pourrez, le long de cette randonnée, voir paitre un troupeau de mouton, surveillé par des chiens de protection.

Crédit : Gilles Prost - PNRHJ

La forêt de buis (D)

Sa croissance très lente, sa très grande longévité (il peut vivre 600 ans), et ses feuilles persistantes ont fait du buis un symbole d'immortalité dans l'Antiquité. Ce bois très dur, jaune, à grains fins, est particulièrement recherché pour fabriquer des instruments de musique, pour la gravure, et pour la tournerie!

Crédit : Léo Poudré - PNRHJ

L'ophrys mouche et l'art de l'imitation (E)

Ne produisant pas de nectar, les Ophrys comme l'Ophris mouche ont développé des ruses pour attirer les insectes pollinisateurs. Ils sont passés maîtres dans l'art de l'imitation: les fleurs de cette ophrys ressemblent à l'insecte du même nom. Au moment où elles s'épanouissent, les mouches mâles sont déjà sorties et cherchent activement à s'accoupler. Ils ne trouvent pas de femelles car celles-ci n'apparaissent qu'un peu plus tard. Ils sont donc facilement leurrés par la fleur «déguisée» et essaient de s'accoupler avec elle. Dans leurs mouvements, ils agitent les étamines et se font saupoudrer de pollen. Ils passent ainsi de fleur en fleur avec leur chargement de pollen et participent ainsi, bien malgré eux, à la pollinisation des Ophrys mouche.

Crédit : Julien Barlet - PNRHJ

Point de vue sur la cluse de la Bienne (F)

La vue porte sur la vallée de la Bienne et le village de Molinges en bas, et en face, sur les falaises du crêt du Surmontant. Au pied de la pente, au sol, sur la gauche, repérez trois marques dans la roche: le pas de l’Âne, dénomination ancestrale, source de légende, pour rappeler l’escarpement du sentier qui plonge vers Molinges, au creux de la vallée de la Bienne.

Crédit : Julien Barlet - PNRHJ

Parcours santé (G)

Parcours santé : un moment de détente et sportif avec 21 ateliers répartis sur 2 kms composé de barres parallèles, saute-mouton, mur d'escalade, échelles, poutres suspendues, barres asymétriques, slalom, divers obstacles en bois, saut en longueur, exercices de gym.....