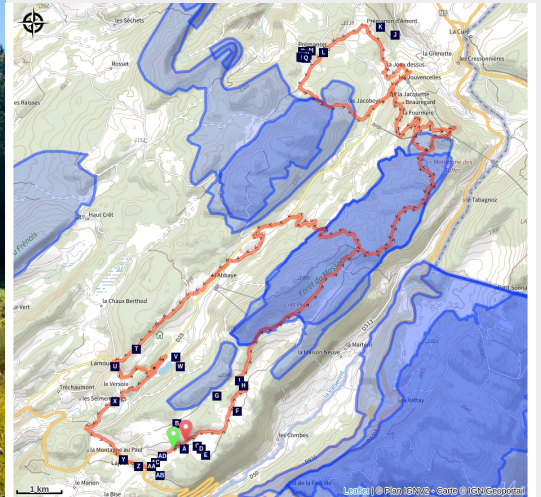


Les hauteurs de Lamoura

Haut-Jura Saint-Claude



Lac de Lamoura (Benjamin Becker)



Entre tourbière, paysages et trésors de montagne

Infos pratiques

Pratique : Vélo tout chemin – Gravel

Durée : 2 h 30

Longueur : 48.0 km

Dénivelé positif : 1288 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Itinéraire

Départ : Prémanon

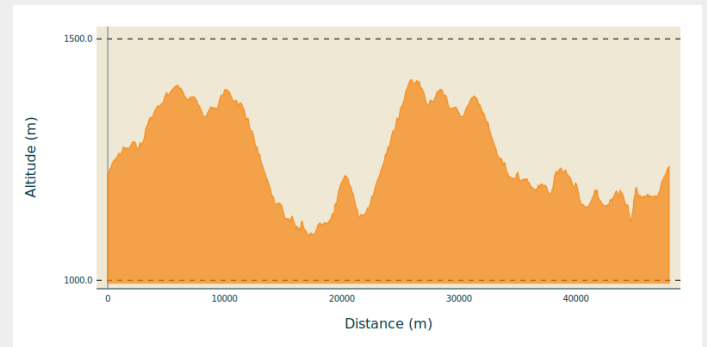
Arrivée : Prémanon

Communes : 1. Lajoux

2. Prémanon

3. Lamoura

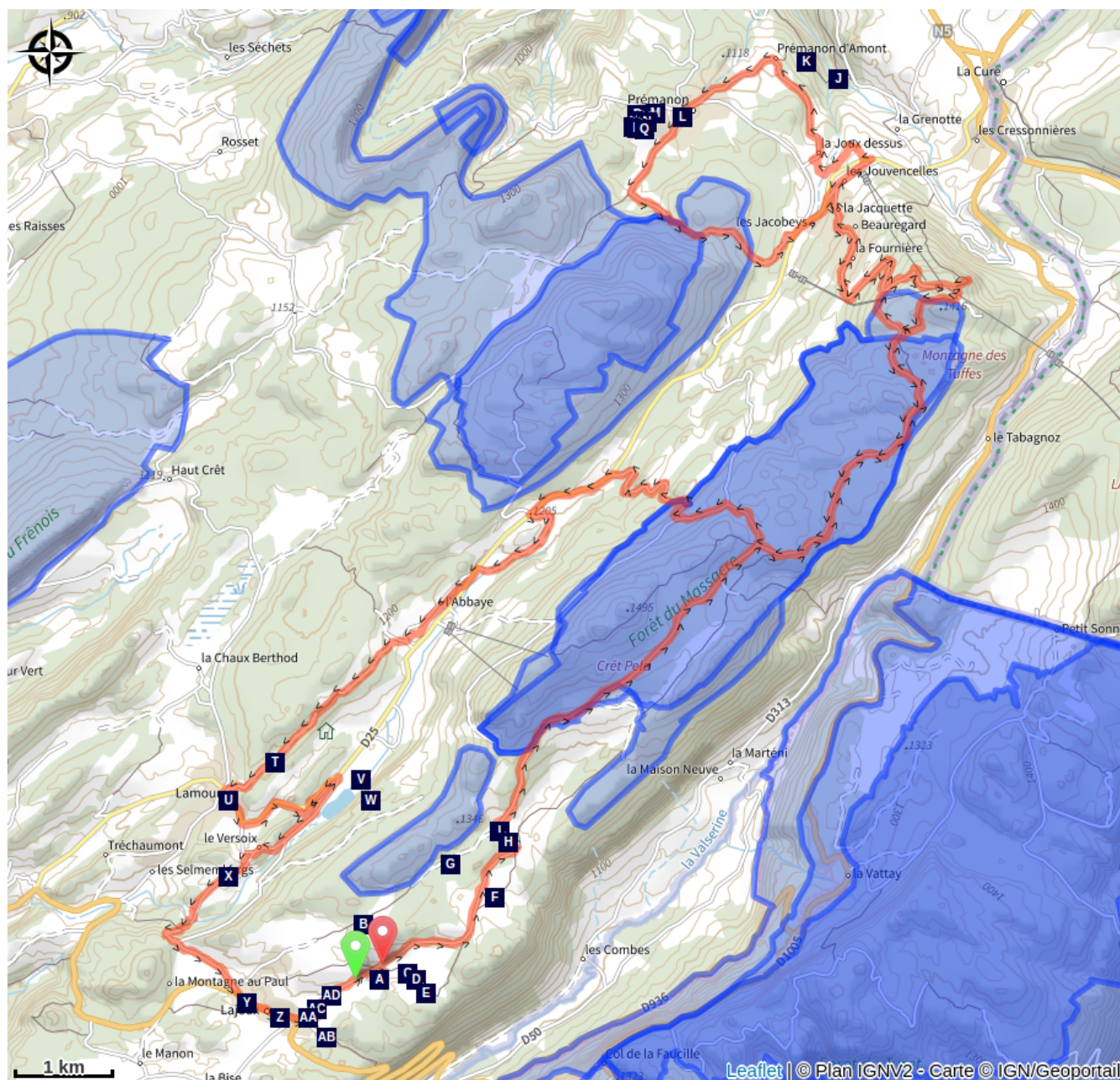
Profil altimétrique



Altitude min 1093 m Altitude max 1415 m

Un voyage au cœur de l'eau... A la rencontre du lac de Lamoura, l'un des plus haut lac jurassien, au pied de la majestueuse forêt du Massacre. Parcourez les paysages d'altitude, entre combes, tourbières, prairies sauvages et forêts d'altitude.

Sur votre route...



Pré-bois et rochers (A)
 Des loges au cœur des pâtures (C)
 Le grand Tétrás (E)
 Le Merle à plastron (G)
 La forêt du Massacre et Genève (I)
 Le Lynx boréal (K)
 Traces (M)

Les espèces protégées (B)
 Le crû est à croître en héritage (D)
 L'Apollon, hôte emblématique des pelouses (F)
 Un arrêté protégeant le grand Tétrás (H)
 L'énergie hydraulique (J)
 L'Espace des Mondes Polaires Paul-Émile Victor (L)
 Le Grand Tétrás (N)

Toutes les informations pratiques



Jurassic Vélo Tour

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.

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/

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.



Sur votre route...



Pré-bois et rochers (A)

Vous voici maintenant entre pâture et forêt, dans un milieu typique que l'on nomme ici le pré-bois. Très caractéristique du paysage du Haut-Jura, sa conservation dépend étroitement du pâturage. Le pré-bois tend ainsi à se (re)fermer dès que la pression du pâturage diminue. Prenez quelques minutes pour observer également la dynamique de colonisation des rochers par des plantes pionnières. Depuis l'apparition des lichens et des mousses jusqu'à la forêt, le pré-bois offre un résumé de l'évolution des paysages.

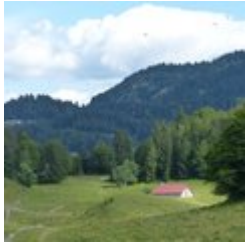
Crédit : P. Andlauer



Les espèces protégées (B)

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 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

Crédit :



Des loges au cœur des pâtures (C)

En défrichant la forêt à partir du 12ème siècle sous l'impulsion des moines 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 «Cannonnière». 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 : Gilles Prost - PNRHJ



Le crû est à croître en héritage (D)

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 : Gilles Prost - PNRHJ



Le grand Tétras (E)

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 : Léo Poudré - PNRHJ



L'Apollon, hôte emblématique des pelouses (F)

Point de dieu grec dans ces parages, mais un papillon rare et protégé qui affectionne les pelouses fleuries du Haut-Jura ! Sa chenille se développe sur les orpins (de minuscules plantes grasses), et donne naissance à un fabuleux voilier blanc ponctué de rouge. Si l'Apollon est farouche, il se laissera peut-être admirer au sommet d'une centaurée ou d'une ombellifère. Ouvrez l'œil !

Crédit :



Le Merle à plastron (G)

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.

Crédit : Fabrice Croset



Un arrêté protégeant le grand Tétrás (H)

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).

Crédit : Léo Poudré - PNRHJ



La forêt du Massacre et Genève (I)

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.

Crédit :



L'énergie hydraulique (J)

Dans le Haut-Jura, la métallurgie existe depuis très longtemps, mais c'est avec l'utilisation de la force motrice des rivières que cette activité a pris une autre tournure au XVI^e siècle.

L'utilisation de cette énergie illimitée permet de passer de la petite production artisanale et familiale à l'industrialisation moderne. Mais capter l'énergie d'une rivière nécessitait quelques aménagements. Si la force du courant variait trop, il était nécessaire de la réguler en construisant un barrage. Ensuite, un canal devait être aménagé pour amener l'eau jusqu'à la roue à aube. Celle-ci était reliée par de nombreux mécanismes au marteau, à la scie ou aux autres machines. Ce travail demande l'expertise et la connaissance de nombreux corps de métiers, un savoir-faire révélateur de la grande qualification des hommes de l'époque qui devaient se débrouiller avec peu d'outils et nulle technologie.

Crédit :



Le Lynx boréal (K)

Le lynx est un félin, comme les panthères et les chats. Il peut peser jusqu'à 35 kg et mesure la même taille qu'un chien moyen. Il est présent dans la majeure partie du continent est-eurasien et peut vivre dans tout type de milieu, mais ce sont dans les forêts avec des sous-bois denses et couverts comme celles du Jura qu'il se sent le mieux.

Le lynx, à l'instar du guépard, est très rapide sur de courtes distances mais se fatigue vite. Pour cette raison, il approche ses proies en silence et passe à l'attaque le plus près possible. Il peut faire des bonds de cinq mètres et lorsqu'il attrape sa proie, il l'étouffe avec ses puissantes mâchoires. Ses proies favorites sont des petits ongulés, comme le chevreuil mais il doit parfois se contenter d'oiseaux et rongeurs.

Cet animal est très dur à observer car il ne se déplace quasiment que la nuit. La journée, il se perche dans un arbre ou se terre dans les buissons afin de se reposer et de voir sans être vu.

Le lynx boréal est revenu naturellement dans le Jura (suite à des opérations de réintroduction effectuées en Suisse). En 2015, la population française était estimée entre 125 et 150 animaux, la tendance étant à l'augmentation à la fois en nombre de lynx mais aussi en nombre de territoires occupés. Le Jura représente le noyau principal de population avec une centaine d'individus.

Crédit : Claude Le Pennec



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

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 :



Traces (M)

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 :



Le Grand Tétrás (N)

Le Grand Tétrás 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 Tétrás 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 ...

Crédit : Léo Poudré - PNRHJ