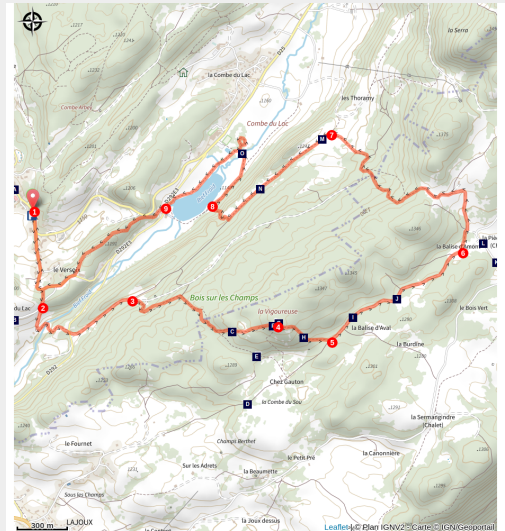


La Vigoureuse

Station des Rousses



Sentier des amoureux à Lamoura (© Vincent Edwell/JuraTourisme)



Cette randonnée, majoritairement en forêt, permet d'atteindre la Vigoureuse, qui offre une vue sur les Monts Jura, le Crêt de Chalam, le Col de la Faucille, ainsi que le Mont Blanc. Et au retour, pourquoi ne pas opter pour une baignade rafraîchissante dans le lac de Lamoura.

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

Infos pratiques

Pratique : Rando pédestre

Durée : 3 h

Longueur : 9.5 km

Dénivelé positif : 358 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Lacs, rivières et cascades, Naturel

Itinéraire

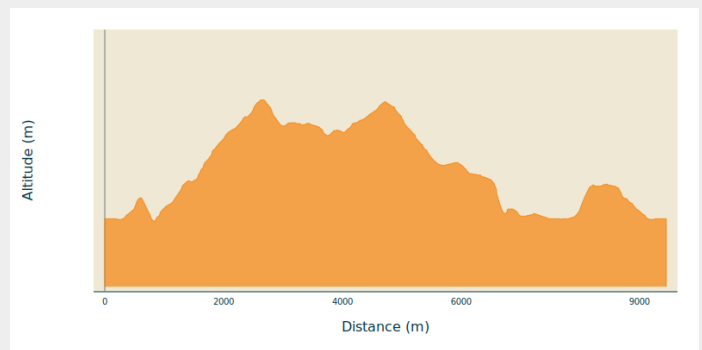
Départ : Lamoura

Arrivée : Lamoura

Balisage : — PR® (Promenades et Randonnées)

Communes : 1. Lamoura
2. Lajoux

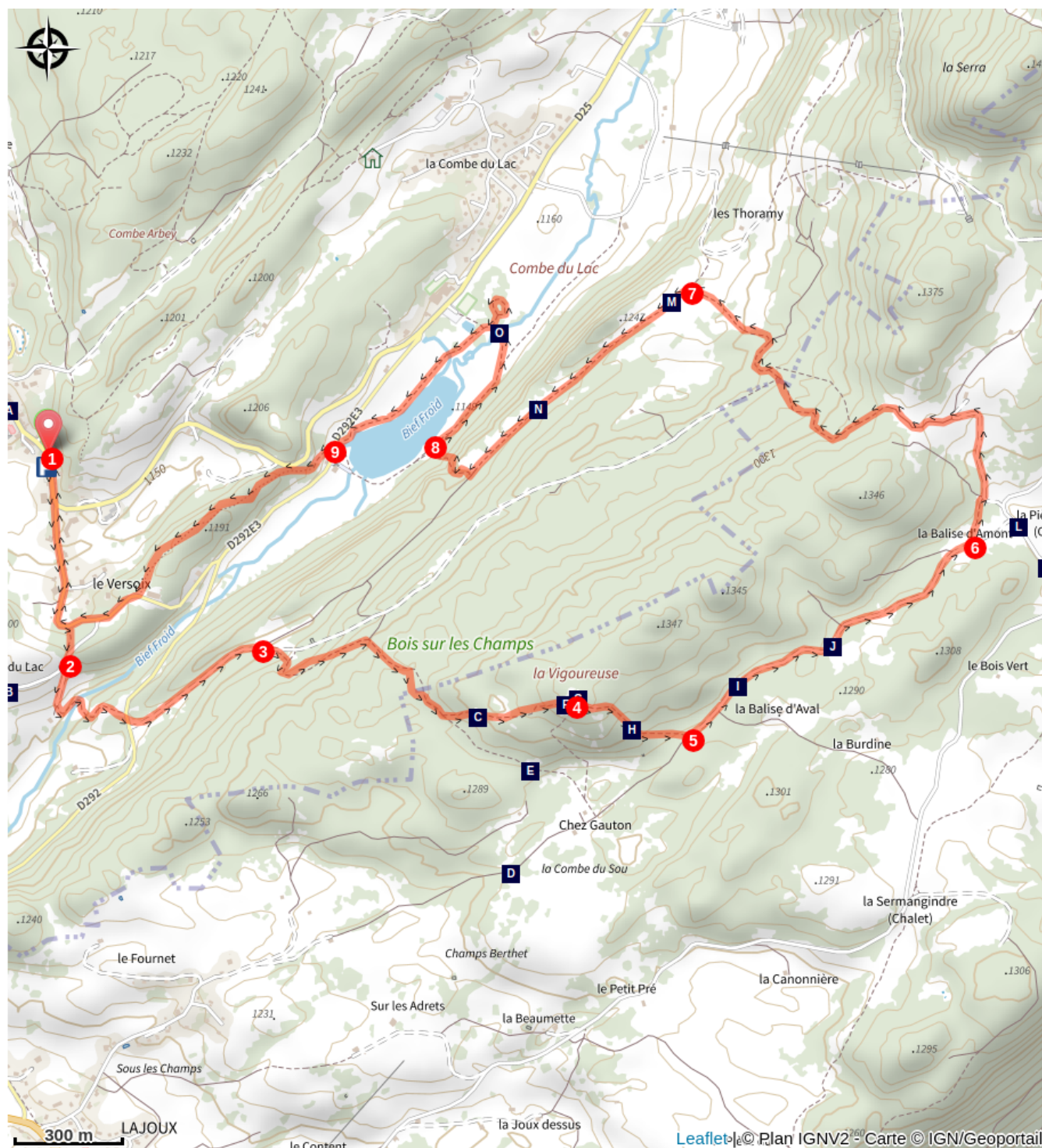
Profil altimétrique



Altitude min 1147 m Altitude max 1333 m

1. Dos à l'Office de tourisme de Lamoura, longez à droite la RD25 balisée jaune/rouge. Devant l'hôtel La Spatule, suivez la petite route de Lajoux. **Au Versoix**, l'itinéraire quitte la route et suit un petit sentier qui part à droite dans la forêt.
2. Au carrefour du **Haut de la Giraude**, prenez le sentier à gauche balisé en jaune et qui remonte jusqu'à la route. Traversez-la prudemment et longez-la sur la droite sur quelques pas. Empruntez ensuite le chemin forestier qui monte à gauche dans la forêt.
3. **Au Bas des Thoramys**, suivez la route goudronnée qui monte à droite sur 20m puis quittez-la pour emprunter le petit sentier qui monte à droite et pénètre dans la forêt. Vous traversez les **Bois Sur les Champs**, agréable forêt qui vous conduit jusqu'au sommet de la Vigoureuse, à 1347m.
4. 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 direction de la Balise d'Amont, le sentier descend dans les bois.
5. Au carrefour **Sous la Vigoureuse**, tournez à gauche sur le chemin en direction de la **Balise d'Amont**. A la bifurcation suivante, restez toujours sur votre gauche. Vous empruntez une piste de ski de fond.
6. 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. Suivez le chemin qui monte et s'entoure de nombreux murets de pierre. 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.
7. **Aux Thoramys**, bifurquez à gauche et longez la combe. Au bout de cette combe, 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 dans la forêt. Prudence, ce sentier est souvent glissant.
8. Faites le tour du lac de Lamoura par la droite.
9. Arrivé au niveau du parking du lac, prenez le petit « sentier des amoureux » en direction du Versoix pour retourner à l'Office de tourisme de Lamoura.

Sur votre chemin...



Les lapidaires (A)
 État de santé de l'arbre (C)
 Différences entre le sapin et
 l'épicéa (E)
 Point de vue du crêt de la
 Vigoureuse (G)
 La Fourmi des bois (I)

Habitat typique du Haut-Jura (B)
 Les espèces protégées (D)
 La chaîne du Jura (F)
 La forêt Jurassienne (H)
 Le Merle à plastron (J)

Un arrêté protégeant le grand
Tétras (K)

Chalet d'estive/alpage (M)

La forêt du Massacre et Genève (L)

Géologie du Jura : crêts et combes
(N)

Toutes les infos pratiques

Comment venir ?

Accès routier

Depuis Saint-Claude, prendre la direction de Septmoncel/Lamoura par la D436. A la sortie de Septmoncel, prendre la D25 en direction de Lamoura.

Parking conseillé

Parking de l'Office du Tourisme 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

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.

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 chemin...



Les lapidaires (A)

La région de Lamoura est réputée pour son artisanat de la pierre précieuse, étrange activité pour un village loin de tout filon !

Par le passé, les Lamourantins étaient agriculteurs, mais les rudes conditions climatiques hivernales rendaient le travail aux champs impossible. L'hiver était donc consacré aux travaux d'intérieur peu rémunérateurs. Mais deux événements changèrent ces habitudes : en 1550, Lamoura accueillit des catholiques genevois chassés par les protestants, qui amenèrent avec eux leur savoir-faire : le travail des gemmes. Puis, en 1685, la révocation de l'Édit de Nantes poussa les lapidaires et diamantaires de Paris à fuir vers la Suisse, et certains s'installèrent dans le Haut-Jura. Les lapidaires confièrent alors de menus travaux aux paysans hauts-jurassiens, qui y trouvèrent une source de revenus complémentaires. Ces travaux d'hiver étaient appelés "métiers de fenêtres" car il était nécessaire de se placer devant une ouverture pour jouir d'une bonne luminosité. Cette habitude a d'ailleurs laissé ses marques dans l'architecture, puisque de nombreuses maisons possèdent des fenêtres d'une grandeur inhabituelle dans une région où, au contraire, on réduisait la taille des ouvertures pour se protéger du froid.

La fin du XIXème siècle voit l'installation de plusieurs usines et la mise en place de coopératives. On estime qu'en 1920, pas loin de 8 000 lapidaires étaient installés dans le Haut-Jura. Mais le krach de 1929 puis la Seconde Guerre mondiale bouleversent l'économie et peu d'entreprises lapidaires et diamantaires survivent dans le Haut-Jura. Aujourd'hui, il ne reste plus que quelques artisans, véritables artistes, qui savent dompter la lumière et faire rayonner les pierres de toute leur beauté.

Crédit photo : Benjamin Becker



Habitat typique du Haut-Jura (B)

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 fourrage, 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 (C)

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

Crédit photo : Anne-Laure Capelli



Les espèces protégées (D)

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

Crédit photo : Ecole de Lajoux



Différences entre le sapin et l'épicéa (E)

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, 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

Crédit photo : école de Lajoux

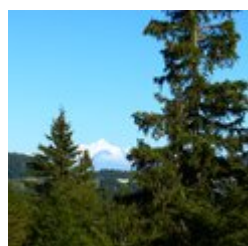
Arrière de la carte
de la région du Jura
→



La chaîne du Jura (F)

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

Crédit photo : Ecole de Lajoux



Point de vue du crêt de la Vigoureuse (G)

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.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost



La forêt Jurassienne (H)

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

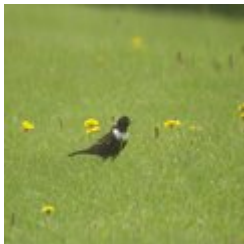
Crédit photo : Ecole de Lajoux



La Fourmi des bois (I)

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.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost



Le Merle à plastron (J)

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 photo : Fabrice Croset



Un arrêté protégeant le grand Tétras (K)

Vous êtes ici à la Pièce d'Aval. Au nord, se trouve la partie principale de la forêt du Massacre, où vit le grand-Tétras. 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-Tétras sont ainsi préservés du dérangement: l'hiver et la période de chant (reproduction).

Crédit photo : PNRHJ / Léo Poudré



La forêt du Massacre et Genève (L)

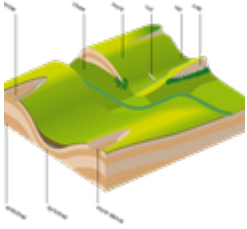
La forêt du Massacre tient son nom d'un des nombreux épisodes guerriers qui opposèrent, du 13^e au 18^e siècle, Bernois, Vaudois, Savoyards et Français dans leur convoitise pour contrôler Genève. Au 16^e siècle, Genève est devenu un important centre de commerce européen, au détriment de Lyon, Chalon-Sur-Saône 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 photo : PNRHJ / Philippe Andlauer



Chalet d'estive/alpage (M)

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 (N)

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.