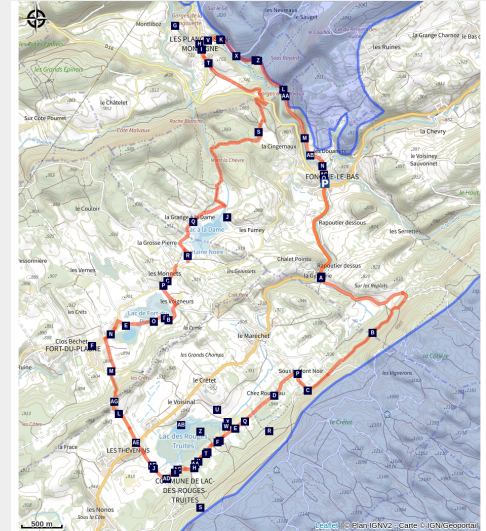


Les Trois Lacs - 7B

Champagnole Nozeroy Jura



Les gorges de la Langouette (© www.stephane-godin.com/Jura Tourisme)



Découvrez un circuit captivant au cœur du massif jurassien, offrant la beauté de trois lacs naturels bordés de tourbières et le charme authentique des hameaux habités. Ce parcours varié au départ de Foncine-le-Bas longe la Saine, offrant une alternance entre chemins roulants et petites routes. Une immersion saisissante dans la nature préservée du Jura, où la vitalité montagnarde se dévoile à chaque étape.

Suivre le balisage n°7 bleu

Infos pratiques

Pratique : VTT/VTAE

Durée : 2 h 30

Longueur : 18.7 km

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Lacs, rivières et cascades, Naturel

Itinéraire

Départ : Foncine-le-Bas

Arrivée : Foncine-le-Bas

Balisage : ➡ Boucle VTT

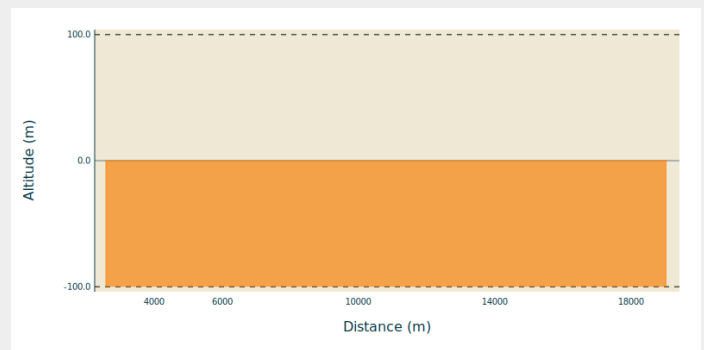
Communes : 1. Foncine-le-Bas

2. Fort-du-Plasne

3. Lac-des-Rouges-Truites

4. Les Planches-en-Montagne

Profil altimétrique



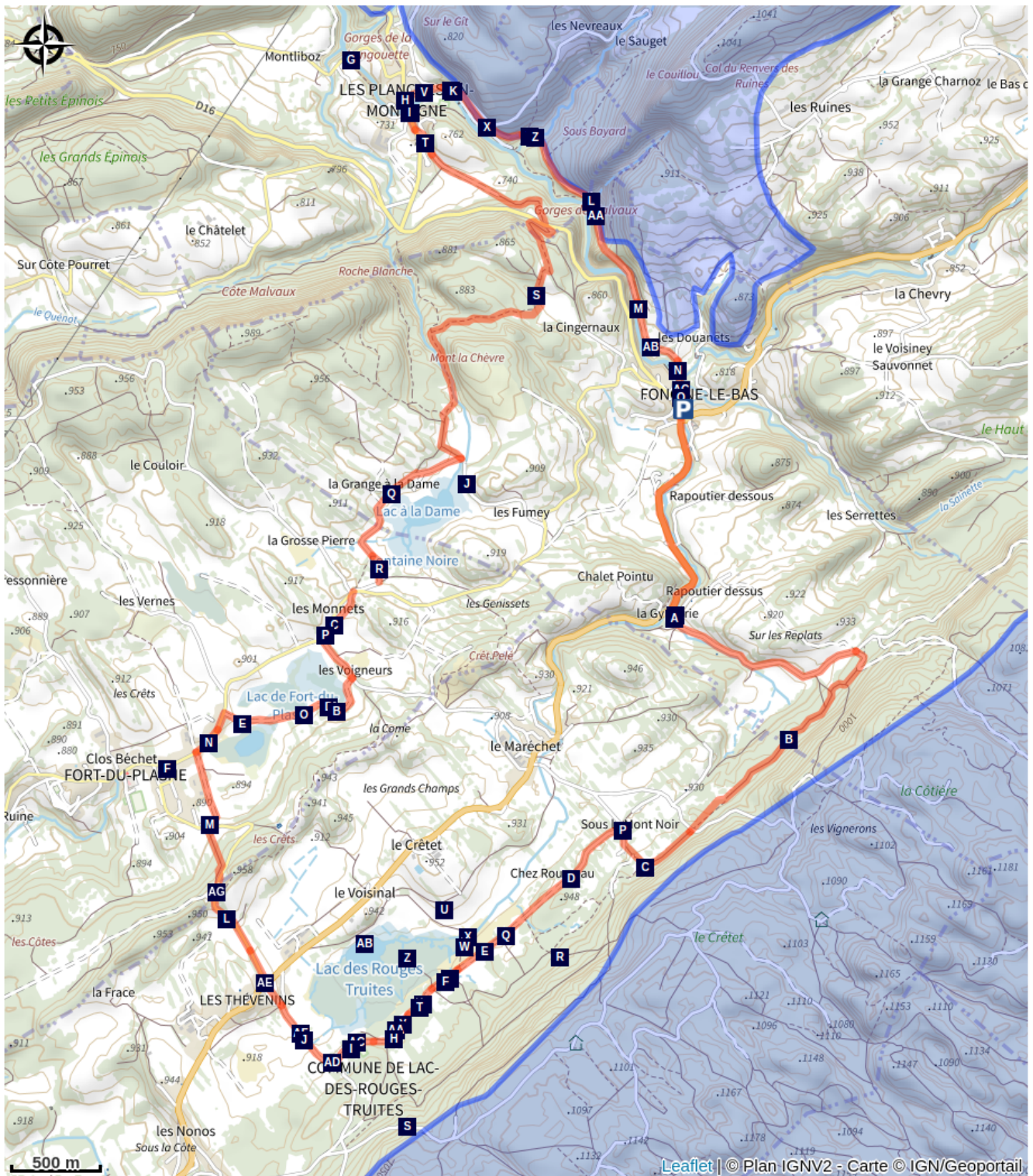
Altitude min 0 m Altitude max 0 m

Le départ se fait Foncine-le-Bas, direction le Lac-des-Rouges-Truites et Fort-du-Plasne. Sur le parcours, les points d'intérêt s'enchainent, d'abord le lac des Rouges-Truites et ses zones humides puis, le lac à la Dame. Appelé aussi lac de Foncine, sa surface a baissé pour atteindre désormais les 3,8 hectares. C'est un lac naturel privé près du hameau de la Grange à la Dame. Il est entouré de prairies et de marais et alimenté par les précipitations et les eaux de ruissellement des coteaux voisins et par la source de la Fontaine Noire. Ses eaux se jettent dans la Saine via la Senge.

Aux Planches-en-Montagne, reprendre la direction de Foncine-le-Bas par les gorges de la Saine. Sur le parcours admirez la cascade du Bief de la Ruine. Elle est longue de 350 mètres pour une dénivellation de 110 mètres. Il s'agit d'une succession de cascades dont l'eau est issue d'un lac souterrain et qui finit par se jeter dans la Saine.

A noter qu'à proximité, se trouve la cascade de la Langouette, « canyon » du Jura bien plus célèbre, qui mérite le détour.

Sur votre route...



Dompter la rivière (A)

Les larmiers du chalet (C)

La tourbière : un puits de carbone
(E)

Les gorges de la Langouette (G)

Ancien relais de diligence (I)

La linaigrette (B)

Caractéristiques de la flore des
tourbières (D)

Centre-village de Fort-du-Plasne (F)

Sentier des Gorges de la
Langouette (H)

La légende de la Dame du lac (J)

Seuils et continuité écologique (K)
La voie du tram (M)

Cascade du bief de la Ruine (L)
Le viaduc des Douanets (N)

Toutes les informations pratiques



Ce parcours est accessible aux VTT à assistance électrique. Restez toutefois vigilant sur les sentiers, ne vous surestimez pas et restez prudent avec les autres usagers qui sont prioritaires sur vous.

Recommandations

Ce circuit traverse plusieurs fois des routes départementales, prudence lors de leurs traversées.

Parcours accessible au VTTAE pas de changement de difficulté (reste bleu)

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 crevaillon, 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, vignerons, 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 Lons le Saunier, prendre la D471 en direction de Crançot / Champagnole. Suivre la N5 en direction de Saint Laurent en Grandvaux. Dans le village Le Pont de La Chaux, prendre la D16 en direction des Planches en Montagne puis prendre la D127 en direction de Foncine le Bas.

Parking conseillé

Parking Place du Chalet à Foncine-le-Bas

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.

APPB Forêt Du Paradis

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Contact : LPO BFC - DT Franche-Comté

Mail : franche-comte@lpo.fr

Tel : 03 81 50 43 10

Site : www.bfc.lpo.fr

FR3800137 - FORÊT DU PARADIS

Afin de garantir l'équilibre biologique des milieux nécessaires à la reproduction, l'alimentation, le repos et la survie des espèces concernées, il est instauré un arrêté préfectoral de protection de biotope sur la Forêt Du Paradis sur la commune de FONCINE-LE-BAS, FONCINE-LE-HAUT, LES CHALESMES, LES PLANCHES-EN-

MONTAGNE;

Dans ce périmètre, est interdit :

- La pratique de l'escalade, y compris la descente en rappel

i Lieux de renseignement

Maison du Tourisme Champagnole Nozeroy Jura

3 rue Victor Bérard, 39300
CHAMPAGNOLE

info@cnjtourisme.fr

Tel : 03 84 52 43 67

<https://www.cnjtourisme.fr/>



Sur votre route...



Dompter la rivière (A)

D'abord liées à une économie d'auto-subsistance, les activités artisanales produisaient pour les besoins domestiques ou pour un commerce restreint. Tanneries, forges, battoirs à chanvre et moulins à grains se multiplient partout le long des cours d'eau et l'on retrouve aujourd'hui de nombreuses infrastructures : roues à aubes, retenues d'eau, canaux d'arrivée d'eau...(PNRHJ - Collection patrimoine)

Crédit : PNRHJ - F. Jeanparis



La linaigrette (B)

La linaigrette, sorte de coton-tige au plumeau blanc, se repère facilement dans les tourbières. Ses racines longues d'un mètre lui permettent de stocker des réserves nutritives, car le sol est très pauvre en minéraux. C'est une plante adaptée à un climat boréal (froid). Elle était répandue dans toute l'Europe il y a quelques milliers d'années. Puis le climat s'est réchauffé; elle n'a survécu que dans les pays scandinaves et dans les tourbières, où aucune autre n'est capable de lui disputer sa place.

Crédit : PNRHJ / Pierre Levisse



Les larmiers du chalet (C)

Destinés à la ventilation du "laitier", pièce où le lait était mis à refroidir avant sa fabrication en fromage, les larmiers sont des ouvertures verticales étroites et longues que l'on peut observer sur les façades des anciennes fromageries comme ici aux Monnets.

Au hameau du Coin d'Aval, sur la commune de Fort-du-Plasne, se visite en été un ancien chalet (ou fromagerie).

Crédit : FJEANPARIS



Caractéristiques de la flore des tourbières (D)

Les espèces vivant dans les tourbières se sont adaptées à l'omniprésence de l'eau, aux faibles ressources nutritives, à la composition chimique du sol, qui, dans les régions calcaires, peut être acide ou basique et à un climat plutôt froid.

Crédit : PNRHJ / Nina Verjus



La tourbière : un puits de carbone (E)

La prise de conscience de la nécessité de protéger les tourbières est récente. Ces milieux fragiles jouent un rôle important dans le maintien de la qualité de l'eau et permettent de lutter naturellement contre les effets de la sécheresse et du changement climatique. En effet, les plantes captent le dioxyde de carbone (CO₂) de l'air par la photosynthèse pour former leurs tissus: feuilles, tronc, tiges etc. À leur mort, elles sont dégradées par les micro-organismes des sols et restituent le carbone à l'atmosphère. Mais dans une tourbière la présence de l'eau empêche les organismes décomposeurs de travailler, ce qui piège le carbone dans la tourbe. Les tourbières ne représentent que 3% de la surface des terres émergées, mais stockent 30 % du carbone des sols terrestres!

Crédit : PNRHJ / Nina Verjus



Centre-village de Fort-du-Plasne (F)

À Fort-du-Plasne, les édifices publics s'alignent le long de la route principale (école, poste, mairie, fontaine, monument aux morts et fromagerie). Autrefois, la mairie, outre ses fonctions administratives, pouvait aussi offrir des services tels que les bains publics, comme ce fut le cas dans la mairie de Fort-du-Plasne.

Crédit : Roman Charpentier



Les gorges de la Langouette (G)

Source de légendes et d'Histoire, les gorges de la Langouette sont riches de beauté et d'anecdotes à découvrir.

Crédit : Jean-Philippe Macchionni



Sentier des Gorges de la Langouette (H)

Au départ de l'église, la fée Langouette vous accompagne le long de ce sentier jalonné de panneaux d'interprétation pour percer les secrets de ces mystérieuses cascades et gorges de la Langouette, et admirer au plus près la beauté sauvage de ce canyon creusé par la Saine.

Crédit : PNRHJ / Nina Verjus



Ancien relais de diligence (I)

Cette imposante bâtisse construite en 1789, au toit brisé dit «à la Mansart», comporte deux étages de granges et deux étages de caves. Les relais devaient pouvoir accueillir un nombre important d'attelages. Pour les rouliers (voituriers - transporteurs) grandvalliers, qui travaillaient à leur compte ou pour celui de Maisons de roulage, les relais étaient d'indispensables haltes. À l'apogée du roulage, au milieu du 19ème siècle, les Maisons de roulage comme la célèbre Maison Bouvet, établirent leurs propres relais dans les villes importantes.

Crédit : Julien Vandelle



La légende de la Dame du lac (J)

Les pays de lacs sont hantés par de nombreuses légendes: fées, cavaliers et sorcières flottent au-dessus de leurs eaux mystérieuses. Plusieurs légendes sont à l'origine du nom du «lac à la Dame». L'une d'entre elle dit que ce petit lac a été creusé par le mystérieux cavalier qui errait au dessus des lacs de Bonlieu, des Maclu et de Narlay, à la demande d'une femme dont il était amoureux. En échange de cette faveur, elle se donnerait à lui corps et âme. Par temps brumeux, peut-être apercevrez-vous flottant sur le lac la longue robe blanche de la Dame!

Crédit : PNRHJ / Nina Verjus



Seuils et continuité écologique (K)

De nombreux obstacles, seuils ou barrages, ont été construits de longue date dans les cours d'eau pour bénéficier de leur énergie hydraulique. La plupart d'entre eux n'a désormais plus d'usage et perturbe toujours le transport naturel des sédiments de la rivière et le déplacement des poissons. Par l'absence d'entretien, ils font peser des risques importants de déstabilisation des infrastructures voisines. La connaissance du fonctionnement des cours d'eau s'est aussi fortement améliorée, incitant les gestionnaires à tendre vers un fonctionnement plus naturel des cours d'eau en aménageant ou démontant les seuils inutilisés.

Crédit : PNRHJ / Bertrand Devillers



Cascade du bief de la Ruine (L)

Jaillissant d'une source à plus de 1000 mètres d'altitude, uniquement après de fortes pluies, la cascade du Bief de la Ruine vous réserve un spectacle harmonieux entre l'œuvre de l'Homme et de la nature. Le viaduc oriente le regard vers la danse de l'eau sur la pierre, qui s'insinue naturellement entre les piles du pont.

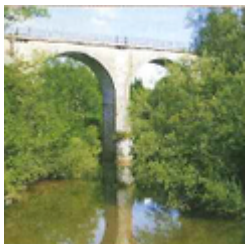
Crédit : PNRHJ / Christian Bruneel



La voie du tram (M)

Au début du XXe siècle, la montagne jurassienne s'est équipée de 400 kilomètres de voies ferrées métriques complétant les grands axes d'intérêt général comme la ligne Andelot-La Cluse. Sur ces voies étroites, «le Tacot» transportait, été comme hiver, les biens et les personnes. La première liaison, Lons - Saint-Claude, est ouverte en 1898, Champagnole à Foncine-le-Bas par les Planches-en-Montagne en 1924 pour fermer en 1950. Les tacots sont bénéficiaires jusqu'en 1927. Puis pannes, déraillements, retards ainsi que l'essor de l'automobile scellent le sort du «petit train» en 1958 par la fermeture de la ligne Morez - les Rousses - La Cure. En cinquante ans, par leurs échanges et leurs ouvrages, les tacots auront marqué les mémoires jurassiennes et contribué à forger un patrimoine à l'image des viaducs des gorges de Malvaux.

Crédit : PNRHJ / Nina Verjus



Le viaduc des Douanets (N)

Les voies métriques devaient faire l'économie d'ouvrages d'art. Mais dans une région accidentée, les viaducs étaient le seul moyen de franchir rivières, gouffres et précipices. La ligne Clairvaux - Foncine a fonctionné de 1907 à 1939; les voies ont été démontées sous l'occupation.

Crédit : PNRHJ / Gilles Prost