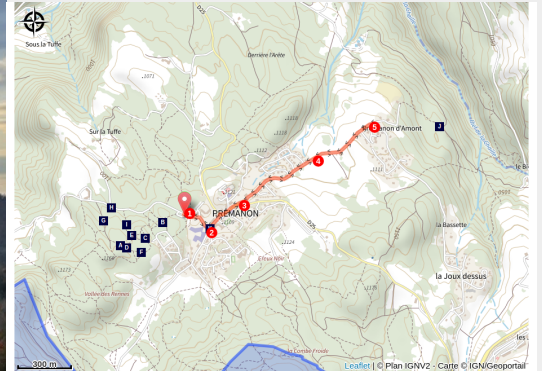


Prémanon d'Amont

Station des Rousses



(SB-SOGESTAR)



Au cœur du Haut Jura, les promenades douces vous sont proposées pour découvrir à votre rythme, les villages et les paysages de la Station des Rousses.

De quelques kilomètres de distance, toutes ces promenades empruntent des voies praticables, dont certaines sont accessibles aux poussettes, aux fauteuils roulants et permettent l'apprentissage du vélo aux enfants.

Promenade douce 02 de la Station des Rousses

Attention, les parcours proposés ne sont pas homologués pour l'accessibilité aux fauteuils roulants, toutefois la

Infos pratiques

Pratique : Rando pédestre

Durée : 1 h

Longueur : 2.7 km

Dénivelé positif : 42 m

Difficulté : Très facile

Type : Aller-retour

Thèmes : En famille, Histoire et patrimoine

Accessibilité : Poussette

praticabilité des terrains empruntés en permet l'accès.

Itinéraire

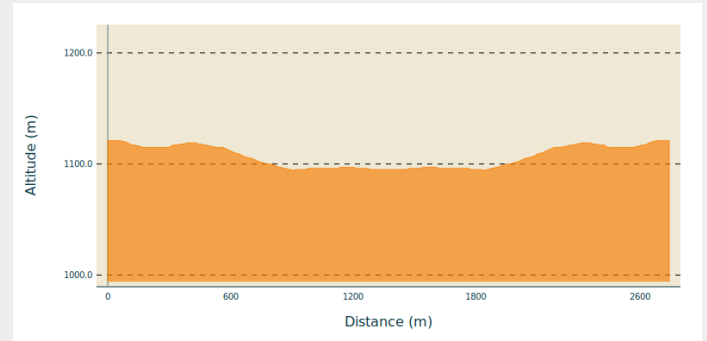
Départ : Jardin des Randonneurs

Arrivée : Jardin des Randonneurs

Balisage : — PR® (Promenades et Randonnées)

Communes : 1. Prémanon

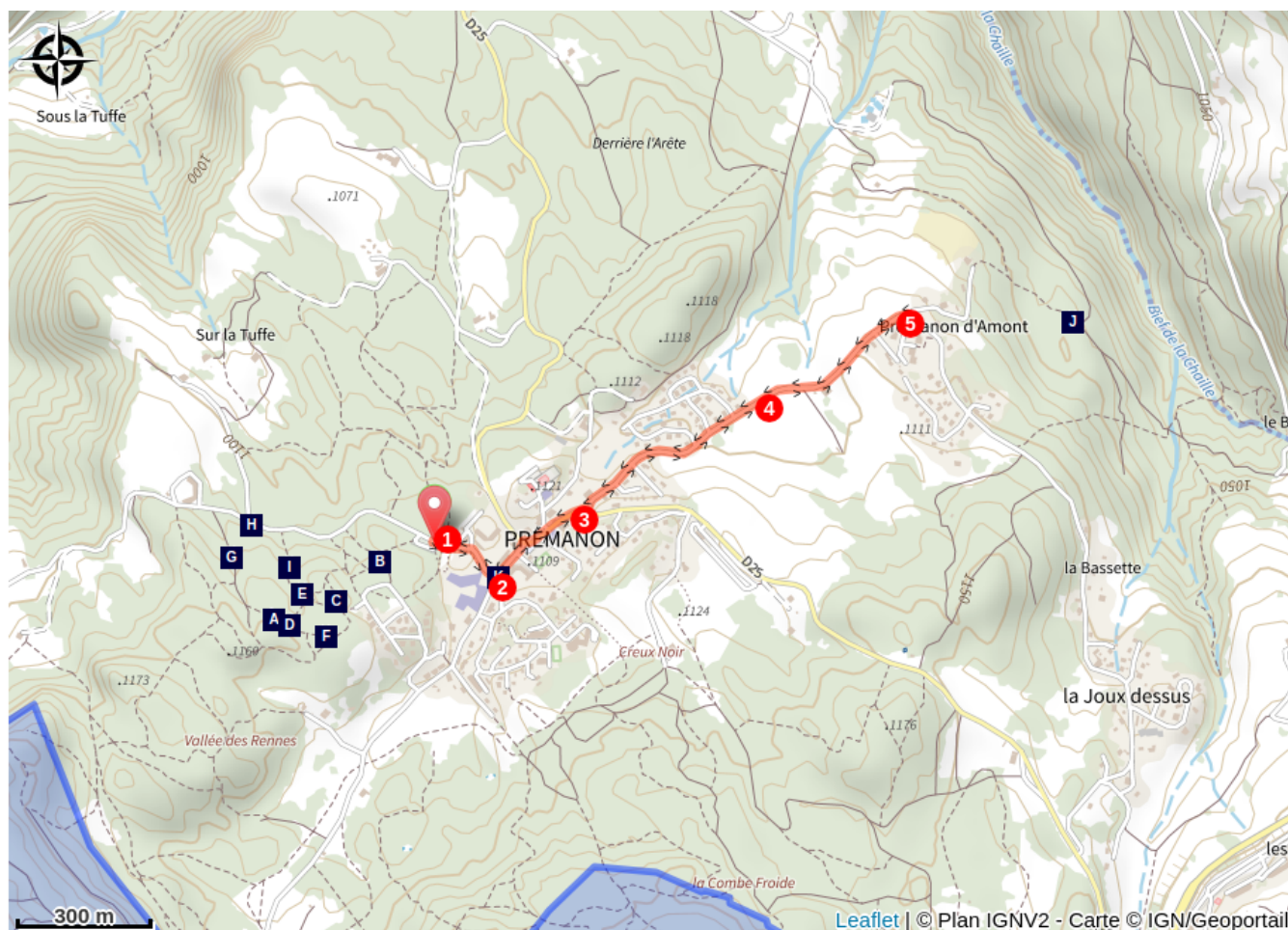
Profil altimétrique



Altitude min 1094 m Altitude max 1122 m

1. Depuis le Jardin des Randonneurs, redescendez le Chemin des Maquisards en direction de l'Espace des Mondes Polaires - Paul Émile Victor
2. Poursuivez à gauche sur la rue de la Croix de la Teppe puis tout droit la rue du Moine Manon pour passer dans le centre du village et devant l'école.
3. Après l'école, empruntez le passage piéton pour ensuite poursuivre par la petite route qui descend appelée "Chemin d'Amont" en direction de Prémanon d'Amont.
4. Restez toujours prudent en longeant la route. L'itinéraire descend par palier et vous donne un magnifique point de vue sur le Fort des Rousses, surplombant le Bief de la Chaille
5. Poursuivez votre promenade jusqu'au hameau de Prémanon d'Amont puis faites demi-tour en revenant sur vos pas pour rejoindre le centre village de Prémanon.

Sur votre route...



Résineux (A)
Le Grand Tétrás (C)
Terriers (E)
Vers de terre (G)
Le Pic noir et le coucou (I)
L'Espace des Mondes Polaires Paul-Émile Victor (K)

Traces (B)
Amphibiens (D)
Hibou - Chouette (F)
Chevreuil, chamois et cerfs (H)
Le Lynx boréal (J)

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 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 les Rousses, prendre la direction de Prémanon par la N5 puis la D29. Au Jacobey, prendre à droite sur la D25 jusqu'à Prémanon. Depuis le centre de Prémanon, dirigez-vous vers l'Espace des Mondes Polaires (rue de la Croix de la Teppe), puis rejoignez le parking du Jardin des Randonneurs, chemin des Maquisards.

Parking conseillé

Parking du Jardin des Randonneurs - 173 Chemin des Maquisards

Accessibilité

Poussette

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...



Résineux (A)

Notre forêt est peuplée de deux célèbres conifères: l'épicéa, majoritaire, et le sapin.

Comment les différencier ?

Cherchez autour de vous et observez :

Tronc d'épicéa : l'écorce est rugueuse, un peu rouge et « écaillée »

Tronc de sapin : l'écorce est grise claire, plutôt lisse.

Aiguilles de sapin : dessous on aperçoit 2 lignes blanches parallèles, comme les traces de « ski du lutin ».

Et maintenant, frottez dans votre main les aiguilles du sapin puis sentez-les! Alors... surprise : vous repérez l'odeur des agrumes ? Les aiguilles de l'épicéa, elles, n'ont pas d'odeur !

Le saviez-vous : EXPLOITATION :

Les essences majoritaires de ce massif sont liées en partie à l'altitude et au climat. La gestion forestière a favorisé la croissance de résineux de grande taille afin de pouvoir utiliser le bois pour la construction et la menuiserie.

Crédit :



Traces (B)

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 Tétras (C)

Le Grand Tétras 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 Tétras 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



Amphibiens (D)

Au printemps, dans cette petite clairière, se trouve une « gouille », petite mare où vous pourrez observer les tritons. Attention, comme de nombreux amphibiens, ils sont protégés alors ne les capturez pas !

Les tritons sont des animaux terrestres et vivent dans la forêt mais ils pondent leurs œufs dans l'eau. Les têtards qui en sortent sont aquatiques jusqu'à leur métamorphose : les branchies sont remplacées par des poumons. Soyez attentifs et vous pourrez surprendre dans les herbes des grenouilles rousses, nombreuses dans notre forêt. Comme les tritons, elles hibernent l'hiver en se cachant dans des trous, sous des feuilles.

Le saviez-vous ? TRAITEMENT DE L'EAU ET PROTECTION :

Par les racines, les arbres cherchent l'eau en profondeur, la purifie et la rend disponible aux autres végétaux. Le couvert des houppiers limite l'évapotranspiration des plantes lors des fortes chaleurs. Enfin, lors de fortes pluies, les racines des arbres limitent l'érosion des sols.

Crédit :



Terriers (E)

Guettez les terriers, ils sont nombreux dans la forêt. Le blaireau est un bon fouisseur, il creuse des terriers gigantesques. Chaque chambre est remplie d'herbe sèche. Le renard n'est pas si bon fouisseur alors le blaireau accepte de cohabiter avec lui. Dans le terrier, ces animaux cherchent un abri pour y dormir mais surtout pour cacher leurs petits et des réserves de nourriture.

Le saviez-vous ? PARTAGE D'UN MILIEU COMMUN :

La forêt est un milieu partagé, en équilibre avec de nombreux écosystèmes. Toutes les personnes agissant en forêt sont garantes de cet équilibre et se doivent de le conserver pour préserver ce milieu magnifique.

Crédit :



Hibou – Chouette (F)

Dans notre forêt vivent aussi le hibou moyen-duc et la chouette de Tengmalm. Ne les confondez pas: les hiboux (mâles et femelles) ont des aigrettes, tandis que les chouettes n'en ont pas! Les aigrettes sont de petites touffes de plumes, à ne pas confondre avec des oreilles !

Ces oiseaux sont des rapaces qui avalent leurs proies « tout rond » mais ne peuvent pas digérer les os, les poils... Alors ils recrachent des pelotes de réjection, à ne pas confondre avec des crottes.

Le saviez-vous? Chouettes et hiboux savent faire pivoter leur tête à presque 360°.

Le saviez-vous ? SAPIN PRÉSIDENT :

Dans de nombreuses forêts du Jura existe un sapin président. Cet arbre est choisi pour sa taille et son diamètre important, et est élu lors d'une cérémonie officielle. Il restera le sapin président jusqu'à sa mort naturelle.

Crédit :



Vers de terre (G)

On oublie souvent ce qui se passe sous nos pieds, dans la terre. Mais des êtres vivants très importants et très nombreux y travaillent : des vers de terre, insectes, bactéries décomposent la matière organique du sol (feuilles mortes, cadavres d'animaux). Ils la transforment en sels minéraux qui nourrissent les végétaux de la forêt. Les vers de terre permettent aussi d'aérer la terre. L'eau et les racines s'y infiltrent mieux ainsi.

Le saviez-vous ? LE SOL :

Les interactions entre insectes, animaux et champignons favorisent la croissance des végétaux. Le tassement du sol impacte fortement cette vie, même à partir du premier passage.

Crédit :



Chevreuil, chamois et cerfs (H)

Cette forêt est traversée par des grands herbivores ongulés dont vous avez peut-être repéré des empreintes ou des crottes. Regardez la petite falaise à votre droite: on peut apercevoir une coulée, qui témoigne de leur passage ! Ils sont très agiles ! Chez les chevreuils et les cerfs, des bois poussent sur la tête des mâles. Ils tombent à l'automne et repoussent chaque année ! Chez le chamois, mâles et femelles ont des cornes sur la tête, et les gardent toute leur vie ! Les cornes font partie du crâne.

Le saviez-vous ? REBOISEMENT :

Sur un plus long terme que les bois des cerfs, la forêt se renouvelle. Les vieux arbres tombent à cause de tempêtes, maladie ou vieil âge, et laissent la place aux jeunes graines qui vont se développer. L'homme accompagne cette évolution en prélevant les vieux arbres avant leur dépérissement pour utiliser le bois dans la vie quotidienne.

Crédit : F. Jeanparis



Le Pic noir et le coucou (I)

Dans notre forêt vivent deux oiseaux faciles à observer ou à entendre: Le pic noir a une crête rouge sur la tête. Il fait des trous dans le bois pour se nourrir des insectes xylophages. Il est capable de frapper 20 fois par seconde. Le pic s'est bien servi dans cet épicéa ! Vous reconnaîtrez facilement le chant du coucou ! En revanche, savez-vous que le coucou a un comportement un peu étrange avec ses poussins : il ne s'en occupe pas du tout !

Le saviez-vous ? BOIS MORT :

Si les forestiers utilisent le bois produit en forêt, ils en laissent une partie sur place. Les feuilles, branches et bois morts sont une source de nourriture pour les insectes xylophages et permettent de renouveler la matière organique du sol.

Crédit :



Le Lynx boréal (J)

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 (K)

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 :