

# MONTAGNES DU JURA

TERRE DE SPORTS  
ET DE NATURE

## BONNES PRATIQUES

pour la préservation de l'environnement  
lors d'activités de sport nature





# INDEX

03. VILLAGES  
HABITATIONS  
MILIEU URBAIN



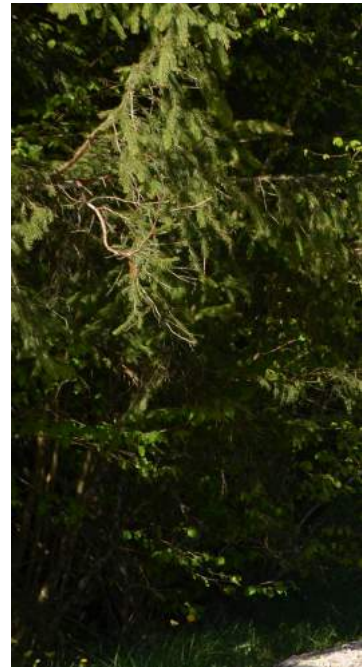
02. MILIEUX  
AQUATIQUES



05. ALPAGES,  
PRAIRIES ET  
PRÉ-BOIS



01. MILIEU  
SOUTERRAIN







## 04. FORÊTS DE MONTAGNE



## 07. MILIEU HIVERNAL

## 06. FALAISES ET ROCHERS





# SOM MAIRE



- 05 Introduction
  - 06 Bonnes pratiques d'ordre général
  - 07 Recommandations pour les encadrants
  - 08 Préface
- 
- 10 Milieu souterrain
  - 12 Milieux aquatiques
  - 14 Villages, habitations et milieu urbain
  - 16 Forêts de montagne
  - 18 Alpages, prairies et pré-bois
  - 20 Falaises et rochers
  - 22 Milieu hivernal
- 
- 24 Les espaces naturels protégés
  - 25 Ressources
  - 26 Partenaires
  - 27 Remerciements et crédits



# INTRODUCTION

La beauté des paysages, la nature préservée (et facilement accessible), ainsi que le caractère authentique des Montagnes du Jura composent sans nul doute les principaux éléments d'attractivité du massif et de la pratique sportive.

Les divers milieux qui composent ces paysages constituent un élément fédérateur de notre territoire de moyenne montagne. Parce que fragiles, leur préservation représente un enjeu majeur d'un point de vue écologique, culturel, patrimonial, touristique et économique. C'est pourquoi, les activités sportives qui s'y pratiquent, sources légitimes d'initiation, de plaisir, de découverte, de dépassement de soi, nécessitent quelques précautions.

## Concilier pratiques sportives et environnement

Initialement, les sports de nature se sont développés presque sans autre contrainte que celles liées aux conflits d'usages ou fonciers. Puis, la prise en compte de l'environnement releva progressivement de la sensibilité et de la connaissance personnelle des pratiquants sportifs.

Malgré une évolution récente, certains pratiquants sportifs, par méconnaissance, peuvent encore ne pas se sentir concernés par leur influence sur cette nature, souvent fragile.

On peut lister trois grandes catégories d'impacts concernant la plupart des sports de nature :

- le piétinement, ne serait-ce que pour l'accès aux sites ;
- des modifications du recouvrement de la végétation et de la composition floristique ;
- le dérangement de la faune (mammifères, oiseaux, insectes et poissons).

À ces trois principaux types d'impacts directs, s'ajoute également toute une série d'effets indirects liés aux accès motorisés (parkings, circulation automobile...) ou relevant d'un aspect sanitaire (ordures, déchets organiques, atteinte à la qualité de l'eau) ou encore représentant même des nuisances purement anthropocentrées.

Pour contribuer à solutionner ces impacts ou des situations complexes et tenter de les réguler, des décisions locales et administratives ont donc été prises sous diverses formes.

Au-delà de ces réglementations, la compréhension de l'environnement et de la biodiversité est un des éléments cruciaux dans la stratégie de conservation et de préservation de la nature, visant à une cohabitation respectueuse. Chacun peut appréhender la richesse naturelle et patrimoniale des milieux traversés, leur spécificité et leur fragilité, pour prendre en compte son impact dans sa pratique et adapter son comportement.

Ensemble, pratiquants sportifs, accompagnateurs en montagne, guides et animateurs professionnels ou bénévoles, éducateurs à l'environnement, entraîneurs, fédérations, nous pouvons agir !

## Utilité et usage de ce guide

Ce document synthétique, ancré dans les spécificités des Montagnes du Jura, permet d'appréhender de manière non exhaustive le thème du paysage à travers une lecture par types de milieux ou d'ambiances (hiver); y sont associées les principales activités sportives.

Il est à destination de tous les pratiquants d'activités sportives de pleine nature afin d'inviter chacun à un comportement responsable et respectueux. Une partie concerne les encadrants avec des préconisations spécifiques à la gestion de groupes.

Uniquement proposé en version dématérialisée, il peut être utilisé, partiellement si vous le souhaitez, selon votre activité.

Nous vous remercions par avance pour sa lecture, voire sa diffusion.



# BONNES PRATIQUES D'ORDRE GENERAL



## Pour le respect de l'environnement dans les activités de pleine nature (APN) pour tous publics

- Respectons les réglementations (lire les affichages et pancartes !) pour l'accès aux différents milieux : arrêtés municipaux ou préfectoraux, et celles pour la protection de l'environnement : réserves naturelles, arrêtés de protection de biotope, code forestier, loi sur l'eau, arrêtés sécheresse.
- Respectons les propriétaires des sites et les autres usagers du milieu : agriculteurs, alpagistes, forestiers, et les pratiquants d'autres activités nature : naturalistes, chasseurs, pêcheurs, autres pratiquants de sport nature.
- Restons sur les itinéraires et aménagements existants, ne franchissons pas les clôtures, utilisons les barrières que nous refermons derrière nous et n'effrayons pas les troupeaux.
- Soyons vigilants aux abords des espaces sensibles (grottes, rivières, tourbières, lisières de forêt), évitons de cueillir ou arracher les fleurs, certaines espèces étant protégées et interdites, ne cherchons pas le contact rapproché avec la faune sauvage, et privilégions l'observation à distance.
- Rapportons et trions tous nos déchets.
- Camping : le camping sauvage est interdit (sauf autorisation du propriétaire).
- Feu : les feux sont interdits en forêt (Code forestier).
- Pour nos déplacements, utilisons au maximum les transports en commun, le co-voiturage, les déplacements doux. Pour rejoindre les sites de pratique, nous vous rappelons que la circulation des véhicules à moteur n'est autorisée que sur les voies ouvertes à la circulation publique (routes, chemins ruraux). Un propriétaire a libre choix pour signifier la fermeture de son chemin.
- Informons-nous sur les possibilités d'emmener notre chien, en fonction des saisons : en hiver et au printemps, les chiens sont interdits dans les zones réglementées et sur les pistes de ski, tenus en laisse pour les autres zones ; en été et automne, ils doivent être tenus en laisse dans les espaces réglementés ainsi que dans les pâturages avec bétail. Dans tous les cas, assurons-nous de bien avoir le contrôle de notre chien.
- Pour certaines activités très spécifiques (canyoning, spéléologie), attachons-nous les services d'un professionnel.

# RECOMMANDATIONS POUR LES ENCADRANTS

## Préconisations particulières de respect de l'Environnement pour les encadrants d'activités de pleine nature (enseignants, responsables associatifs, professionnels)

- Respectons et faisons respecter les diverses réglementations: les accès aux différents milieux, arrêtés municipaux ou préfectoraux, liées à la protection de l'environnement : réserves naturelles, arrêtés de protection de biotopes, loi sur l'eau, arrêté sécheresse... Veillons à un bon ajustement du nombre de sorties et de personnes en adéquation avec la « pression » supportable par le milieu et évitons la sur-fréquentation de certains sites (grottes, canyons, tourbières). Respectons les autres réglementations : normes d'encadrement, règles de sécurité, règles sur les EPI (équipement de protection individuelle).
- Veillons à la formation des encadrants sur la spécificité et la fragilité des milieux des Montagnes du Jura : connaissance des milieux fragilisés par les activités de pleine nature, espèces protégées, périodes et parfois horaires les plus sensibles au dérangement.
- Respectons et entretenons les meilleures relations avec les propriétaires des sites (publics, privés) et les autres usagers du milieu : agriculteurs, alpagistes, forestiers, techniciens rivières, naturalistes, chasseurs, pêcheurs, autres résidents, pratiquants d'autres activités de pleine nature. Signalons tout problème, incident, dysfonctionnement auprès des personnes concernées.
- Communiquons sur les réglementations et recommandations pour le respect de l'environnement visibles sur les différents supports et médias de nos structures ainsi que lors de la présentation de l'activité par les encadrants.
- Veillons à ce que la totalité des participants rapportent leurs déchets, et que nos structures participent aux diverses actions de nettoyage (rivières, plages, sites d'escalade). Faisons nettoyer les équipements après utilisation (cordes, baudriers, casques, bateaux) avec des produits non polluants, notamment les bateaux en cas de changement de rivières.
- Limitons les effusions sonores des groupes encadrés dans les secteurs sensibles.
- Inscrivons notre structure dans une démarche de développement durable des activités sport-nature (déplacements doux et limités, co-voiturage privilégié, utilisation de prestataires et produits locaux, diminution des emballages plastiques). Pour le fonctionnement de nos structures, favorisons les circuits courts, évitons les pertes d'énergie et le gaspillage d'eau.
- Établissons un plan d'amélioration au regard du respect de l'environnement dans la pratique des activités de pleine nature.





# PRÉFACE



Madame, Monsieur

Situé à la frontière avec la Suisse, le massif du Jura est particulièrement reconnu pour la richesse de ses paysages et de sa biodiversité. Ce cadre naturel remarquable attire chaque année un nombre croissant de pratiquants d'activités de pleine nature, à l'occasion de manifestations de renommée nationale et internationale, de vacances ou simplement comme terrain de loisir.

Ces activités de pleine nature peuvent être pratiquées en toute saison de façon autonome, pour les experts, ou encadrée pour ceux qui souhaitent s'initier.

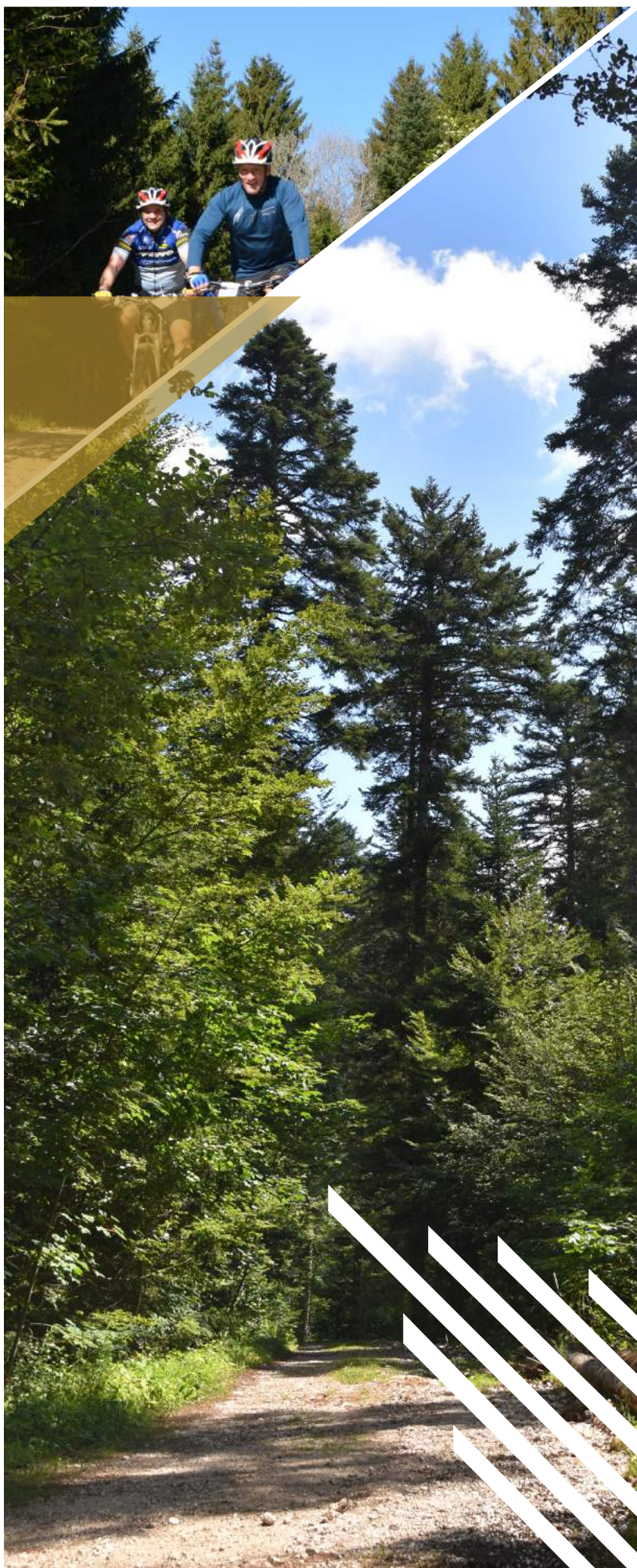
Elles font dans tous les cas l'objet d'interactions avec des milieux naturels parfois sensibles qu'il convient de

préserver pour que chaque utilisateur de ces espaces puisse en profiter pleinement.

Dans ce cadre, si les services de l'État sont particulièrement sensibles à la prise en compte du respect de l'environnement par les organisateurs et les pratiquants d'activités sportives de pleine nature, il n'en demeure pas moins que la vigilance de chacun et chacune est indispensable.

Aussi, au-delà de la réglementation, des instructions et des arrêtés, j'ai souhaité inviter chacun d'entre vous à participer activement à la préservation de ce patrimoine exceptionnel.





C'est la raison pour laquelle l'initiative portée par les CPIE du Haut-Doubs et du Haut-Jura, pour réaliser ce livret, a trouvé un écho favorable de la part des services de l'État, notamment le Commissariat de massif du Jura, la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale et les Directions départementales de la cohésion sociale et de la protection des populations, qui oeuvrent au développement des activités de pleine nature dans les Montagnes du Jura.

Ce livret présente simplement les principaux points de vigilance qu'il convient de garder présents à l'esprit dans le cadre de pratiques sportives selon les milieux naturels où se déroulent ces activités (forêts, alpages, lacs ou rivières, grottes...), que l'on soit une association, un club, un pratiquant, une famille, une tribu d'amis ou un moniteur encadrant.

Pour que nos Montagnes du Jura restent une destination emblématique, notre mobilisation est indispensable.

Bernard Schmeltz  
Préfet de la région Bourgogne-Franche-Comté  
Préfet coordonnateur pour le massif du Jura



## 01

MILIEU  
SOUTERRAIN

Le massif du Jura est considéré à juste titre comme un véritable gruyère géologique. Le calcaire qui le compose a été fracturé lors du plissement du relief. Au cours du temps, l'érosion chimique de l'eau a agrandi les fissures existantes et a développé des formes spécifiques telles que lapiaz, gouffres, dolines ainsi qu'un réseau souterrain de grottes et galeries. Le milieu souterrain est le lieu de prédilection des spéléologues et surtout d'une faune cavernicole mystérieuse et unique en son genre.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Privés de lumière, les animaux développent des adaptations spécifiques telles que la disparition des yeux au profit de « poils » tactiles ou d'antennes plus grandes pour une meilleure détection olfactive. C'est d'ailleurs l'hypertrophie des yeux qui serait responsable de l'absence de pigments rendant le Niphragus (petit crustacé) et le Protée (amphibien) totalement blancs.



# BONNES PRATIQUES

Le milieu sous-terrain, les grottes et abris sous roche nous accueillent ! Dans ces milieux extrêmement sensibles, respectons particulièrement les espèces rares qui vivent ici : les Chiroptères (Chauve-souris). Pour nous et pour les visiteurs suivants, évitons toute altération des stalactites et concrétions diverses ainsi que toute trace de marquage sur les roches.

Afin de maintenir la propreté et la qualité de l'eau dans le meilleur état possible, n'abandonnons aucun débris sous terre ou aux entrées de grottes. Si vous ne maîtrisez pas suffisamment la connaissance du milieu sous-terrain et les techniques de progression, attachez-vous les services d'un professionnel.

## LE PETIT RHINOLOPHE

Le Petit rhinolophe comme bon nombre de chauves-souris est un amateur de grottes (troglophile). Au cours de son cycle de vie, il recherche divers habitats comme sites de reproduction, de nurserie, de transition... Les galeries souterraines constituent une zone de choix pour l'hibernation. Un dérangement à cette période peut lui être fatal.



**PETIT RHINOLOPHE**

## LA MÉTA

L'absence de lumière empêche toute plante de pousser. C'est donc un écosystème fragile et composé de rares espèces capables de vivre dans des conditions d'obscurité, de température fraîche, d'humidité importante et de manque de nourriture. La Méta ménardi affectionne ce biotope, la femelle tisse un cocon de soie en forme de balluchon suspendu par un fil contenant 200 à 300 œufs qu'elle surveillera jusqu'à sa mort.



**LA MÉTA MÉNIARDI**



## 02

MILIEUX  
AQUATIQUES

**M**ilieus humides, ça coule de source !

Lacs, torrents, rivières, marais, tourbières, prairies humides... sont autant de joyaux écologiques pour le massif Jurassien. De nombreuses espèces animales et végétales sont strictement liées à ces milieux naturels. C'est le cas de l'Ombre commun, de la Truite fario, du Triton alpestre, de la belle libellule appelée Aesche bleue, du Cincle plongeur ou de l'Écrevisse à pattes blanches... Le rôle des zones humides est également primordial dans le cycle de l'eau ainsi que pour la ressource en eau pour l'homme. Pour ces raisons, il est nécessaire de veiller à l'intégrité des écosystèmes et à la qualité de l'eau.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les tourbières sont des milieux humides hors du commun. L'amoncellement de sphaignes mortes non dégradées qui composent la tourbe produit un sol pauvre en éléments nutritifs. Le droséra trouve donc son azote en capturant et en « digérant » des insectes.





# BONNES PRATIQUES

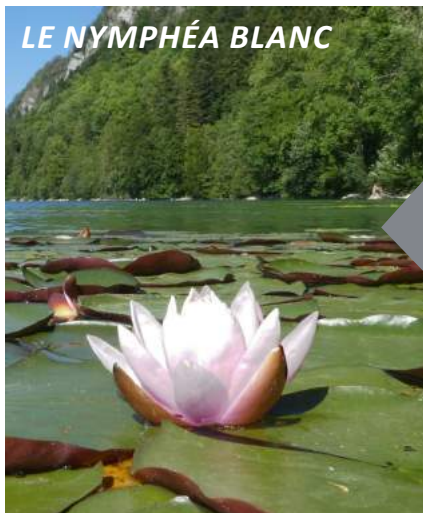
Une extraordinaire biodiversité est présente dans ces superbes milieux aquatiques : plantes en tous genres, oiseaux, poissons, insectes. Respectons et prenons bien soin de ces milieux, notamment :

- sur les cascades, torrents, rivières intermittentes, prenons toutes nos précautions en utilisant les rives ou en nageant (si c'est possible) pour éviter de marcher dans les eaux stagnantes et fonds de rivières à faible niveau d'eau ;
- sur les lacs, particulièrement au printemps, avec une embarcation (canoë, paddle, voilier) ou à la nage, évitons de trop nous approcher des herbiers (zones de ponte des poissons) et des sites de nidification des oiseaux. Ce dérangement pourrait perturber la réussite de la reproduction de ces animaux.
- en été, les lacs du massif du Jura sont souvent pris d'assaut, la sur-fréquentation exige un esprit civique de respect des autres et des équipements (plages, pontons). Afin de garder une bonne qualité de l'eau, limitons la source de pollution liées aux couches de crème solaire protectrice étalées juste avant l'entrée dans l'eau. Le plancton (micro-algues et petits animaux) serait impacté par les composés chimiques que ces crèmes contiennent tels que l'oxybenzone, l'octinoxate...
- dans les marais et tourbières, le piétinement répété (à pied, à vélo, à cheval) détruit les plantes parfois très rares et tasse le sol faisant subir une détérioration importante du milieu naturel ; mieux vaut rester sur les sentiers et pontons prévus à cet effet ;
- une pêche responsable, privilégiant l'aspect sportif se développe sur les cours d'eau avec le « no-kill ». Certaines techniques de capture et de relâche donnent l'occasion de libérer les poissons dans les meilleures conditions possibles.

## LA TRUITE FARIO



## LE NYMPHÉA BLANC



## LE NYMPHÉA BLANC

Les fleurs aux nombreux pétales du Nymphéa blanc s'épanouissent à la surface des eaux calmes. Ses feuilles typiques de « nénuphar » accueillent à l'occasion libellules et grenouilles. A rencontrer avec délicatesse lors de vos baignades.

## LA TRUITE FARIO

La Truite fario est le symbole des rivières torrentueuses et sauvages de montagne. Ce poisson supporte mal la dégradation de son habitat dans lequel il puise sa nourriture, se repose ou se reproduit. Il apprécie l'eau fraîche et bien oxygénée. Par conséquent les substances toxiques en tous genres ainsi que le réchauffement et le manque d'eau font notamment chuter le taux d'oxygène de l'eau et disparaître la vie foisonnante des cours d'eau.



# 03

## VILLAGES, HABITATIONS ET MILIEU URBAIN



Si les paysages des Montagnes du Jura sont remarquables, bien souvent l'architecture constitue l'une de ses composantes. Découvrir l'habitat traditionnel jurassien, c'est montrer au travers du bâti les relations entre les montagnards et leurs territoires. Les villages-rue ou l'habitat dispersé sont des réponses à des contraintes climatiques, topographiques, géologiques et économiques. La ferme traditionnelle massive avec ses pans coupés, sa façade tavaillonnée, sa grange et sa porte monumentale, son étable, sa citerne d'eau de pluie... en sont de bons exemples. Les matériaux étaient puisés aux alentours pour les murs, les enduits, la charpente, le chauffage...

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La loi « Zéro phyto » interdit l'utilisation de produits phytosanitaires chimiques pour les collectivités depuis 2017 et les particuliers depuis début 2019. Si des pratiques alternatives se mettent en place, rien de mieux que de changer de regard sur les « belles et rebelles » de nos villages : coquelicot, chélidoine, lierre, pissenlit...





# BONNES PRATIQUES

Bienvenue dans la diversité de nos villages et habitations en tous genres. Prenons toutes les précautions pour pénétrer sur certaines propriétés, l'accord du propriétaire étant recommandé.

Respectons les cultures, les jardins, les parcs publics et ayons le réflexe de refermer les barrières.

Savoir préserver la Montagnes du Jura, c'est aussi savoir réduire, trier, recycler, composter ses déchets. Emportons avec vous une boîte à mégos pour ne pas souiller le sol, privilégions des boîtes pour transporter les aliments du pique-nique, évitons les produits sur emballés, ramenons les déchets à trier à la maison... Ce sont autant de gestes qui peuvent faire la différence.



LE LÉZARD DES MURAILLES



LA CYMBALAIRE DES MURAILLES

## AU DÉTOUR D'UN MURET

Le Lézard des murailles est un reptile plutôt urbain qui apprécie les habitations et leurs murs de pierres. Cet animal, dont les couleurs varient chez les individus, se nourrit d'araignées, criquets, papillons et mouches. Sa présence témoigne d'un écosystème favorable à la biodiversité, y compris à proximité des habitations.

## LA CYMBALAIRE

La Cymbalaire des murailles est la plus fidèle compagne des vieux murs auxquels elle apporte une note fleurie mauve à ce décor. Des tiges rampantes et le pédoncule du fruit qui s'enfile dans les anfractuosités du mur pour y déposer ses graines sont les secrets de sa colonisation.



## 04

## FORÊTS DE MONTAGNE



La forêt recouvre une grande surface du massif Jurassien. Malgré son aspect uniforme, elle arbore pourtant de multiples facettes selon l'altitude et les conditions climatiques. Au cœur du massif, c'est le royaume des pessières où dominent les Epicéas, Hêtres, Sapins, Erables sycomores, Sorbiers... Ces forêts montagnardes disposent d'un patchwork de milieux naturels tels que pré-bois, clairières, lisières, fonds de combes ou lapiaz. Les massifs du Risoux ou encore de la Haute-Joux accueillent donc en leur sein des espèces végétales et animales spécifiques et emblématiques comme le Grand tétras, la Gêlinotte des bois, le Chevreuil, le Cerf ou le Lynx. Toutefois cette biodiversité reste fragile. Les forestiers, mais aussi les randonneurs hivernaux ou estivants peuvent œuvrer à sa préservation et à sa quiétude.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Si la forêt est un lieu idéal pour de nombreuses aventures à ski, raquettes ou à pied... elle est à partager avec bon nombre d'animaux qu'elle accueille. Une vigilance s'impose. Vous trouverez sans nul doute au sol des cônes d'épicéa laissés par les amateurs de graines tels que l'Ecureuil, le Mulot, le Pic épicéa ou encore le surprenant Bec croisé des sapins.





# BONNES PRATIQUES

Les forêts jurassiennes s'offrent à nous ! Ce formidable espace naturel nous apporte à la fois la production d'oxygène, une grande diversité biologique végétale et animale, et également la production de bois énergie, bois d'oeuvre et bois de construction.

Veillons à respecter ce milieu et à partager l'espace avec les autres utilisateurs, notamment les forestiers.

La forêt abrite de nombreux animaux qui se reproduisent, se nourrissent. Respectons leur tranquillité, notamment au printemps à la période des naissances (Faons, nichées de Gélinittes, Grand Tétràs). Pour rappel, dans les zones règlementées telles que les Réserves Naturelles, Espaces Natura 2000 (Cf. page 24) : la pénétration est interdite hors de quelques sentiers autorisés. Pour les autres secteurs, suivons notre bon sens !

Lors de nos sorties en forêt, interdisons à nos enfants les jeux sur les piles de grumes parfois instables et dangereuses (ce ne sont pas des aires de jeux), respectons les cabanes forestières, limitons nos cueillettes (par exemple les myrtilles sont limitées à 4 kg par personne et par jour dans le Doubs. Les champignons sont limités à 2 kg par personnes et par jour dans le jura, le doubs et l'ain) et n'abandonnons aucun détritüs.

En période de chasse et pour une bonne cohabitation, contactons notre fédération départementale pour connaître les zones de chasse et respectons les panneautages de chasse en cours sur certains sentiers.



## LE LIS MARTAGON

Le Lis martagon fréquente les hêtraies sapinières. Cette grande plante est connue pour ces belles fleurs aux pétales retroussés roses, éclaboussés de tâches rouges. Très décorative, elle est protégée, contentons-nous de l'admirer.



## LA CHEVÊCHETTE

La discrète Chevêchette d'Europe, la plus petite des chouettes, est l'hôte des forêts boréales de Scandinavie. Pas étonnant qu'elle trouve aussi refuge dans les forêts rigoureuses du massif Jurassien. Son nid est logé dans un ancien trou de Pic épeiche. Chasseur redoutable, en dépit de sa taille, elle se nourrit de petits oiseaux et rongeurs.





# 05

## ALPAGES, PRAIRIES DE MONTAGNE ET PRÉ-BOIS

Alpages, prairies de montagne et pré-bois sont un véritable patrimoine naturel, culturel et paysager. Alpages et prairies font la richesse de l'agriculture de montagne. C'est le berceau de nombreux fromages renommés: Comté, Morbier, Mont d'or... La vocation de ces espaces agricoles s'est élargie du fait d'usages liés au tourisme et à la conservation de la nature. Le mode de gestion extensive de ces prairies « naturelles » participe à une richesse floristique. Ces herbages comportent une forte diversité de plantes attractives pour les insectes (papillons, abeilles, criquets...) et les oiseaux qui s'en nourrissent. C'est le cas du bien nommé Tarier des prés ou de la Pie grièche écorcheur.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Sur le territoire du Parc naturel régional du Haut Jura, un concours « Prairies fleuries » est organisé pour primer des parcelles dont les qualités fourragères, écologiques, paysagères et mellifères sont réunies. Dans notre jardin, notre école, notre commune, laissons pousser un « carré pour la biodiversité », où une fauche tardive à l'automne permettra aux plantes spontanées de s'épanouir.

### LES ORCHIDÉES

Le printemps venu, les prairies sont constellées d'orchidées. Afin de faciliter leur pollinisation, ces fleurs possèdent une piste d'atterrissage à insectes appelé le labelle, leur pétale inférieur. Des plus courantes comme l'Orchis tacheté ou l'Orchis mâle aux plus rares comme l'Ophrys mouche ou l'Orchis brûlé, toutes ces beautés sont protégées, la cueillette est donc strictement interdite.



LES





## BONNES PRATIQUES

Les alpages et pâturages des Montagnes du Jura constituent un milieu unique, occupé principalement par les « alpagistes » qui font perdurer des activités sylvopastorales traditionnelles.

Respectons ces activités, passons à l'écart des troupeaux, à l'écart des chiens Patous\*, maîtrisons nos propres chiens bien tenus en laisse ; refermons les barrières, ne dégradons ni les murets, ni les citernes indispensables au bon fonctionnement des alpages.

Les pelouses d'alpage sont riches en flore et insectes en tous genres ; ces espèces bénéficient de différents statuts réglementaires de protection, certaines sont interdites de cueillette et d'arrachage (Orchidées). Pour d'autres, la cueillette est tolérée à ce que la main peut contenir et à notre bon sens ! (Narcisses, Jonquilles). Voir sur le site Internet de la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (DREAL) les espèces protégées.

*\* Conseil : en tant que gardien, le chien Patou a pour mission de préserver le troupeau de tout intrus. Éduqué à défendre, alerter et dissuader, évitons qu'il ne nous confonde avec un prédateur.*



ORCHIDÉES



L'HERMINE

### L'HERMINE

Le régime alimentaire de ce petit mustélide est composé majoritairement de campagnols, ce qui l'oblige à élire domicile dans les prairies. Son gîte est souvent logé dans un de ces murets ou murgé qui ornent les alpages. En hiver, ce redoutable prédateur adopte une livrée entièrement blanche à l'exception de l'extrémité de sa queue.



## 06

FALAISES ET  
ROCHERS

Falaises, sommets, éboulis marquent les paysages jurassiens, doux et verdoyants, de leurs empreintes montagnardes, minérales et abruptes. Ces espaces inhospitaliers subissent la sécheresse et l'insolation de l'été ainsi que les vents et frimas de l'hiver... Pourtant, les êtres vivants colonisent la roche en usant de stratagèmes. Les plantes d'altitude dites alpines s'accrochent à quelques fissures sur un sol réduit. Les zones rocailleuses sont le terrain de prédilection du chamois, véritable montagnard qui se joue de la pente et du vide.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

De sommet en sommet sur les crêtes du jura, le massif jurassien est façonné par un plissement qui a produit une série de vals et de monts. Les chaînons les plus orientaux sont les plus élevés notamment avec le Crêt de la Neige (Ain) point culminant du massif à 1760 m, le Crêt Pela (Jura), le Mont d'Or (Doubs), le Chasseron et le Chasseral respectivement sur les cantons Suisses de Vaud et de Berne.





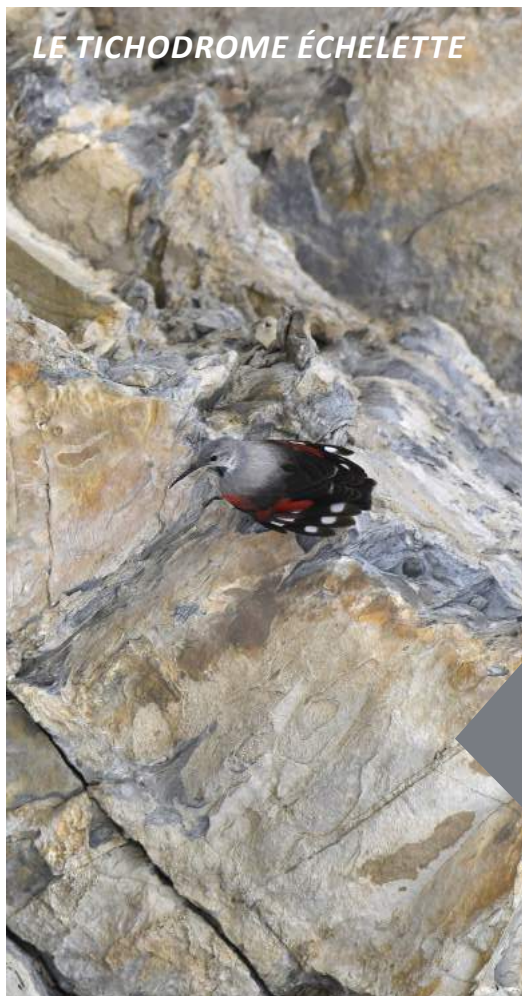


## BONNES PRATIQUES

Bienvenue sur les falaises, escarpements en tous genres. Ces espaces abrupts abritent une faune et une végétation très spécifiques, rarissimes et donc souvent très protégées par des arrêtés de biotope (oiseaux de milieux rocheux) au printemps durant la période de nidification. Les interdictions sont précisément mentionnées dans les topo-guides des comités départementaux d'escalade.

Les sites d'escalade sont des espaces de concentration des pratiquants. Veillons à respecter les parkings, les sentiers d'accès, les pieds des voies en ne laissant aucun débris.

**LE TICHODROME ÉCHELETTE**



**LA DRYADE À HUIT PÉTALES**



### LE TICHODROME ÉCHELETTE

Les oiseaux rupestres tels que les Faucons pèlerins, Aigles royaux, Hiboux grand-duc, Grands corbeaux, Hirondelles des rochers partent à l'assaut des falaises. Moins connu, le discret Tichodrome échelette aux couleurs chatoyantes et au vol papillonnant parcourt les parois rocheuses à la recherche d'insectes.

### LA DRYADE

La Dryade à huit pétales, aussi appelée « chênnette » du fait de la dentelure de ses feuilles. Cette plante est dite pionnière car elle s'étale en coussins sur les sols caillouteux, et alpine puisque vivant sur les sommets du massif à partir de 1200 m d'altitude. Le dessous de ses feuilles coriaces est couvert d'un duvet qui lui permet de lutter contre le dessèchement.



## 07

MILIEU  
HIVERNAL

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Lors de vos balades dans la montagne enneigée, vous pourrez observer le spectacle des traces de pas laissées par les animaux. L'étude des empreintes vous permettra d'identifier son auteur. En effet, sabots, coussins de pattes, doigts, griffes imprimés dans la neige ainsi que la forme de la voie (l'ensemble des traces des quatre pattes de l'animal) ou de la piste seront autant d'indices pour mener l'enquête. Le Lièvre, par exemple, bondit en s'appuyant sur ses pattes avant, projette ses pattes arrières devant lui. Ses traces ressemblent à une succession de Y. En prime, les crottes rondes comme des billes viendront confirmer vos soupçons.

L'ensemble du massif subit un climat semi-continentale et montagnard. Les alternances de séquences douces perturbées et de périodes anticycloniques produisent, malgré les altitudes moyennes, des chutes de neiges importantes et des gels prononcés. De ce fait, la dernière glaciation a laissé sur son passage dans nos montagnes quelques échantillons de la faune et de la flore subarctique. C'est le cas de la Chouette de Tengmalm, du Grand tétras ou encore de la Gélinotte, l'Épicéa... Lorsque les skieurs, randonneurs à raquettes attendent impatiemment ces conditions pour s'amuser sur les pistes et sentiers balisés, les animaux quant à eux luttent pour passer l'hiver sans dommage. Leurs adaptations pour se nourrir, éviter les déperditions de chaleur, hiverner ne suffisent pas toujours à assurer leur survie lorsque leur zone de quiétude vient à être perturbée. La forêt constitue bien souvent le refuge hivernal de bon nombre d'animaux.



GÉLINOTTE

GÉLINOTTE ET GRAND  
TÉTRAS, ATTENTION !

L'hiver la Gélinotte des bois comme son cousin le Grand tétras modifient radicalement leur régime alimentaire. La première cueille bourgeons d'aulnes, noisetiers et bouleaux et le second se nourrit d'aiguilles de pin ou sapin. Cette nourriture frugale ne les autorise pas à multiplier les décollages lors de dérangements par les randonneurs hors-piste. S'il vous arrive d'observer ces deux oiseaux, faites-en part sur le site du Groupe Tétràs Jura.



# BONNES PRATIQUES

Bienvenue sur les espaces enneigés du massif du Jura. La faune sauvage (dont le Grand Tétras) est très sensible au dérangement sur la période hivernale, mais également au printemps lors des naissances. Sur ces deux périodes, pour les espaces règlementés (arrêtés de biotope), l'accompagnement de chiens est interdit. En dehors de ces zones, évitons de nous déplacer avec un chien qui peut à tout moment débusquer un animal affaibli par l'hiver (Chevreuil, Grand Tétras, Gelinotte dans son igloo...) ou au mieux, tenir notre chien en laisse. Les chiens non tenus en laisse constituent une des principales infractions constatées dans les réserves naturelles.

Pour le ski alpin et le ski de fond, restons sur les réseaux de pistes bien identifiées, damées et sécurisées. En forêt, pour la pratique de la raquette à neige et du ski de randonnée, restons si possible sur les itinéraires balisés, évitons de créer des fausses traces en forêt.



## L'ÉPICÉA COLUMNAIRE

### L'ÉPICÉA COLUMNAIRE

L'Épicéa colonnaire est une forme de l'Épicéa commun dont la particularité est d'avoir ses branchages ramassés et pendants le long du tronc, lui donnant l'allure d'une colonne, et lui évitant de supporter le lourd poids de la neige. Cette adaptation génétique est limitée au massif du Jura. Les épicéas mutants sont des individus dont la moitié est colonnaire et l'autre ordinaire (mutant du massif du massacre).





# LES ESPACES NATURELS PROTÉGÉS DES MONTAGNES DU JURA



Il existe sur le massif du Jura une pluralité d'outils au service de la conservation de la biodiversité : réserve naturelle, arrêté préfectoral de biotope, site Natura 2000. Ces statuts de protection peuvent se recouper et sont plus ou moins contraignants pour les activités de pleine nature. Il est parfois difficile de s'y retrouver et d'adapter sa pratique sportive aux réglementations spécifiques qui s'appliquent dans chacun de ces espaces. Voici quelques outils de préservation dans les montages du Jura :



- Une **réserve naturelle** a pour vocation de préserver à long terme des milieux naturels et espèces exceptionnels. Les interventions de nature à porter atteinte à l'intégrité des milieux sont strictement interdites. Suivre la réglementation qui y est souvent plus contraignante permet toutefois de profiter de ces espaces hors-pair. C'est par exemple le cas sur les réserves naturelles de la Haute Chaîne, Remoray, Frasne Drugeon, Galerie du Pont-de-Pierres. (cf : *Liste complète sur [www.reserves-naturelles.org](http://www.reserves-naturelles.org)*).

- **Les Arrêtés Préfectoraux de Biotope** sont des outils de protection réglementaires qui ont pour objectif de conserver les habitats d'espèces protégées. Il peut s'agir par exemple de sites nécessaires à l'alimentation, au repos, à la reproduction ou à la survie d'espèces remarquables protégées. Les arrêtés de Biotope se traduisent par l'encadrement d'activités décidé par le préfet :

- sur les « corniches calcaires des départements du Doubs et du Jura » inscrites, l'escalade est interdite pendant la période de reproduction du faucon pèlerin notamment du 15 février au 15 juin.

- sur les « forêts d'altitude », du 15 décembre au 30 juin, la pratique du ski de fond, de la raquette à neige, de la randonnée pédestre, de la randonnée équestre ou à vélo se font uniquement sur les itinéraires autorisés, l'introduction de chien est strictement interdite sur cette même période. Cinq zones d'arrêt de biotope sur le département du Jura et sur 7 zones de quiétude de la faune sauvage sur le département de l'Ain sont concernés par ces restrictions.

- **Natura 2000** est un réseau européen d'espaces protégés. Il vise à conserver les habitats naturels et des espèces à fort enjeux de conservation. Le classement d'un site implique la mise en place d'un plan de gestion et de mesures permettant d'éviter la détérioration des habitats. Les itinéraires de pratiques tiennent compte de ces sensibilités, il est donc conseillé de les suivre.



## LES PARCS RÉGIONAUX

Un parc naturel régional est un outil d'animation d'un territoire au patrimoine naturel et culturel d'exception. Il n'y a pas dans ses limites une réglementation spécifique. Une équipe de chargés de mission œuvre à la mise en place d'actions innovantes sur les thèmes de l'eau, l'architecture, le tourisme, l'énergie, la biodiversité... au service des communes adhérentes (Parc naturel régional du Haut-Jura et projet de parc naturel régional du pays Horloger).



Les Montagnes du Jura disposent d'une nature riche et diversifiée. Elles méritent toute notre attention et notre respect afin de pouvoir en profiter encore longtemps. Les obligations réglementaires des espaces naturels protégés peuvent aussi logiquement s'appliquer en dehors de ces zones.



# POUR ALLER PLUS LOIN RESSOURCES



## ACTIVITÉS PÉDESTRES :

*Jeux en plein air, Randonnée, Marche nord, Course Orientation, trail...*

- **FF randonnée pédestre** : [www.frandonnee.fr](http://www.frandonnee.fr)
- **FF club alpin et de montagne** : [www.ffcam.fr](http://www.ffcam.fr)
- **FF montagne escalade** : [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)
- **FF course d'orientation** : [www.ffcorientation.fr](http://www.ffcorientation.fr)
- **FF marche nordique, trail** : [www.athle.fr](http://www.athle.fr)
- **Fédération de chasse** : [www.chasseurdefrance.com](http://www.chasseurdefrance.com)
- **Haut-Jura randonnée et pleine nature** : [www.randonature.parc-haut-jura.fr](http://www.randonature.parc-haut-jura.fr)

## ACTIVITÉS NAUTIQUES

*Randonnée aquatique, nage en eau vive, plongée, natation en lacs rivières, canyoning, canoé kayak, rafting, hydrospeed, voile, paddle, aviron, nautisme motorisé*

- **FF canoé kayak** : [www.ffck.org](http://www.ffck.org)
- **FF voile** : [www.ffvoile.fr](http://www.ffvoile.fr)
- **Fédération de pêche** : [www.federationpeche.fr](http://www.federationpeche.fr)

## AUTRES SITES « TRANSVERSAUX »

- **Ministère Jeunesse-sports** : [www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)
- **Parc naturel régional haut Jura** : [www.parc-haut-jura.fr](http://www.parc-haut-jura.fr)
- **ONF charte j'aime la forêt** : [www.onf.fr](http://www.onf.fr)
- **Grandes traversées du Jura** : [www.gtj.asso.fr](http://www.gtj.asso.fr)
- **Montagnes du Jura** : [www.montagnes-du-jura.com](http://www.montagnes-du-jura.com)
- **Liges sportives de Bourgogne Franche-Comté** : [www.cros-bfc.fr/](http://www.cros-bfc.fr/)  
[ligues-comites-regionaux](http://ligues-comites-regionaux)
- **Le centre Athenas** : [www.athenas.fr](http://www.athenas.fr)

## RESSOURCES SUR ESPÈCES ET LES MILIEUX NATURELS

- **La Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement de Bourgogne-Franche-Comté** : [www.bourgogne-franche-comte.developpement-durable.gouv.fr](http://www.bourgogne-franche-comte.developpement-durable.gouv.fr)
- **La commission de protection des eaux, du patrimoine, de l'environnement, du sous sol et des chiroptères** : [www.cpepesc.org](http://www.cpepesc.org)
- **Le Groupe Tétrás Jura** : [www.groupe-tetras-jura.org](http://www.groupe-tetras-jura.org)
- **Comité Départemental en faveur des Zones Humides** : [www.zones-humides-jura.com](http://www.zones-humides-jura.com)

## ACTIVITÉS MOTORISÉES

*Trial, Quad, 4x4*

- **FF trial** : [www.ffmoto.org](http://www.ffmoto.org)

## ACTIVITÉS AÉRIENNES

*Vol libre, vol à voile, parachute, parapente, aile delta, montgolfière*

- **FF vol libre** : [www.ffvl.fr](http://www.ffvl.fr)

## ACTIVITÉS CYCLISME

*Vtt, trottinette électrique...*

- **FF cyclisme** : [www.ffc.fr](http://www.ffc.fr)

## ACTIVITÉS ÉQUESTRES

*Randonnées équestres avec chevaux, ânes, lamas...*

- **FF équitation** : [www.ffe.com](http://www.ffe.com)

## ACTIVITÉS DE GRIMPE

*Escalade, via ferrata, slackline, accrobranche...*

- **FF club alpin montagne** : [www.ffcam.fr](http://www.ffcam.fr)
- **FF montagne escalade** : [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)

## ACTIVITÉS SOUSTERRAINES

*Rando visites de grottes, spéléologie...*

- **FF spéléologie** : [www.ffa-speleo.fr](http://www.ffa-speleo.fr)

## ACTIVITÉS HIVERNALES

*ski nordique, raquette, ski alpin et snow hors piste, randonnée nordique, alpine, chiens de traineaux*

- **FF ski** : [www.ffa-ski.fr](http://www.ffa-ski.fr)
- **Espace nordique jurassien** : [www.espacenordiquejurassien.com](http://www.espacenordiquejurassien.com)
- **FF club alpin montagne** : [www.ffcam.fr](http://www.ffcam.fr)
- **FF montagne escalade** : [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)









## REMERCIEMENTS

Ce document a été réalisé en collaboration et avec le soutien des services de l'État : Agence nationale de la cohésion des territoires (ANCT) et Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRDJSCS).

Il a fait l'objet d'un questionnaire et de rencontres préalables auprès des principales institutions, fédérations ou représentants des sports de pleine nature en zone de Montagne, ainsi que du Parc naturel régional du Haut-Jura et La Direction régionale de la Jeunesse et des Sports : qu'ils en soient remerciés.

**Auteurs** : CPIE du Haut-Jura et CPIE du Haut-Doubs : DEBOSKRE Benoît, FORTIER Jérôme, GARNIER Nadia (relecture), GIROD Jean-Luc, LANÇON Nicole, POIRIER Karine (graphisme).

**Crédits photographiques** : GIROD Jean-Luc, JACQUIER François, LE PENNEC Claude, Designed by freepik, Fédération de Pêche du Jura.

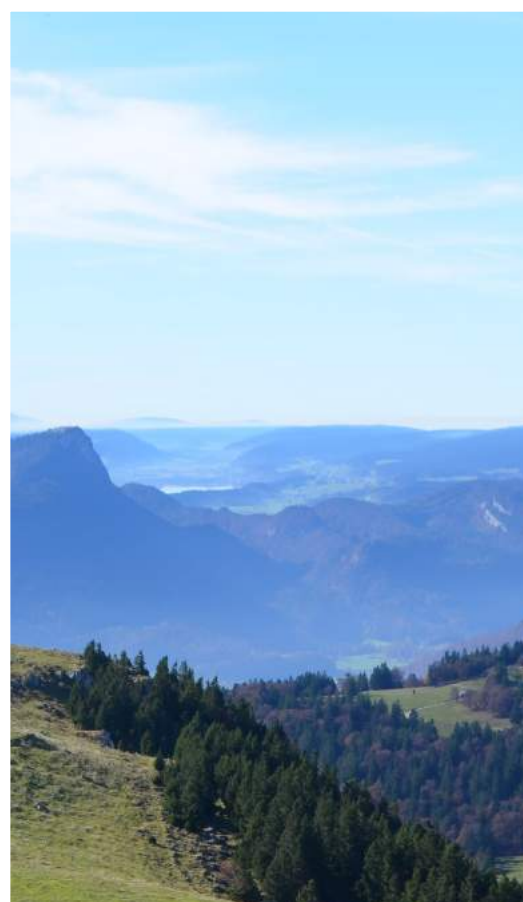






# MONTAGNES DU JURA

TERRE DE SPORTS ET DE NATURE



Mars 2020 - Ne pas jeter sur la voie publique



HAUT-DOUBS

[WWW.CPIEHAUTDOUBS.ORG](http://WWW.CPIEHAUTDOUBS.ORG)



HAUT-JURA

[WWW.CPIE-HAUT-JURA.ORG](http://WWW.CPIE-HAUT-JURA.ORG)