

Montagnes du Jura

Mon guide de l'écovoyageur

Moi aussi j'agis !



Montagnes du Jura

Mon guide de l'écovoyageur

Moi aussi j'agis !



Que les Montagnes du Jura sont belles...

mais fragiles aussi !

Parées de leurs couleurs de saisons, elles constituent une destination accessible et assurément un appel aux grands espaces. Elles sont la promesse d'un voyage unique par leurs richesses patrimoniales et culinaires, leurs rencontres inattendues, la beauté de leurs paysages ainsi que la diversité de leurs milieux : tourbières, alpages, cascades, rivières et lacs, forêts d'altitude, grottes...

Si ces montagnes sont si attrayantes, c'est aussi parce que les hommes et les femmes qui y habitent depuis des siècles s'efforcent d'en prendre soin au quotidien. Ils ont à cœur d'y accueillir chaleureusement le visiteur désireux de participer à leur préservation.

« C'est très beau !
Bon allez, on se casse ! »

Coluche

Au contraire !

Je fais le choix des Montagnes du Jura : j'en profite pour expérimenter et vivre un séjour vertueux.

La nature souffre de plus en plus du changement climatique, de l'affluence et de dégradations diverses et variées ; j'ai un rôle à jouer pour inverser la tendance.

Mon engagement et le choix d'un voyage écologique sont essentiels pour préserver ces paysages, la biodiversité, la quiétude des habitants et contribuer à cet effort collectif séculaire.

Qu'il soit ...

SPORTIF

SLOW

Solidaire

ÉCO

ÉTHIQUE

INITIATIQUE

Contemplatif

IMMERSIF

Mon voyage engagé*
est porteur de sens
et n'en sera que meilleur !

* tout en préservant mon budget



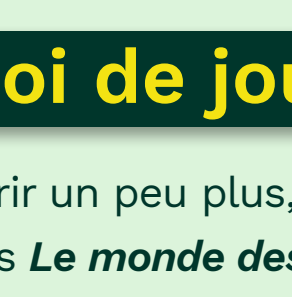
Si je lis ces lignes, c'est
que je suis volontaire !

Alors pour bien préparer et mener mon séjour, ce guide m'accompagne et me propose plusieurs conseils, astuces et confidences à travers huit récits thématiques. Bien sûr, les informations présentées n'ont pas vocation à être exhaustives : les Montagnes du Jura recèlent bien trop de patrimoines à découvrir !



**Place à l'émerveillement
et à la découverte**

Je me laisse guider !

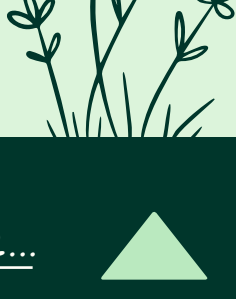


À moi de jouer !

Pour en découvrir un peu plus, promenez-vous aussi à travers **Le monde des minuscules***.



* Retrouvez **Le monde des minuscules** : www.manondk-photography.webflow.io



et leurs principaux réseaux de transports publics



MODE D'EMPLOI



Explorer les espaces naturels



Une nature tellement Jurassique



Voyager en harmonie



Séjourner autrement



Croquer le territoire



Découvrir les talents d'artisans



Une destination pour tous



Les 4 « P » vertueux

©A.DOIRE • BFC Tourisme



Explorer

les espaces naturels

avec autant d'attention
que mon lieu de vie



Un massif majestueux !

En explorant les Montagnes du Jura, je découvre une incroyable mosaïque de paysages naturels et singuliers. Leur beauté parfois sauvage et la richesse de la biodiversité m'émerveillent. Mais je prends aussi conscience que ces milieux sont extrêmement sensibles. La pollution, la forte fréquentation, le dérangement de la faune et le piétinement de la flore impactent les espaces et leurs espèces. Donc je m'attribue comme mission d'explorer en respectant les végétaux et les animaux, les petits et les grands, car chaque maillon est essentiel.

Si mon comportement n'est pas responsable et durable, c'est l'écosystème entier qui est menacé :

la biodiversité, les paysages, mes lieux de séjours et de vie, mes ressources vitales, l'eau, le bois, l'air, la terre...

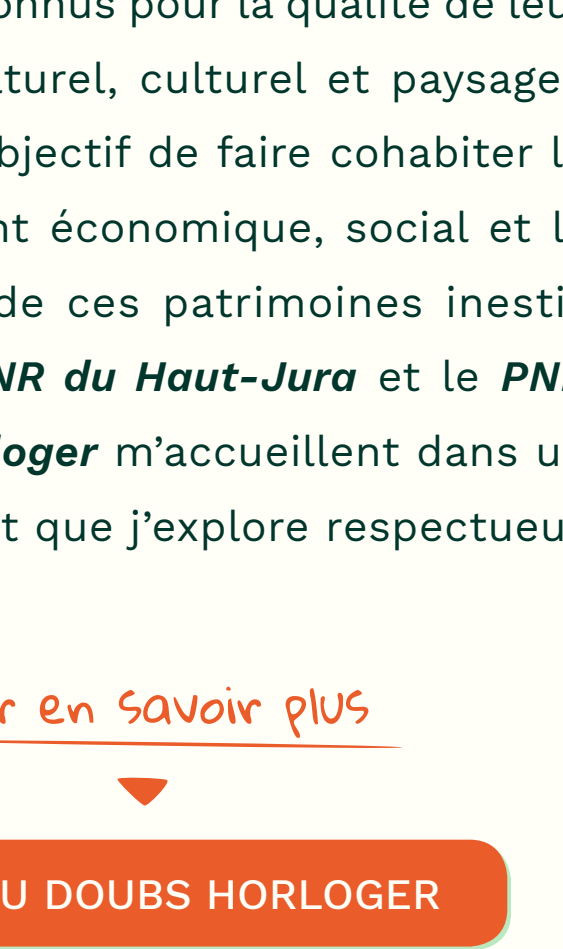
C'est pourquoi j'apprécie les espaces protégés en respectant et en suivant leur réglementation spécifique.



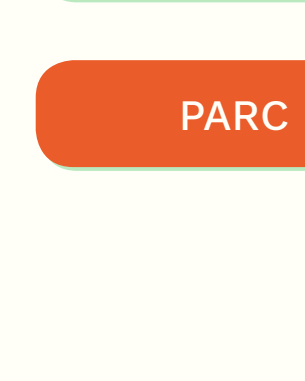
© M. HUMBERT • BFC Tourisme



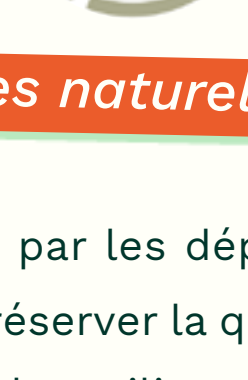
© L. CHEVET • GTJ



© Jura Tourisme



Je m'informe !



Les Parcs naturels régionaux

Les PNR sont des territoires ruraux habités et vivants, reconnus pour la qualité de leur patrimoine naturel, culturel et paysager. Ils ont pour objectif de faire cohabiter le développement économique, social et la préservation de ces patrimoines inestimables. Le **PNR du Haut-Jura** et le **PNR du Doubs Horloger** m'accueillent dans un environnement que j'explore respectueusement.

Pour en savoir plus

PARC DU DOUBS HORLOGER

PARC DU HAUT-JURA



Les Espaces naturels sensibles

Créés et gérés par les départements, les ENS visent à préserver la qualité des sites, des paysages, des milieux et des habitats naturels. Certains sont ouverts au public, me permettant de découvrir **des milieux riches et méconnus**.

Pour en savoir plus

ENS DU DOUBS

ENS DU JURA

ENS DE L'AIN



Les Réserves naturelles régionales et nationales

Abrutant une nature à la fois exceptionnelle et fragile, les RN sont des aires protégées. Gérées le plus souvent par une association ou une collectivité, elles sont à l'initiative de la Région ou de l'État, autorités de classement. **Je les découvre en respectant leur réglementation.**

Pour en savoir plus

RN DE FRANCE



Bon à savoir !

© B. Becker • GTJ

✓ ✓ ✓



© Quiétude attitude • PNRJU InatapasStudio

© E. MILLER • Lynx Jura



Devenir moi-même un protecteur des milieux !

Résident ou de passage dans le territoire, j'agis à chaque instant pour la protection de ces espaces en adoptant des pratiques respectueuses de l'environnement.

Je choisis des activités à impact réduit, surtout à des périodes de faible fréquentation. Pour les connaître, je m'adresse à l'office de tourisme. Je me conforme à la signalisation et aux consignes. **J'emprunte les sentiers aménagés et balisés.** J'apprécie la quiétude de la nature. Si je rencontre un problème sur le terrain, je peux le signaler via l'application gratuite **Suricate Sentinelle**. En retour, la nature m'est reconnaissante, en me permettant d'observer certaines des espèces les plus emblématiques des Montagnes du Jura, comme le Lynx.

EN SAVOIR PLUS

À moi de jouer !

De quoi s'agit-il ?*

* Réponse en fin de guide.

Pour poursuivre mon voyage...

Voyager en harmonie

avec des transports
écologiques, pratiques
et parfois même atypiques!



Polluer, c'est aussi m'empoisonner !

En m'informant avant mon départ, j'ai été étonné d'apprendre que **le premier poste de consommation contribuant à l'empreinte carbone des Français est celui du transport**. Pourtant, il existe des modes de déplacement plus écologiques que ma voiture.

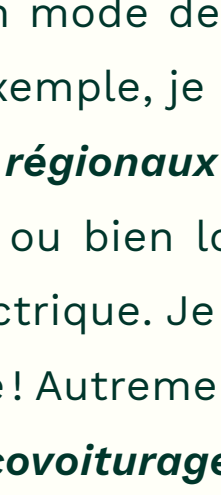
Je privilégie alors les transports alternatifs qu'offre le territoire pour

réduire mon impact sur les Montagnes du Jura et la planète. Un exemple frappant : en prenant le TGV à la place de ma voiture pour me rendre sur place, j'émetts environ 32 fois moins de CO₂* (source ADEME).

*Gaz contribuant à l'effet de serre.



©E. HORY • BFC Tourisme



Expérimenter des itinéraires sans voiture

Les Montagnes du Jura sont desservies par des gares TGV multimodales (Montbéliard, Frasne...) ainsi que par des lignes ferroviaires régionales, telles que la **Ligne des hirondelles** ou la **Ligne des horlogers**.

J'adore admirer le paysage qui défile doucement durant mon trajet et j'apprécie l'aspect pratique de pouvoir passer facilement d'un mode de déplacement à un autre. Par exemple, je peux utiliser **les réseaux de bus régionaux** directement en

sortie de gare, ou bien louer un **vélo** ou une voiture électrique. Je n'ai donc aucun souci à me faire ! Autrement, je peux aussi opter pour le **covoiturage**, qui reste une bonne alternative.

Pour en savoir plus



LIGNE DES HIRONDELLES

LIGNE DES HORLOGERS

RÉSEAU DES BUS BFC

RÉSEAU DES BUS AURA



©Jura Tourisme

Ligne des hirondelles

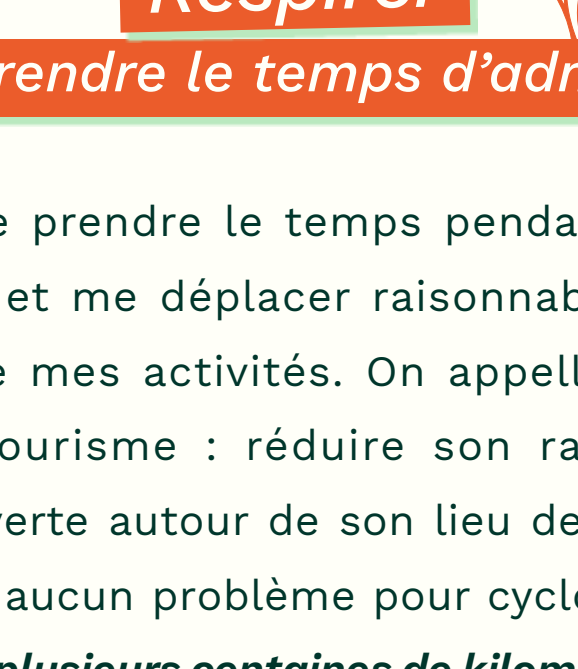
©Mizenboite • Production BFC Tourisme

Ligne des horlogers

✓
✓
✓



©G. RIEL • GTJ



Respirer

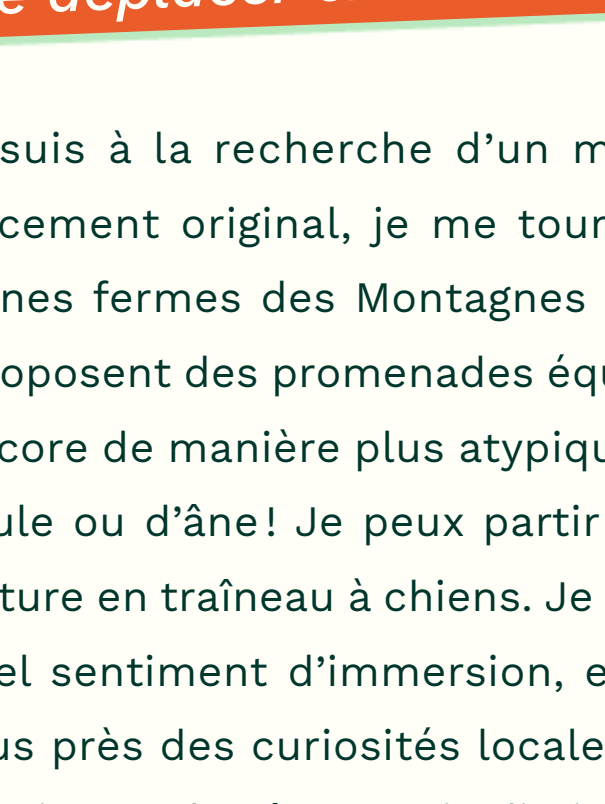
et prendre le temps d'admirer

J'adore prendre le temps pendant mon séjour et me déplacer raisonnablement lors de mes activités. On appelle ça le slow-tourisme : réduire son rayon de découverte autour de son lieu de séjour. Je n'ai aucun problème pour cycloter : **je trouve plusieurs centaines de kilomètres de véloroutes, de voies vertes et d'itinéraires balisés**. **Jurassic Vélo Tours** propose une sélection de boucles sur petites routes et chemins pour partir à la découverte des lacs, rivières et cascades des Montagnes du Jura. Bien entendu, le transport le moins cher, le moins impactant et le plus en harmonie avec la nature reste la marche. Rien ne sert de prendre son véhicule motorisé pour faire 500 mètres !

Pour en savoir plus



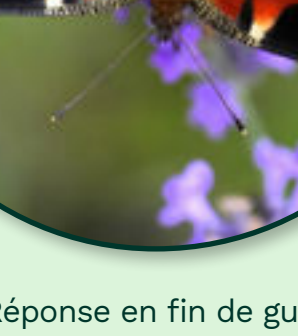
JURASSIC VELO TOURS



©M. DEBOSKRE • Agéris 10

Se déplacer en s'amusant

Si je suis à la recherche d'un mode de déplacement original, je me tourne vers certaines fermes des Montagnes du Jura qui proposent des promenades équestres, ou encore de manière plus atypique à dos de mule ou d'âne ! Je peux partir aussi à l'aventure en traîneau à chiens. Je ressens un réel sentiment d'immersion, en étant au plus près des curiosités locales. Et « cerise sur le gâteau », je diminue mon impact environnemental sur le territoire.



À moi de jouer !

À quoi servent les ronds
sur les ailes de ce papillon ?*



* Réponse en fin de guide.



Pour poursuivre mon voyage...



Séjourner autrement

c'est aussi bien choisir
mon hébergement



Pour un voyage écologique, je choisis des logements écoresponsables

Je soutiens les hôtes inscrits dans cette démarche et j'encourage les initiatives vertueuses des Montagnes du Jura. Parmi tous les hébergements, comment reconnaître ceux qui s'engagent pour l'environnement ? Plusieurs aspects sont à prendre en compte : la gestion énergétique de l'habitation (chauffage au bois, à l'énergie solaire, isolation naturelle...), la gestion et le recyclage des déchets, l'accueil de la biodiversité ou encore les choix faits lors de la construction (intégration paysagère, matériaux, savoir-faire locaux...).

Il existe différents labels et associations correspondant à mes préférences et à ma sensibilité (par exemple : le label Destination d'excellence).

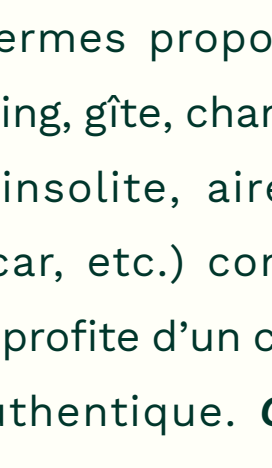
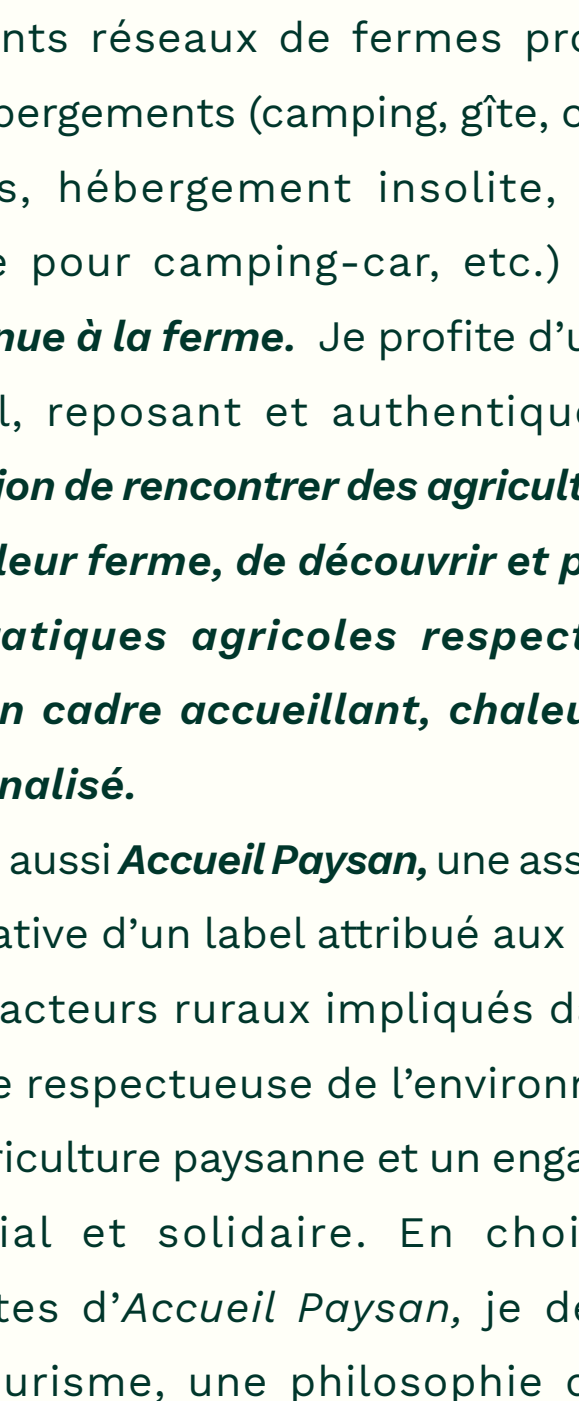
Je peux également demander conseil à l'office de tourisme.



©A. DOIRE • BFC Tourisme



©M. SIMÉON



Vivez fermier

L'aventure paysanne et écologique

Différents réseaux de fermes proposent des hébergements (camping, gîte, chambre d'hôtes, hébergement insolite, aire de service pour camping-car, etc.) comme **Bienvenue à la ferme**. Je profite d'un cadre naturel, reposant et authentique. **C'est l'occasion de rencontrer des agriculteurs, de visiter leur ferme, de découvrir et partager des pratiques agricoles respectueuses dans un cadre accueillant, chaleureux et personnalisé.**

Il existe aussi **Accueil Paysan**, une association à l'initiative d'un label attribué aux paysans et aux acteurs ruraux impliqués dans une éthique respectueuse de l'environnement, une agriculture paysanne et un engagement convivial et solidaire. En choisissant les hôtes d'**Accueil Paysan**, je découvre l'agritourisme, une philosophie de vie à la campagne et je soutiens les paysans dans leurs démarches qui contribuent à la relocalisation de notre alimentation et à sa qualité. **Je participe à un monde rural, vivant et écologique !**

Pour en savoir plus



ACCUEIL PAYSAN

©S.GODIN • PNRHU



La clef d'un séjour réussi !

Un incontournable du tourisme durable :

le label **Clef Verte**. Grâce à sa carte interactive, je choisis des campings, des hôtels, des auberges de jeunesse, des restaurants ou encore des centres de vacances engagés dans la gestion durable des ressources naturelles et des déchets. Les établissements « Clef Verte » forment leur personnel et sensibilisent leur clientèle aux comportements écoresponsables. Je peux ainsi apprendre tout en profitant de mon séjour !

Pour en savoir plus



CLEF VERTE

©freshpig



Le tri,

c'est aussi pendant les vacances !

Ici, comme à la maison, tout se trie !

Je ne perds pas mes bonnes habitudes : je sépare les déchets plastiques, papiers, métalliques et le verre des autres déchets ménagers, je m'occupe du compost. Pour être au courant des modalités de tri et des points de collecte, je demande à mon hôte ou je consulte le site de la commune dans laquelle je séjourne. Je n'oublie pas : le plastique, c'est pas fantastique, ni automatique ! Et surtout, je gère et remporte mes déchets même pendant mes activités ! **Ainsi je reste un acteur responsable, même en vacances.**



À moi de jouer !

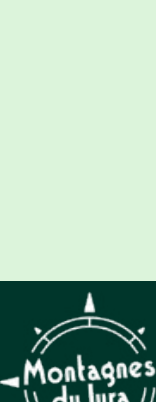
De quoi s'agit-il ?*

©M. DEBOSKRE • Colias palaeno



©M. DEBOSKRE • Libellula depressa

* Réponse en fin de guide.



Pour poursuivre mon voyage...

Croquer le territoire

Il y en a pour tous les goûts !



À table avec la nature

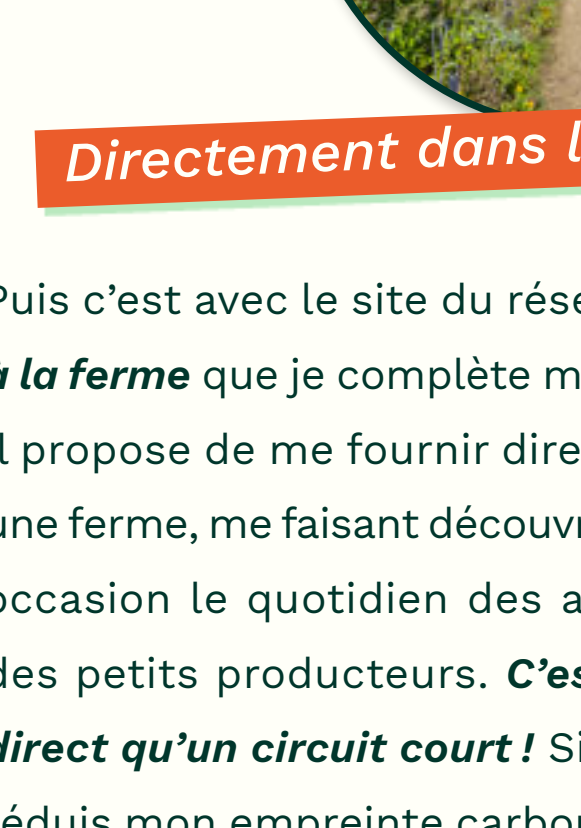
C'est dans les Montagnes du Jura que je comprends la vraie signification de manger local et de saison. Ce n'est pas qu'une question écologique : cela permet aussi de soutenir l'activité des agriculteurs et agricultrices, engagés pour le respect de la nature. Ils contribuent à entretenir les paysages, à animer le territoire et perpétuent des savoir-faire. En mangeant des produits locaux, je participe au développement durable et économique du territoire ! Pour cela, je m'aide des annuaires « J'veux du local » et « Agrilocal01 » (pour l'Ain). Ils proposent des cartes interactives par département, localisant les fermes en circuits courts et les lieux de vente de produits locaux (marchés, fromageries pour le fromage, magasins de producteurs, AMAP, caveaux de vignerons...).

J'VEUX DU LOCAL

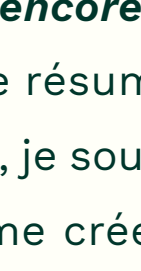
AGRILOCAL AIN



©L. CHEVIET • GTJ



©Office de Tourisme Montbenoit



©A. DOIRE • BFC Tourisme

Directement dans l'assiette

Puis c'est avec le site du réseau **Bienvenue à la ferme** que je complète mon immersion. Il propose de me fournir directement dans une ferme, me faisant découvrir par la même occasion le quotidien des agriculteurs et des petits producteurs. **C'est encore plus direct qu'un circuit court !** Si je résume, je réduis mon empreinte carbone, je soutiens les producteurs locaux et je me crée des opportunités de rencontres fabuleuses et pleines de surprises.

Pour en savoir plus



BIENVENUE À LA FERME



©S. LERET • PIRNU

Simplicité gourmande

Lors de mon séjour, je choisis de ne pas faire une heure de trajet pour m'acheter du comté. Dans les Montagnes du Jura, on apprécie de profiter sans trop se déplacer. Pouvoir choisir les producteurs à proximité ou sur mon trajet est un réel luxe qu'offre ce territoire. Sinon, plus simplement, **dans tous les magasins même les plus courants et connus, je fais attention aux labels des produits**, notamment à la marque **Valeurs Parc** qui garantit une production locale, des pratiques respectueuses de l'environnement, de l'humain et du bien-être animal.

Pour en savoir plus



VALEURS PARC



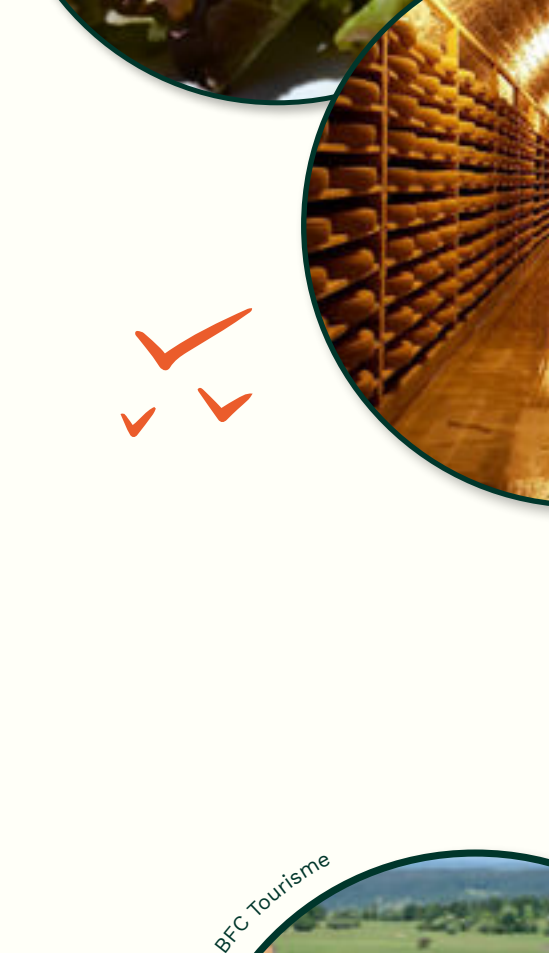
Pour titiller mes papilles !

Je savoure en priorité des produits frais, de saison et d'origine connue, avec peu d'emballages. J'adore les fromages locaux (comté, morbier, mont-d'or, bleu de Gex, cancoillotte...), les boissons du territoire à consommer avec modération* (l'absinthe de Pontarlier, les vins AOC et bio, les bières locales...), les salaisons (saucisses de Morteau, bœuf comtois...) et tous les autres fabuleux produits locaux, tels que les plantes aromatiques, le miel, les confitures ainsi que les légumes et fruits de saison.

*l'abus d'alcool est dangereux pour la santé



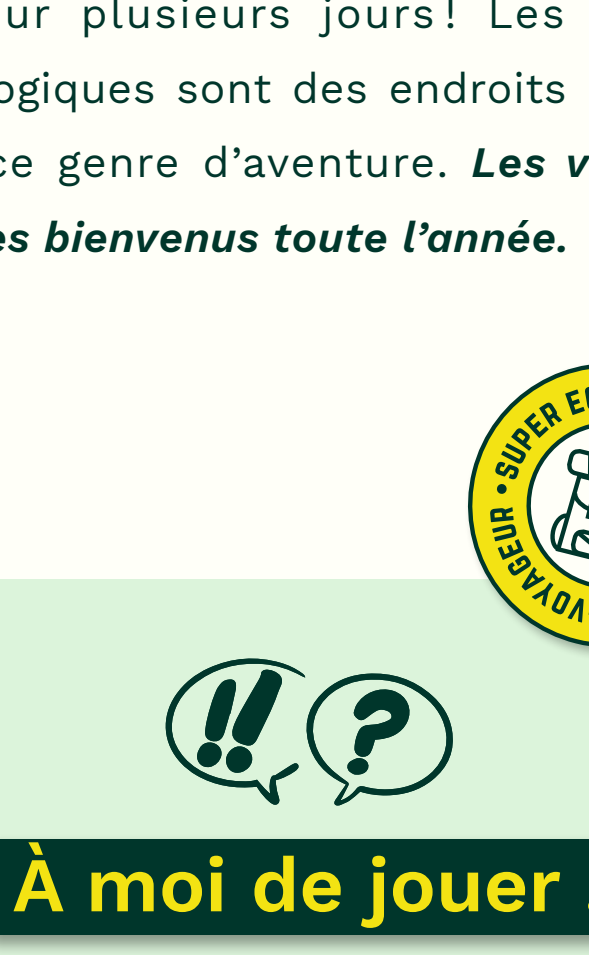
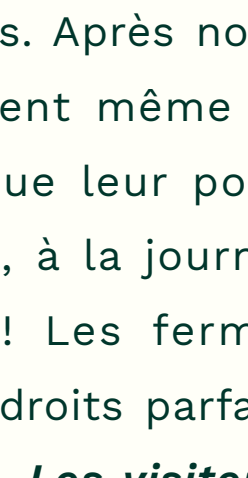
©INNOVEQ • BFC Tourisme



©Jura Tourisme



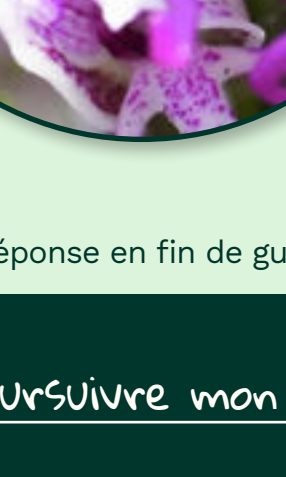
©Jura Tourisme



©M. JOLY • BFC Tourisme

Vivez l'aventure agricole

Pour pousser l'immersion à son paroxysme, je choisis d'aller découvrir le quotidien d'une famille d'agriculteurs. Après notre rencontre, ils me proposent même de revenir, en m'indiquant que leur porte est ouverte toute l'année, à la journée ou pour plusieurs jours ! Les fermes pédagogiques sont des endroits parfaits pour ce genre d'aventure. **Les visiteurs sont les bienvenus toute l'année.**



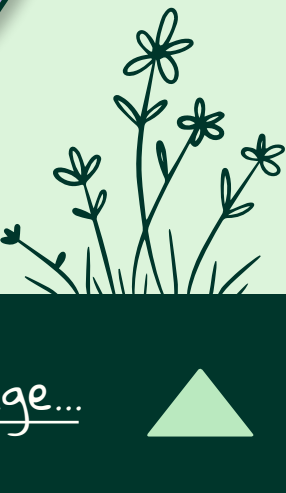
À moi de jouer !

De quoi s'agit-il ?*



©M. DEBOSKRE • Orchis emia

* Réponse en fin de guide.



Pour poursuivre mon voyage...

Découvrir les talents d'artisans

Je profite de leurs savoir-faire
sans modération !



Ce territoire recèle des savoir-faire locaux qui se complètent et s'entremêlent.

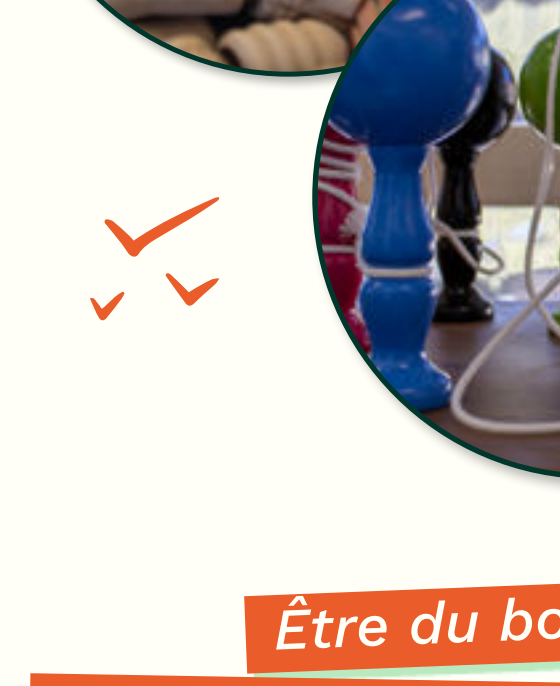
Les artisanes et les artisans sont nombreux dans le massif jurassien et s'engagent dans des pratiques écoresponsables. Je retrouve leurs productions dans les points de vente, à la ferme, lors des marchés, des visites d'atelier, des chantiers d'initiation et de démonstration... Tellement d'occasions pour comprendre les particularités de ces montagnes! J'y découvre de l'habileté, de l'ingéniosité, de l'originalité et un héritage culturel reposant sur l'usage durable des ressources régionales. Je choisis leurs produits pour soutenir une économie locale et éthique. Ainsi, je participe au maintien des identités des Montagnes du Jura.



©M. MONNIER



©C. VASSELET • BFC Tourisme



©C. VASSELET • BFC Tourisme



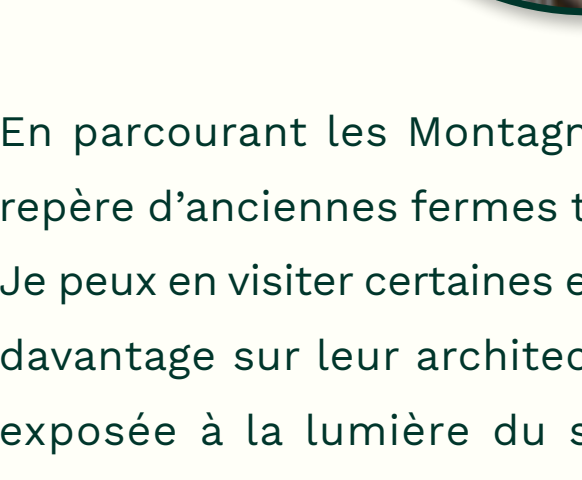
Être du bois dont on fait les Jurassiens

Dans la forêt du Massacre, située dans le Haut-Jura, je croise un agent de l'ONF. Il me raconte que depuis plusieurs siècles, **le bois, la pierre et la corne sont les ressources naturelles les plus largement travaillées dans le massif jurassien.** Durant les longs hivers des montagnes, les fermiers s'attelaient au travail du bois, issu des nombreuses forêts d'épicéas. Le territoire s'est spécialisé dans la fabrication d'objets tournés en bois et dans la boissellerie. Des jouets aux produits rares en passant par les boîtes à fromage, je peux rapporter des souvenirs à mes proches! Pour approfondir le sujet, l'agent me recommande quelques musées et artisans à rencontrer.

«L'horloge est une belle invention pour rappeler l'heure des repas.»

Diogène

©Nino SCHERER • BFC Tourisme



©C. VASSELET • BFC Tourisme

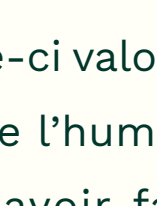
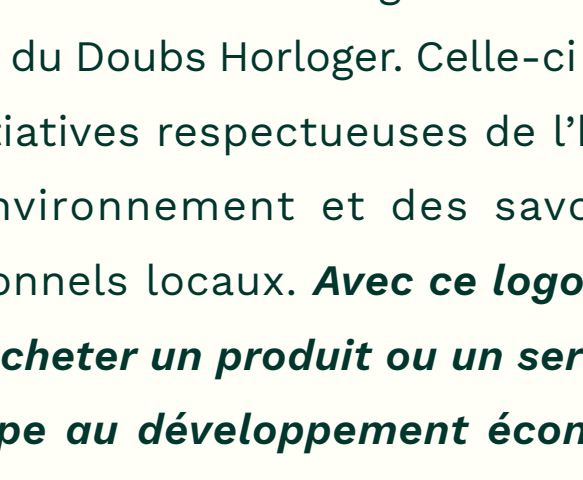


En parcourant les Montagnes du Jura, je repère d'anciennes fermes traditionnelles. Je peux en visiter certaines et en apprendre davantage sur leur architecture atypique, exposée à la lumière du soleil. C'est le témoignage de leur adaptation à l'activité de l'horlogerie : il fallait une luminosité optimale pour le **travail sur la fenêtre**. Outre ces fermes-témoins, **c'est le patrimoine et le cœur de l'horlogerie française que je peux découvrir grâce à des musées, des balades, des ateliers d'artisans et dorénavant des entreprises.** C'est un savoir-faire qui a traversé les époques et qui a su rayonner au-delà des frontières.

L'artisanat responsable

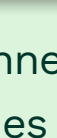
avec la marque Valeurs Parc

©C. VASSELET • BFC Tourisme



La marque **Valeurs Parc** est développée par les Parcs naturels régionaux du Haut-Jura et du Doubs Horloger. Celle-ci valorise les initiatives respectueuses de l'humain, de l'environnement et des savoir-faire traditionnels locaux. **Avec ce logo, je suis sûr d'acheter un produit ou un service qui participe au développement économique local.** Cette marque vérifie l'engagement des professionnels pour préserver leur environnement, par exemple en réduisant leurs impacts ou en participant au maintien de la biodiversité. **Elle intègre également une dimension sociale et valorise le rôle de l'humain dans le processus de fabrication.** Cela m'assure que les activités que je rémunère s'appuient sur une solidarité entretenue entre les acteurs du territoire.

Pour en savoir plus



PARC DU HAUT-JURA



À moi de jouer !

À qui appartiennent ces écailles et ces grandes antennes ?*

©M. DEBOSKRE • Lacerta bilineata



©M. DEBOSKRE • Nemophila metulica

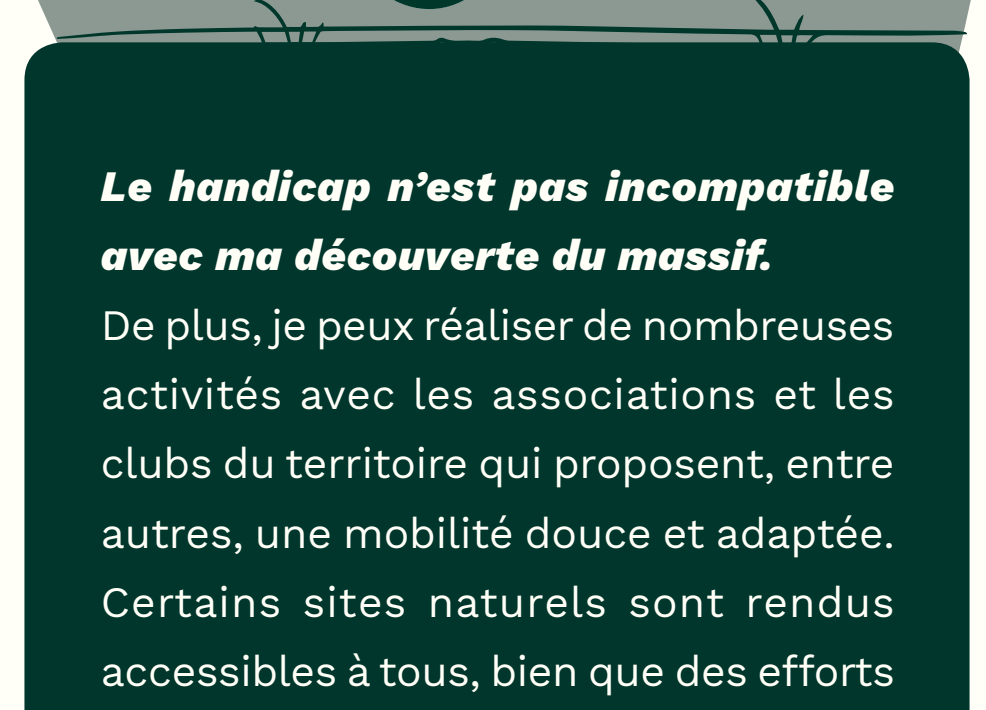


* Réponse en fin de guide.



Accéder aux montagnes, une destination pour tous

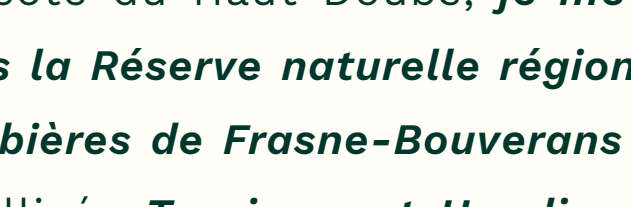
Pour un séjour sur-mesure et adapté à mes besoins !



Le handicap n'est pas incompatible avec ma découverte du massif.

De plus, je peux réaliser de nombreuses activités avec les associations et les clubs du territoire qui proposent, entre autres, une mobilité douce et adaptée. Certains sites naturels sont rendus accessibles à tous, bien que des efforts restent à mener sur le territoire. Les associations du territoire travaillent et sensibilisent les professionnels du tourisme au développement de différentes initiatives en faveur de l'accessibilité.

Voici ce que j'ai pu découvrir :



Des tourbières accessibles

Du côté du Haut-Doubs, **je me balade dans la Réserve naturelle régionale des tourbières de Frasne-Bouverans** qui est labellisée **Tourisme et Handicap**. C'est un site ouvert de manière raisonnée, qui propose des aménagements facilitant l'accessibilité et une sensibilisation sur l'importance des milieux humides. J'en apprends beaucoup sur l'histoire du territoire liée à l'exploitation de la tourbe ainsi que sur ses mystères... Différents itinéraires adaptés à mon rythme me sont proposés.

Pour en savoir plus

LES TOURBIÈRES DE FRASNE-BOUVERANS

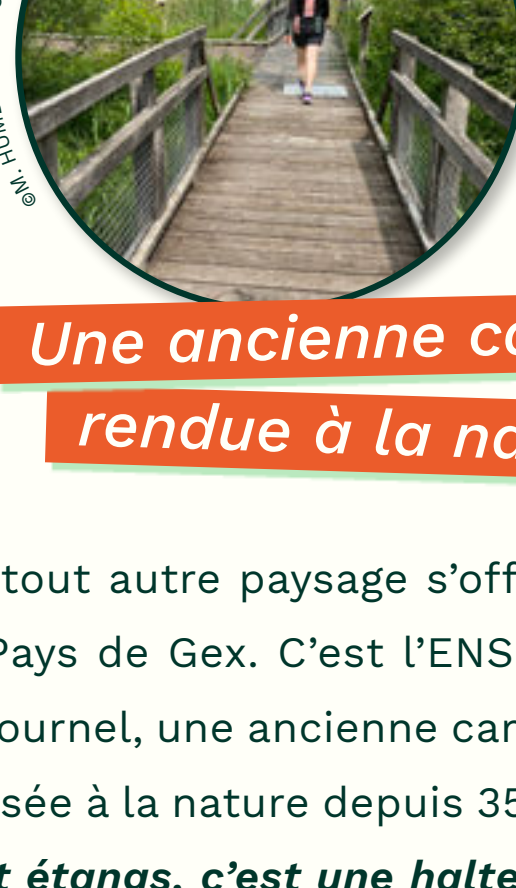


Le lac le plus haut du massif !

Tout près de la forêt du Massacre, à quelque 1 100 mètres d'altitude, je me rends au lac de Lamoura. **En suivant les sentiers pédestres et les panneaux informatifs, j'en apprend plus sur la diversité de la flore et la géologie de ce milieu unique.** Il y a une aire de pique-nique où je peux casser la croûte, des jeux pour occuper les enfants et un terrain de pétanque pour les plus grands !

Pour en savoir plus

LE LAC DE LAMOURA



Une ancienne carrière rendue à la nature

Un tout autre paysage s'offre à moi dans le Pays de Gex. C'est l'ENS du marais de l'Étournel, une ancienne carrière de galets laissée à la nature depuis 35 ans. **Avec ses huit étangs, c'est une halte migratoire et un point d'hivernage où je peux observer de nombreuses espèces d'oiseaux.** C'est un coin accessible pour tous les passionnés de nature et d'écologie. De plus, les sentiers et les pontons sont adaptés pour de nombreux handicaps. **Mais attention, la baignade est interdite ici !** Je peux aussi me rendre dans la Réserve naturelle nationale du marais de Lavours dans le Bugey.

Pour en savoir plus

LE MARAIS DE L'ÉTOURNEL

LE MARAIS DE LAVOURS



Où me renseigner?

Je prépare et j'organise mon séjour grâce au label national Tourisme & Handicap.

Il concerne l'accueil et l'accessibilité des sites touristiques aux personnes en situation de handicap. J'y retrouve des gîtes, des hôtels, des fermes, des restaurants, des sites naturels et de loisirs qui prennent en compte tous les types de handicaps (auditif, mental, moteur, visuel...).

Les objectifs de Tourisme & Handicap sont de m'apporter une description fiable des sites et équipements ainsi que de développer une offre touristique adaptée et intégrée à l'offre généraliste. **Tourisme & Handicap recense également les initiatives, les applications, les blogs et autres sites internet traitant de l'accessibilité.**

POUR EN SAVOIR PLUS



À moi de jouer !

Où puis-je trouver cette fleur et cette araignée ?*



* Réponse en fin de guide.



Pour poursuivre mon voyage...

Prendre plaisir avec les 4 « P » vertueux

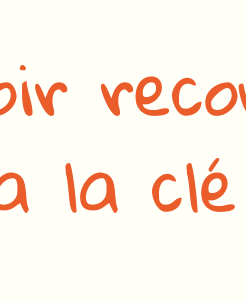
Je m'organise
un voyage harmonieux



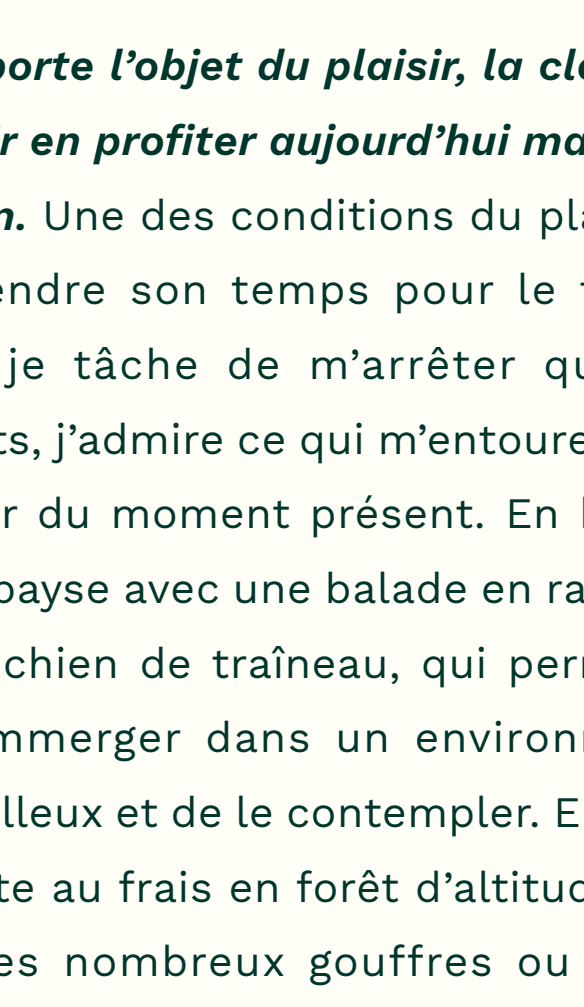
Les 4 « P » pour :

Plaisir, Proximité,

Préservation, Prévision



© O. VILLER • BFC Tourisme



Plaisir

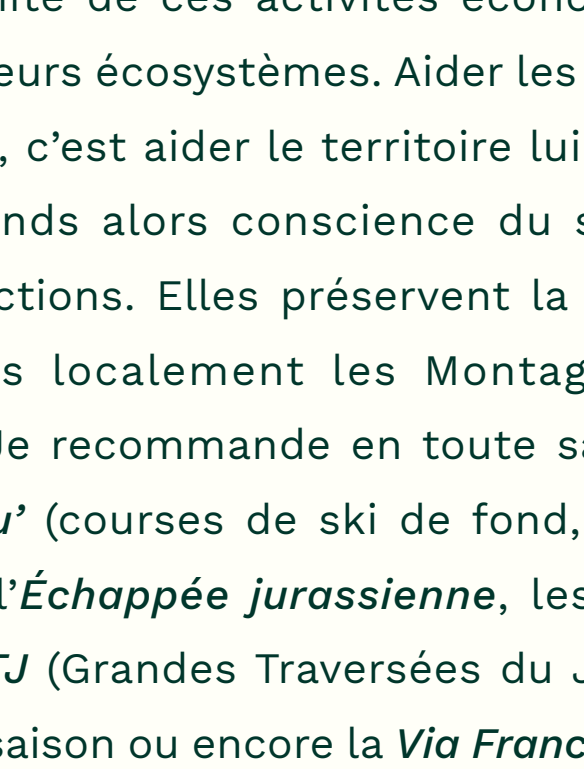
Profiter et pouvoir recommencer, c'est ça la clé !

Qu'importe l'objet du plaisir, la clé est de pouvoir en profiter aujourd'hui mais aussi demain.

Une des conditions du plaisir est de prendre son temps pour le trouver. Ainsi, je tâche de m'arrêter quelques instants, j'admire ce qui m'entoure afin de profiter du moment présent. En hiver, je me dépayse avec une balade en raquettes ou en chien de traîneau, qui permettent de s'immerger dans un environnement merveilleux et de le contempler. En été, je m'arrête au frais en forêt d'altitude, dans l'un des nombreux gouffres ou grottes ouverts au public, découvrant les secrets géologiques des Montagnes du Jura.

✓ ✓ ✓

© Maud HUMBERT • BFC Tourisme



Proximité

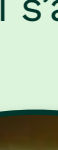
Proche de moi,
encore là pour toi !

Toutes les activités de pleine nature, pratiques sportives ou itinérantes n'ont pas les mêmes répercussions sur le territoire. **Je peux faire attention à mon impact carbone, à la fois pendant l'activité que je pratique, mais aussi pour me rendre jusqu'au lieu où elle se déroule.** Je cherche alors des occupations peu éloignées et je réfléchis à mon itinéraire pour diminuer mon empreinte. En m'intéressant à l'empreinte carbone de mes déplacements, je tombe de haut ! Pour limiter mon incidence sur l'environnement, j'opte pour la location de matériel et la réutilisation plutôt que l'achat.

Pour en savoir plus



IMPACT CO2



© M. HUMBERT • BFC Tourisme



© M. CUINET • BFC Tourisme



Préservation

Bon pour moi, bon pour les Montagnes du Jura !

Je choisis des initiatives respectueuses de la nature et qui bénéficient aux locaux et aux petits entrepreneurs.

Avec de bons choix, je contribue à la pérennité de ces activités économiques et de leurs écosystèmes. Aider les acteurs locaux, c'est aider le territoire lui-même. Je prends alors conscience du sens de mes actions. Elles préservent la planète et plus localement les Montagnes du Jura. Je recommande en toute saison la *Transju'* (courses de ski de fond, trail et vélo), l'*Échappée jurassienne*, les tracés des *GTJ* (Grandes Traversées du Jura) en toute saison ou encore la *Via Francigena*. Il existe une multitude de loisirs responsables et diversifiés, que ce soit dans les sites nordiques référencés par l'*Espace Nordique Jurassien* ou au cœur des Parcs naturels régionaux.

Pour en savoir plus

LA TRANSJU'

GTJ

ESPACE NORDIQUE JURASSIEN

VIA FRANCIGENA

✓ ✓ ✓

© G. PIEL • GTJ

Prévision

Moins il y a de personnes
et plus j'affectionne !

Je privilégie des activités intimistes et les périodes de moindre affluence. Il n'y a rien de pire que de se promener dans les montagnes comme si on était dans le métro ! Ainsi, j'ai la sensation que les Montagnes du Jura ne sont là que pour moi. Mon plaisir est décuplé et le territoire est apaisé. **Les accompagnateurs en montagne et les professionnels sportifs diplômés m'aident à organiser mon voyage en respectant toutes ces valeurs.**

À moi de jouer !

De quoi s'agit-il ?*

© M. DEBOSKRE

* Réponse en fin de guide.

Montagnes du Jura

Pour poursuivre mon voyage...



QUIZ



Je teste
mon niveau de super
ÉCOVOYAGEUR !

1

**En balade dans un espace protégé,
j'aperçois quelque chose
de beau au loin.**

- ☐ Je sors du sentier pour aller l'observer de plus près
- ☐ Je prends une photo depuis le sentier pour en garder un souvenir
- ☐ Je fais un *selfie* et le diffuse à l'échelle mondiale pour mes *followers*



2

APPB signifie :

- ☐ Arrêté préfectoral de protection de biotope
- ☐ Accessoire de plongée pour les baigneurs
- ☐ Aire de protection pour la biodiversité



3

**Pour me rafraîchir
lors des périodes estivales :**

- ☐ Je fais une randonnée les pieds dans l'eau dans le lit d'un ruisseau
- ☐ Je privilégie les balades en forêt, la découverte des grottes ouvertes au public et me renseigne sur les zones de baignade autorisées
- ☐ Je ne me déplace jamais sans ma climatisation portative



4

**Quel est le bon comportement
sur une zone de quiétude ?**

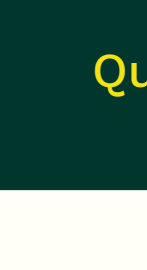
- ☐ J'emmène Médor pour jouer au *frisbee* dans les herbes hautes
- ☐ J'improvise une fois sur place et je plante ma tente là où je peux
- ☐ Je reste calme, je respecte les itinéraires balisés et je dors en refuge



5

**Jurassic Vélo Tours
est une offre qui :**

- ☐ Référence les sites préhistoriques des Montagnes du Jura
- ☐ Propose des boucles à vélo pour partir à la découverte des Montagnes du Jura
- ☐ Permet de suivre une compétition de vélo très connue dans le Jura



6

**Prendre le TGV à la place de
la voiture me permet d'émettre :**

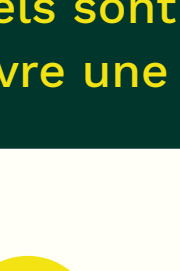
- ☐ 32 fois moins de CO₂
- ☐ 5 fois moins de CO₂
- ☐ 2 fois moins de mauvaise humeur



7

Quel logement choisir ?

- ☐ Je me renseigne en amont sur les labels et les initiatives existantes afin de choisir un hébergement qui me correspond
- ☐ Je choisis le plus bel hébergement avec vue sur le crêt de la Neige, et bien équipé : clim, spa, jacuzzi et hammam
- ☐ Je m'en fous, je ne dors pas



8

Que faire de mes déchets ?

- ☐ Je les enterre, dans le futur ils trouveront bien une solution
- ☐ Tout dans la poubelle ménagère : les vacances, ce n'est pas fait pour se prendre la tête!
- ☐ Je trie et composte comme à la maison et je deviens un touriste citoyen



9

**Quels sont les endroits parfaits pour
vivre une belle aventure agricole ?**

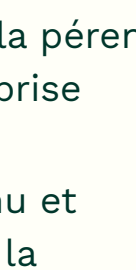
- ☐ Les zoos
- ☐ Les fermes pédagogiques
- ☐ À Bruxelles lors des négociations sur la PAC (Politique agricole commune)



10

Une fruitière est :

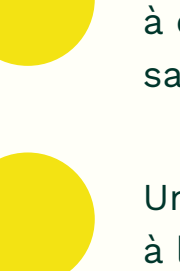
- ☐ Un point de vente de fruits et légumes locaux et de saison
- ☐ Une fromagerie coopérative traditionnelle de montagne où le lait cru est transformé en fromage
- ☐ Un lieu où les bananes, melons, kiwis et citrons des Montagnes du Jura mûrissent



11

**Quels sont les critères
de la marque Valeurs Parc ?**

- ☐ La préservation de l'environnement, la rentabilité et la pérennité économique de l'entreprise
- ☐ La préservation du dahu et l'application stricte de la philosophie nihiliste
- ☐ L'attachement au territoire, la préservation de l'environnement et la dimension humaine et sociale



12

Qu'est-ce qu'un sanglier ?

- ☐ Une personne qui prélève sur les épicéas les sangles qui servent à cercler le Mont d'Or, fromage saisonnier
- ☐ Une personne qui sangle les vélos à l'arrière des voitures
- ☐ Un animal aquatique nocturne



13

**Quelle activité ai-je appréciée
de pratiquer en été ?**

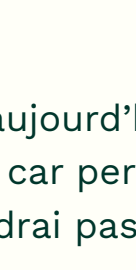
- ☐ Faire du ski nautique sur un glacier
- ☐ Découvrir les paysages grâce à mon drone sans respecter la réglementation
- ☐ Me rafraîchir dans des grottes et des gouffres ouverts au public



14

Quelle est la clé du plaisir ?

- ☐ Je ne sais pas, mais elle doit ressembler à une ancienne clé passe-partout
- ☐ Pouvoir apprécier les Montagnes du Jura autant aujourd'hui que demain
- ☐ Profiter un maximum aujourd'hui sans penser à demain, car personnellement je ne reviendrai pas



15

Qu'est-ce que le braille ?

- ☐ Une écriture tactile à points saillants à l'usage des personnes aveugles ou malvoyantes
- ☐ Un autre nom pour le brame du cerf
- ☐ Une discipline sportive pour les personnes à mobilité réduite



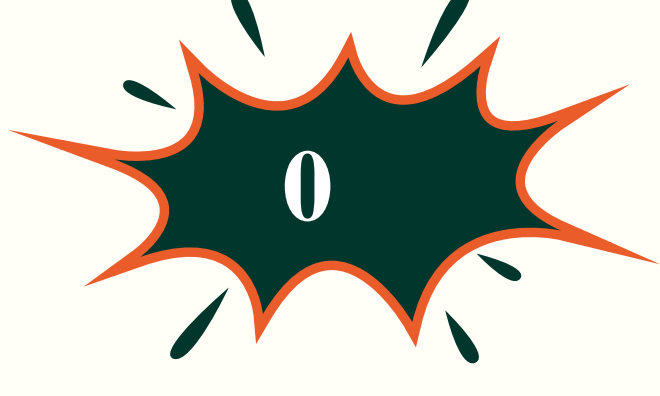
16

Qu'est-ce qu'un handicap invisible ?

- ☐ Un handicap qui n'est pas apparent, non détectable si la personne concernée n'en parle pas
- ☐ Un handicap qui n'a pas été encore découvert
- ☐ Le handicap de l'homme invisible

Ça y est, c'est fini !

Je découvre mon résultat



J'ai moins de 10



Je peux recommencer !

RETOUR CASE DÉPART

J'ai plus de 10



C'est gagné !



©B. DEBOSKRE

Les réponses au quiz

- 1 En balade dans un espace protégé, j'aperçois quelque chose de beau au loin.**
Je prends une photo depuis le sentier pour en garder un souvenir
- 2 APPB signifie :**
Arrêté préfectoral de protection de biotope
- 3 Pour me rafraîchir lors des périodes estivales :** Je privilégie les balades en forêt, la découverte des grottes ouvertes au public et me renseigne sur les zones de baignade autorisées
- 4 Le bon comportement sur une zone de quiétude est :** Je reste calme, je respecte les itinéraires balisés et je dors en refuge
- 5 Jurassic Vélo Tours est une offre qui :**
propose des boucles à vélo pour partir à la découverte des Montagnes du Jura
- 6 Prendre le TGV à la place de la voiture me permet d'émettre :** 32 fois moins de CO₂
- 7 Pour me loger :** Je me renseigne en amont sur les labels et les initiatives existantes afin de choisir un hébergement qui me correspond
- 8 Pour mes déchets :** Je trie et composte comme à la maison et je deviens un touriste citoyen
- 9 On peut vivre une belle aventure agricole :**
dans les fermes pédagogiques
- 10 Une fromagerie est :** une fromagerie coopérative traditionnelle de montagne où le lait cru est transformé en fromage
- 11 Les critères de la marque Valeurs Parc sont :**
l'attachement au territoire, la préservation de l'environnement et la dimension humaine et sociale
- 12 Un sanglier est :** une personne qui prélève sur les épicéas les sangles qui servent à cercler le Mont d'Or, fromage saisonnier
- 13 En été :** Je peux me rafraîchir dans des grottes et des gouffres ouverts au public
- 14 La clé du plaisir est :** de pouvoir apprécier les Montagnes du Jura autant aujourd'hui que demain
- 15 Le braille est :** une écriture tactile à points saillants à l'usage des personnes aveugles ou malvoyantes
- 16 Un handicap invisible :** n'est pas apparent et non détectable si la personne concernée n'en parle pas



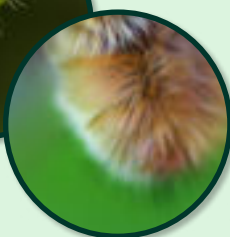
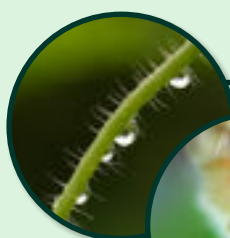
Le monde des minuscules

Les réponses



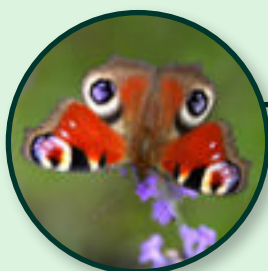
QUESTION 01

Il s'agit de graines de pissenlit à la rosée matinale



QUESTION 02

Ces poils appartiennent à :
- image 1 : un coquelicot
- image 2 : un bombyle



QUESTION 03

Les ronds sur les ailes de ce papillon servent à imiter des yeux face aux prédateurs (*Paon-du-jour*)



QUESTION 04

- Image 1 : ce sont des ailes d'un papillon appelé *Solitaire*
- Image 2 : ce sont des ailes de libellule vues de tout près (*Libellule déprimée*)



QUESTION 05

Il s'agit d'une fleur d'*Orchidée singe*



QUESTION 06

- Image 1 : ces écailles appartiennent à un *Lézard à deux raies*
- Image 2 : ces grandes antennes appartiennent à l'*Adèle de la scabieuse*



QUESTION 07

On trouve cette fleur (*Linaigrette vaginée*) et cette araignée (*Micrommate émeraude*) dans les milieux humides comme les tourbières



QUESTION 08

Il s'agit de gel sur une feuille

*Photos : ©M. DEBOSKRE

www.manondk-photography.webflow.io





Pour poursuivre
mon voyage...

MONTAGNES DU JURA



Ce guide dématérialisé m'est proposé sur l'initiative des CPIE du Haut-Doubs et du Haut-Jura, avec le soutien de l'ANCT (Agence nationale de la cohésion des territoires) – Commissariat de massif du Jura, avec la participation de nombreux partenaires : services de l'État, offices de tourisme, parcs naturels régionaux, professionnels du tourisme, associations, accompagnateurs en montagne...

Qu'ils en soient tous remerciés !

Les CPIE (Centres permanents d'initiatives à l'environnement), associations labellisées, sont regroupés au sein de leur Union nationale, l'un des grands réseaux français d'éducation à l'environnement. Observer, écouter activement et de façon inclusive, comprendre, soumettre des hypothèses, accompagner, questionner, transmettre et agir partout où cela est possible, telle est la posture socle du réseau des 80 CPIE.



Retrouvez le guide

Ce guide est accessible notamment depuis **les sites des offices de tourisme des Montagnes du Jura**. Il a vocation à être diffusé et partagé largement, en accès libre et gratuit.

✓ Aucune utilisation ou reproduction à d'autres fins, dont commerciales, n'est autorisée sans l'accord préalable et écrit de l'Union régionale des CPIE de Bourgogne Franche-Comté.

✓ Aucune utilisation (reproduction, modification, utilisation, distribution quel qu'en soit le support, le média ou le pays) des photos et illustrations présentées n'est autorisée sans l'accord préalable et écrit de leurs auteurs.

✓ Les informations présentées le sont en toute bonne foi ; elles ont été vérifiées avec le plus grand soin. Cependant les auteurs déclinent toute responsabilité en cas de conséquences ou dommages liés à leur mauvaise interprétation.

✓ Les auteurs remercient le lecteur de sa bienveillance en cas d'erreur ou d'omission. Ils restent dans tous les cas attentifs aux suggestions.



Pour nous contacter

contact@cpie-haut-jura.org

contact@cpiehautdoubs.org



Un autre document

est à votre disposition

Montagnes du Jura – Terre de sports et de nature, les bonnes pratiques

(Edition CPIE - 2019)



Téléchargeable ici :



CPIE HAUT DOUBS

CPIE HAUT JURA



LES AUTEURS

Morgane Simeon, Adrian Weirich,
Florent Besson et Benoît Deboskre

Première édition : novembre 2024



HAUT-JURA



HAUT-DOUBS



Opération soutenue par l'État

FONDS NATIONAL
D'AMÉNAGEMENT ET DE
DÉVELOPPEMENT DU
TERRITOIRE



Massif
du Jura
Commissariat
à l'aménagement

Avec le concours de



Design graphique, illustration : Jessica Louis

© Union Régionale des CPIE de Bourgogne Franche-Comté