Montagnes du Jura

Mon guide de l'écovoyageur

Moi aussi j'agis !

©Jura Tourisme

Pour une expérience optimale avec ce PDF interactif, assurez-vous de disposer d'Adobe Acrobat Reader. Téléchargez gratuitement ce logiciel compatible pour Windows, Mac, Android et iOS en suivant ce lien : Acrobat Reader

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

Pour poursuivre mon voyage...

Les Montagnes du Jura

et leurs principaux réseaux de transports publics

* Pour plus d'informations, voir le récit « Voyager en harmonie ».

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

Montagnes du Jura

Pour poursuivre mon voyage...

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.

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 coïncider 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

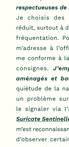
ENS DE L'AIN

Les Réserves naturelles régionales et nationales

Abritant 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'Etat, autorisées et classement. ***Je les découvre en respectant leur réglementation.***

Pour en savoir plus

RN DE FRANCE



Bon à savoir !

Il existe d'autres espaces protégés. Certains le sont grâce aux ***Arrêtés préfectoraux de protection de biotope*** ou d'***habitats Naturels*** (APPB ou APHN) qui visent à préserver des espèces et des habitats dont la pérennité est grandement menacée.

Ces espaces, riches en biodiversité, abritent des habitats indispensables au cycle de vie (reproduction, alimentation, repos, etc.) et à la survie de certaines espèces risquant l'extinction. Ce sont des sites que je parcours avec autant d'attention que de discrétion. Pour en apprendre davantage sur l'environnement qui m'entoure, je peux télécharger l'application ***Cartes IGN*** qui me permet aussi de planifier mes itinéraires.

CARTES IGN

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 ?*

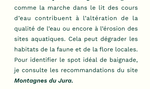
* Réponse en fin de guide.

Pour poursuivre mon voyage...

Visitez une nature tellement Jurassique

Apprends à la respecter et à en devenir le gardien

Témoins de la géologie du Jurassique, les Montagnes du Jura sont uniques. Par leur climat rude, leur relief karstique composé de roche calcaire, ainsi que leurs nombreux plans d'eau, rivières et cascades, elles ont bel et bien une identité naturelle à part entière, riche et forte. J'y rencontre des habitants fiers de leur territoire, mais surtout soucieux d'un environnement à préserver. ***Je veille à prendre soin de ce patrimoine aussi sensible que magique.***



Lors des fortes températures ou en période estivale, je cherche des coins frais comme ceux que proposent les forêts ou les grottes ouvertes au public, et c'est magnifique ! Il y en a partout dans ces montagnes!

Je peux aussi me baigner mais pas n'importe où. Les cours d'eau et les lacs sont des écosystèmes fragiles. La baignade comme la marche dans le lit des cours d'eau contribuent à l'altération de la qualité de l'eau ou encore à l'érosion des sites aquatiques. Cela peut dégrader les habitats de la faune et de la flore locales. Pour identifier le spot idéal de baignade, je consulte les recommandations du site ***Montagnes du Jura***.

MONTAGNES DU JURA

« Rien ne doit déranger l'honnête [animal] qui dîne. »

Joseph Berchoux

La faune des Montagnes du Jura est riche et diversifiée : Grand Corbeau, Chamois, Écrevisse à pattes blanches, Triton crêté, Lynx, Chouette, Truite lacustre, Faucon pèlerin et même le Grand Tétras.

Ma présence peut avoir un impact négatif sur les animaux : alimentation, migration, reproduction… ***Le dérangement génère un stress chez l'animal et donc une plus forte dépense d'énergie,*** ce qui diminue ses chances de survie.

Pour ne pas m'inviter chez eux malgré moi, il y a par exemple ***le programme Quiétude Attitude du Parc du Haut-Jura qui me rappelle les 8 gestes simples qui n'obtiennent pas mon plaisir et me permettent d'être en harmonie avec l'environnement.*** Une démarche pour préserver les différents milieux, respecter le travail agricole et sylvicole. Celle-ci est adaptée à tous les usagers : cyclistes, randonneurs, cavaliers, campeurs, vététistes, ou simples amateurs d'excursion…

Je bivouaque sur les sites dédiés à cet effet et je ne laisse aucune trace, même la plus intime ! Je cueille des photos pour mon herbier. Je touche les plantes avec les yeux, elles pourront continuer de se reproduire et les autres usagers pourront profiter d'un paysage préservé ! Concernant les animaux domestiques, des chiens de protection sont également présents dans les troupeaux. Ils travaillent alors je ne les papouille pas !

Pour en savoir plus

QUIÉTUDE ATTITUDE

LES PATOUS

Les forêts jurassiennes sont si belles avec leurs hêtres, leurs sapins et leurs fameux épicéas… ***Avec le changement climatique*** (répétitions de sécheresses et de canicules), ***les forêts sont plus sensibles au risque d'incendie***. 90 % d'entre eux sont d'origine humaine. Alors, comme je suis dans un lieu à risque, je respecte le code forestier et je ne fume pas, ni ne fais de feu dans les milieux naturels ou aux alentours. En me renseignant, j'apprends qu'il y a eu un terrible incendie à proximité du barrage de Vouglans en août 2022, qui a mobilisé plus de 1 200 pompiers pour le maîtriser!

AYONS LES BONS RÉFLEXES

À moi de jouer !

À qui appartiennent ces poils ?

* Réponse en fin de guide.

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'émets environ 32 fois moins de CO_2* (source ADEME).

*Gaz contribuant à l'effet de serre.

BE. 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

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

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 tralneau 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 ?*

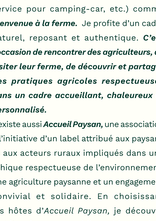
* Réponse en fin de guide.

Séjourner autrement

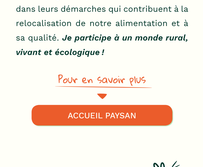
c'est aussi bien choisir mon hébergement

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. GOINE • BFC Tourisme



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

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

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 ?*

* Réponse en fin de guide.

Croquer le territoire

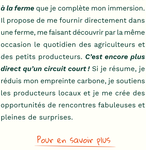
Il y en a pour tous les goûts !

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, fruitières pour le fromage, magasins de producteurs, AMAP, caveaux de vignerons...).

J'VEUX DU LOCAL

AGRILOCAL AIN



BL. CHEVET • ICU

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

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 produits directement 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.

*Faites d'alcool est dangereux pour la santé

Vivez l'aventure agricole

Pour poursuivre 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 ?*

* Réponse en fin de guide.

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.

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

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

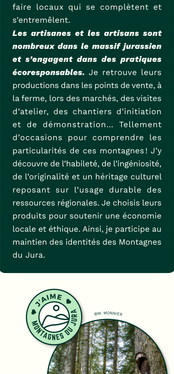
La marque ***Valeurs Parc*** est développée par les Parcs naturels régionaux du Haut-Jura et du Doubs Horloger. Celle-ci valorise les initiatives respectueuses de l'humain, de l'environnement et des savoir-faire traditionnels locaux. ***Avec ce logo, je suis sûr d'acheter un produit ou un service qui 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 ?*



* 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.

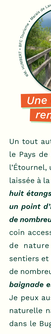
Voici ce que j'ai pu découvrir :

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 apprends 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 ?*

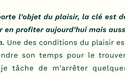
* Réponse en fin de guide.

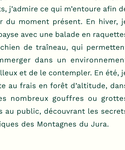
Prendre plaisir avec les 4 « P » vertueux

Je m'organise
Un voyage harmonieux

Les 4 « P » pour :

Plaisir, Proximité, Préservation, Prévision





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 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.

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

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

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 ?*

* Réponse en fin de guide.

QUIZ

Je teste mon niveau de super ECOVOYAGEUR !

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 Velo 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 CO_2
- 5 fois moins de CO_2
- 2 fois moins de mauvaise humeur

7

Quel logement choisir ?

- Je me renseigne en amont sur les sites et labels existants afin de choisir un hébergement qui me correspond
- Je choisis le plus bel hébergement avec vue sur la cime 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 travailles 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, mélons, 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 épiceas les sangliers 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 ?

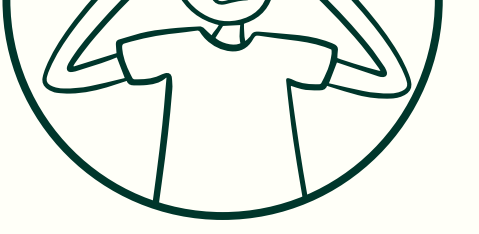
- Un handicap qui n'est pas apparent, non détectable si la personne concernée n'en parle pas
- Un handicap qui n'a pas été encore découvert
- Le handicap de l'homme invisible

Ça y est, c'est fini !

Je découvre mon résultat

0

J'ai moins de 10



Je peux recommencer !

RETOUR CASE DÉPART

J'ai plus de 10

C'est gagné !

SUPER ECO-VOYAGEUR • SUPER ECO-VOYAGEUR •

©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 CO_2

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 fruitière 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

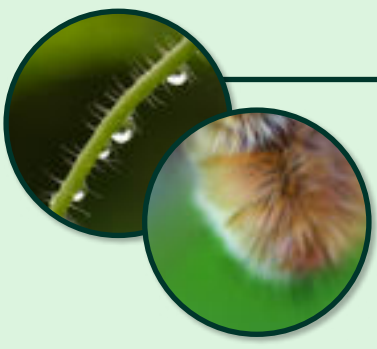
16. **Un handicap invisible :** n'est pas apparent et non détectable si la personne concernée n'en parle pas

Le monde des minuscules

Les réponses

QUESTION 01

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



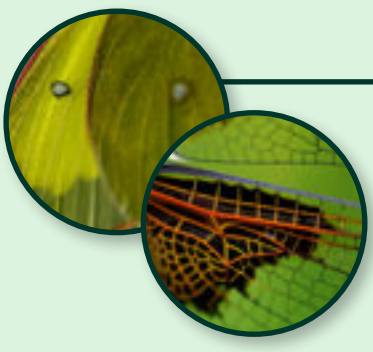
QUESTION 02

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

Préfet de la Région Bourgogne-Franche-Comté

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

Montagnes du Jura

Design graphique, illustration : Jessica Louis

© Union Régionale des CPIE de Bourgogne Franche-Comté