



OFFICE DE TOURISME HAUT-JURA ARCADE

BELLEFONTAINE - HAUTS DE BIENNE  
LONGCHAUMOIS - MORBIER

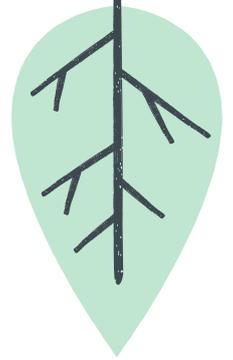
# GUIDE DU RANDONNEUR ÉCO-RESPONSABLE

CONTRIBUONS ENSEMBLE  
À PRÉSERVER DE LA BIODIVERSITÉ



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

# AVANT NOTRE DÉPART



**Prenons connaissance  
des itinéraires et des zones de quiétude, protégées et réglementées.**

**Respectons-les afin de protéger  
les espèces animales et végétales et préserver ces milieux fragiles.**

Certains territoires font en effet l'objet de réglementations environnementales particulières (sites classés, réserves, zones de quiétude...)

**Consulter le site internet du Parc Naturel Régional**

**Quiétude Attitude** > [www.parc-haut-jura.fr](http://www.parc-haut-jura.fr)

**Réserve Naturelle de la Haute Chaîne du Jura**  
> [www.rnn-hautechainedujura.fr](http://www.rnn-hautechainedujura.fr)

Localement : dans les Offices de Tourisme ou à la Maison du Parc Naturel Régional à Lajoux  
Sur les sites (au départ ou sur les itinéraires de randonnée, sur les sites naturels...),  
veiller à consulter les signalétiques et panneaux d'information.

**Informons-nous des itinéraires auprès :**



des Offices de Tourisme

du Parc Naturel Régional Haut-Jura

Haut Jura Rando  
[randonature.parc-haut-jura.fr](http://randonature.parc-haut-jura.fr)

Parc Naturel Régional du Haut-Jura  
[www.parc-haut-jura.fr](http://www.parc-haut-jura.fr)

La Fédération Française de Randonnée Pédestre  
[jura.ffrandonnee.fr](http://jura.ffrandonnee.fr)

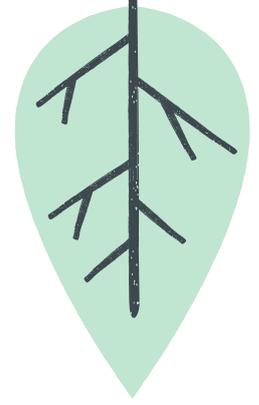


Les Grandes Traversées du Jura  
[www.gtj.asso.fr](http://www.gtj.asso.fr)

L'Echappée Jurassienne  
[www.jura-tourism.com](http://www.jura-tourism.com)



# AVANT NOTRE DÉPART



## Ne surestimons pas nos forces

Soyons conscient de nos limites physiques et techniques.  
Vérifions que notre itinéraire correspond bien à notre niveau physique et à nos aptitudes techniques.

## Vérifions que notre équipement est adapté à notre itinéraire

chaussures et bâtons de marche, protection solaire etc...  
Prévoyons toujours dans notre sac: un effet chaud, un vêtement imperméable, de l'eau en quantité suffisante (1,5L mini), une collation, une lampe frontale, un sifflet, un téléphone portable chargé.



## Consultons la météo avant notre départ

Et soyons conscient que celle-ci peut très vite changer en montagne.

## Signalons toujours notre départ

Informons nos proches de notre itinéraire, point de départ et heure de retour estimés.

## Soyons prévoyants

Prudence et vigilance sont de mises en montagne.

## La pratique du camping et du bivouac sont réglementées sur certaines zones

Pour limiter notre impact sur le milieu, renseignons-nous avant de partir.

## Découvrons la montagne de manière accompagnée

Possibilité de choisir des formules guidées par un-e Accompagnateur-riche en Montagne pour mieux connaître les patrimoines, les milieux naturels et passer un moment sympathique !  
> se renseigner auprès des Offices de Tourisme.

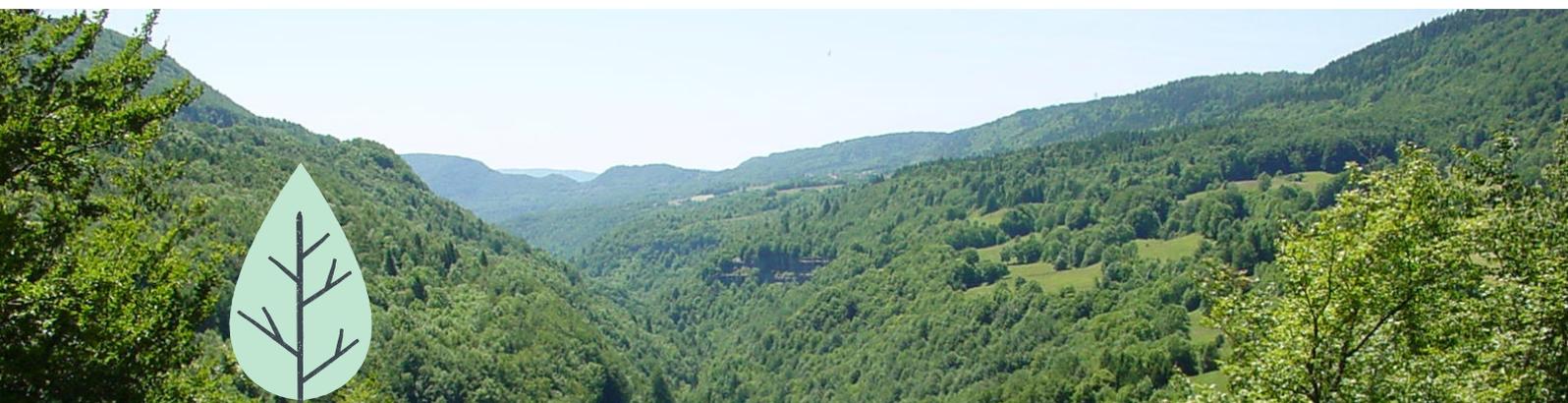


## Vérifions que nous ne causerons pas de dérangement en garant notre véhicule à cet endroit

(place à bois, propriété privée, chemin d'accès, piste forestière).

**Météo France : site Internet ou composez le 32 50 sur votre téléphone**

**Numéro d'appel d'urgence : composez le 112 sur votre téléphone**



# PENDANT NOTRE RANDONNÉE



**RESTONS SUR LES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE BALISÉS**

**TENONS NOTRE CHIEN EN LAISSE**

**GARDONS TOUS NOS DÉCHETS SUR NOUS**

et jetons-les dans les bacs de tri prévus à cet effet à notre retour



**PARTAGEONS L'ESPACE**

N'oublions pas que l'espace est partagé par tous :  
agriculteurs, forestiers, chasseurs, promeneurs, vététistes, cavaliers...

**RESPECTONS LES AGRICULTEURS ET LES FORESTIERS  
QUI VIVENT DANS NOS MONTAGNES**

Ne traversons pas les propriétés privées et les pâturages si nous n'y sommes pas invités et refermons partout les clôtures. Si des travaux de bûcheronnage sont en cours, ne pénétrons pas sur les parcelles.

**N'EFFRAYONS PAS LES TROUPEAUX,**

faisons attention aux chiens de troupeaux, respectons-les  
et ne montrons aucune agressivité.



**SOYONS SILENCIEUX,**

pour le bien-être des animaux et des autres usagers de la montagne



**AVANT DE CUEILLIR OU DE RAMASSER FLEURS ET CHAMPIGNONS,  
VÉRIFIONS QUE NOUS Y SOMMES AUTORISÉS,**  
et limitons notre impact au plaisir des yeux.



**DE NOMBREUX PLANS D'EAU, RIVIÈRES, ZONES DE CASCADES SONT RÉGLEMENTÉS**  
pour protéger leurs faunes et leurs écosystèmes.

Avant de nous y baigner ou d'y pénétrer, vérifions que nous y sommes autorisés.

**PRENONS SOIN DE NOS COURS D'EAU, LACS, ZONES HUMIDES**

en tout temps et plus spécialement en période d'étiage (basses eaux, été, automne).  
Vérifions qu'un arrêté d'interdiction de baignade ou de parcours d'eau vive n'a pas  
été pris pour limiter notre impact sur ces milieux sensibles en cas de sécheresse.

**PRENONS ÉGALEMENT SOIN DE NOS LIEUX DE VIE,**

des zones rurales ou urbaines et péri-urbaines plus "communes".



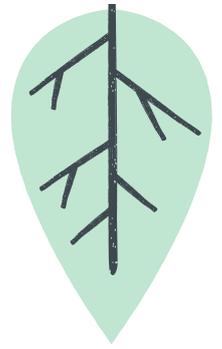
**SOYONS VIGILANTS**

**LORS DE LA TRAVERSÉE DES ROUTES À GRANDE CIRCULATION**



# CHIENS DE TROUPEAUX

## QUELQUES RÉFLEXES A ADOPTER



Les troupeaux de moutons sont protégés de l'attaque des prédateurs (chiens, lynx et loups) par des chiens de protection comme les patous.

A leur approche, arrêtons-nous le temps qu'ils nous identifient, restons calme, ne les menaçons pas et ne les caressons pas.

A VTT ou à cheval, descendons de notre monture.  
Contournons toujours le troupeau pour ne pas le scinder en deux et, bien sûr, tenons notre chien en laisse.

## APRÈS NOTRE RANDONNÉE



**Nous pouvons aider à veiller au bon état du réseau en signalant les anomalies :**

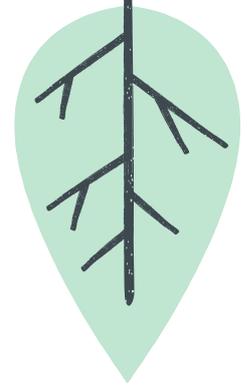
⇒ Par téléphone

Office de Tourisme Haut-Jura Arcade - 39400 Hauts de Bienne Morez  
Tél. 03 84 33 08 73

⇒ Par internet,

Sur le réseau **SURICATE** :  
[sentinelles.sportsdenature.fr](https://sentinelles.sportsdenature.fr)





[www.life-tourbieres-jura.fr](http://www.life-tourbieres-jura.fr)

Ce programme ambitionne de **restaurer le fonctionnement naturel de tourbières à l'échelle d'une large partie du massif du Jura**. 412 tourbières représentant environ 4000 ha sont actuellement recensées à l'échelle du massif jurassien (64 en Suisse, 100 dans l'Ain, 248 dans le Doubs et le Jura).

La tourbière se caractérise par un sol constamment gorgé d'eau, où se forme et s'accumule de la tourbe, une sorte de litière constituée de la végétation morte mal décomposée du fait de l'absence d'oxygène. Les tourbières rendent de nombreux services au territoire :

- Elles concourent à la régulation des eaux
- Elles assurent un rôle de filtration et d'épuration de l'eau, ce qui en fait des sources naturelles d'eau potable à préserver absolument.
- Elles constituent un stock de carbone dont il faut éviter le relargage dans l'atmosphère.
- Elles hébergent une faune et une flore rares et menacées.
- Elles offrent des paysages remarquables.
- Elles représentent de véritables archives scientifiques sur l'histoire de l'Homme et des climats, grâce aux sédiments et pollens emprisonnés dans les strates de tourbe.

**Sur notre secteur les tourbières de Bellefontaine et des Mortes : des espaces sensibles à protéger absolument, soyons vigilant lors de nos balades !**



# QUELLES SONT LES ZONES PROTÉGÉES ?

## LA RÉSERVE NATURELLE RÉGIONALE DE LA HAUTE CHÂÎNE

La Réserve Naturelle Nationale de la Haute-Chaîne du Jura est, avec près de 11 000 hectares, la quatrième plus grande de France métropolitaine. La réserve comporte une réglementation avec deux entrées : une réglementation générale sur la totalité de la superficie et une réglementation spécifiée pour des **Zones de Quiétude de la Faune Sauvage**, au nombre de sept.

**Toute l'année sur cette zone, sont interdits :**

- Les chiens, y compris tenus en laisse
- La circulation des véhicules à moteur non autorisés
- La cueillette
- Le camping, le feu, l'abandon des déchets
- Les émissions sonores dérangeantes pour la faune sauvage.

## LES ZONES DE QUIÉTUDE DE LA FAUNE SAUVAGE

Dans ces zones, la pratique de la randonnée sous toutes ses formes (à pied, en raquettes à neige ou à ski) est strictement interdite du 15 décembre au 30 juin.

Toutefois, des sentiers spécialement balisés sont ouverts au public durant cette période - étudiés pour limiter le dérangement et permettent ainsi de concilier les activités de loisirs et la préservation de la faune. Il est strictement interdit de sortir de ces sentiers.

## LES ARRETES PREFECTORAUX DE PROTECTION DE BIOTOPE (APPB)

- le massif du Risoux
- le massif du Massacre
- le massif du Bois de Ban-Arobiers
- le massif de Haute-Joux (hors Parc)
- le massif de Combe noire (hors Parc)

Ces Massifs représentent des forêts remarquables pour la richesse et la spécificité de leur biodiversité. Ce sont notamment les derniers cœurs de population du Grand tétras dans le département du Jura et des noyaux très importants pour l'ensemble du massif jurassien. Ces forêts abritent également des populations importantes de la Chouette de Tengmalm, de la Chevêchette d'Europe et de la Gêlinotte des bois.

Sur notre secteur, le massif du Risoux est, à l'échelle du territoire national, une des deux zones abritant la nidification du Pic tridactyle. C'est également la plus grande pessière de France (forêt d'épicéas).

**Sur cette zone, sont interdits du 15/12 au 30/06**



**Sur cette zone, sont interdits toute l'année**



## POUR NOUS REPÉRER, VISUALISONS LES CARTES

Quiétude Attitude [www.parc-haut-jura.fr](http://www.parc-haut-jura.fr)



Réserve Naturelle Régionale de la Haute Chaîne du Jura

[www.rnn-hautechainedujura.fr](http://www.rnn-hautechainedujura.fr)



# CONTACTS

Office de Tourisme Haut-Jura Arcade  
Place Jean Jaurès  
39400 HAUTS DE BIENNE - MOREZ  
Tél. 03 84 33 08 73

Chalet Info de Bellefontaine  
4559 Route des Fontaines  
Tél. 03 84 33 40 21

Chalet d'accueil de Longchaumois  
Centre village  
Tél. 03 84 60 66 08

Email : [tourisme@haut-jura.com](mailto:tourisme@haut-jura.com)

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

ICI, ON A OPTÉ POUR LA

**Quiétude attitude**



GUIDE RÉALISÉ PAR L'OFFICE DE TOURISME HAUT-JURA ARCADE  
GRÂCE A LA PRÉCIEUSE AIDE DE LUCAS HUMBERT, ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE  
ET MEMBRE DU SYNDICAT DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE.

