



**M**archer, tous les cardiologues le confirment, est très bon pour la santé. Activation raisonnée du travail cardiaque, facilitation du retour veineux, élimination des graisses... tous ces éléments sont considérés comme favorables à une bonne condition physique. En cela, la randonnée est une activité hautement recommandable et, outre cet aspect médical, la marche est relaxante, propice à la réflexion, à la contemplation et à la découverte. En effet, quoi de plus agréable que de laisser aller ses pensées au rythme de ses pas, le regard fixé au loin ou posé sur le paysage qui défile paisiblement ? Et quoi de plus réjouissant pour un randonneur que de pouvoir comprendre les contrées qu'il a choisies pour se promener ? Apprendre en marchant, c'est l'objectif de ce livre qui met à la disposition de son lecteur tous les outils nécessaires à la compréhension des paysages.

Si l'on s'y attarde un peu, on constate qu'un paysage est constitué de plusieurs éléments que l'on pourrait, en première approche, diviser en deux parties : les éléments biologiques (essentiellement la végétation avec ses couleurs changeantes et ses formes diverses) et géologiques (les roches, la forme des reliefs, la nature des cours d'eau notamment).

Ce guide a pour ambition de présenter et d'expliquer ce dernier élément du paysage. Quelles sont les roches que l'on observe ? Quels sont les fossiles que l'on peut y trouver ? Quel est leur âge ? Que nous apprennent-ils sur les temps passés ? Autant de questions que le promeneur curieux ne manquera pas de se poser et auxquelles il tentera d'apporter des réponses.





## Avant-propos

Le territoire français présente la particularité d'offrir une large palette de roches et de paysages dont la simple observation fournit beaucoup d'éléments de compréhension sur ce qui entoure le marcheur. Les collines, les vallées, les monts du Jura font partie de ces sites privilégiés et même le randonneur non géologue ne manque pas de remarquer les couches de roches plissées, les cascades successives, les reculées à la morphologie étonnante. Toutes ces particularités font du Jura une région où la grande variété des paysages est propice à la création de sentiers divers. C'est dans cette diversité que les auteurs ont choisi dix itinéraires en fonction des intérêts qu'ils présentent, à la fois pour la randonnée en elle-même mais également pour leurs curiosités et leurs incontournables géologiques. ■

Les auteurs

