



Rando 100 % nordique dans les Hautes Combes du Jura



Une magnifique itinérance en ski nordique, mixte traces/hors traces, au coeur des Hautes Combes, un pays idéal pour le ski.

6 jours - 5 nuits - 5 jours de ski

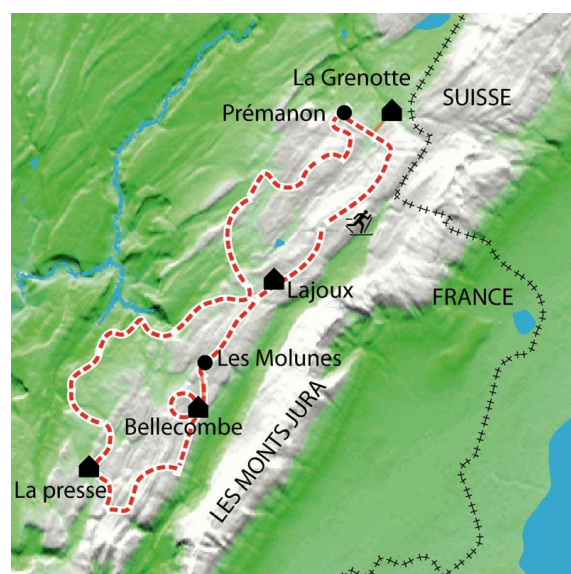
- Départ garanti à partir de 6
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FR7JURA



Les points forts

- Une belle itinérance
- Une vraie initiation au ski hors piste (100% hors piste)



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/ski_fond_dans_jura.html

Un relief fait de petites combes qui offrent une grande variété de paysages et un sacré dépaysement ! C'est également un espace nordique d'une grande qualité, ludique à souhait, idéal pour s'initier à l'itinérance à ski !

Empruntant chaque jour des pistes tracées, nous avons volontairement prévu des étapes abordables pour nous permettre une initiation au ski hors piste. Objectif : rendre chacun autonome et bien sur ses skis pour plus de plaisir et envisager en confiance des randonnées plus confirmées.

■ PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à 18H00 devant l'Office de Tourisme de Bois d'Amont (**Les Rousses**). Location des skis pour ceux qui le souhaitent, achat des redevances ski de fond. Transfert au gîte situé à Prémanon et présentation de la semaine de rando par votre moniteur.

JOUR 2

Prémanon - Lajoux

Nous traversons lors de cette étape la **forêt du Massacre**, site de prédilection de l'ENSF (Ecole Nationale de Ski de fond), et magnifique forêt d'épicéas. Nous partons hors pistes pour parcourir les larges combes d'altitude qui font le charme du Haut Jura. Les combes isolées des logettes permettent une montée en douceur à la vue des Alpes. Puis descente de la belle **combe à la chèvre** jusqu'au village de Lajoux.

Temps de marche : 6h. Distance : 16km. Dénivelé : + 350m / - 350m.

JOUR 3

Lajoux - Bellecombe

Au départ de Lajoux, nous longeons la vaste vallée de la **Valserine**, aussi appelée vallée des espagnols avant de rejoindre les anciens alpages de la **Refate**. C'est alors que nous abordons une combe toute en ondulations et en perspectives, qui porte particulièrement bien son nom « **Bellecombe** » ! C'est aussi un village composé de fermes dispersées.

Temps de marche : 5h30. Distance : 16km. Dénivelé : + 260m / - 260m.

JOUR 4

Bellecombe - La Pesse

Une étape courte au premier abord, mais qui offre plein de variantes possible en hors piste. Il sera de toute façon incontournable de monter au **Crêt du Nerbief** (1370m), qui ouvre des perspectives sur les spectaculaire falaises des **Roches Franches** et le village de la Pesse. Descente sur la Pesse par la **combe aux Bisons**.

Temps de marche : 5h. Distance : 13km. Dénivelé : + 350m / - 350m.

JOUR 5

La Pesse - les Molunes

Itinéraire sauvage parcourant des paysages nordiques d'une incroyable diversité : ski sur le **lac de l'Embouteilleux**, combe suspendue de la **Grande Molune**, observation de nombreuses Dolines, traversée d'une hêtraie majestueuse ... bref une invitation au hors piste !

Temps de marche : 5h30. Distance : 15km. Dénivelé : + 330m / - 330m.

JOUR 6

Les Molunes - Prémanon

Traversée des crêtes des **Platières** et sa vue splendide sur les monts Jura puis descente ludique dans les pré bois pour rejoindre le hameau du **Manon**. De là, nous rejoignons le village de **Lamoura**, départ de la fameuse transjurassienne. Le retour sur Prémanon permet de parcourir une belle combe oublié, la **chaux Berthod**. Fin du circuit.

Temps de marche : 6. Distance : 16km. Dénivelé : + 300m / - 300m.

Ce programme est indicatif. Des situations indépendantes de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à le modifier. Nous resterons toujours attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

le premier jour à 18H00 devant l'office de tourisme de Bois d'Amont ou 17H30 devant la gare du Brassus (Suisse). Dispersion le dernier jour dans l'après midi à Bois d'Amont à l'issue de la navette ou le lendemain à 7H30 sur le parking du gîte pour les personnes en train ayant pris l'option nuit supplémentaire.

ACCÈS AU LIEU DE RV

Accès voiture :

Venant d'une grande moitié nord de la France :

Autoroute A39 jusqu'à Poligny (sortie 7), puis la N5 en direction de Champagnole, St Laurent en Grandvaux, Morez et les Rousses. En arrivant aux Rousses, prendre à gauche pour rentrer dans le centre du village et passer devant la poste. Un peu plus loin tourner à gauche en direction de Bois d'Amont. La route longe le val de l'Orbe.

Venant du sud-est de la France :

Rejoindre Genève (douane de Bardonnex si vous venez de France), puis prendre l'autoroute A1 en direction de Lausanne (attention vous devez prendre la vignette valable 1 an au prix de 40 FS). Quitter l'autoroute à Nyon et suivre la direction Dijon. Traverser St Cergue, franchir le col de la Givrine (1208 m) et rejoindre la douane de La Cure. Après le poste frontière, continuer tout droit en direction de Bois d'Amont. La route longe le val de l'Orbe.

Variante possible en venant de Lyon :

Prendre l'autoroute A40 puis A404 jusqu'à Oyonnax. Au bout de l'autoroute, poursuivre sur la D31 jusqu'à Dortan, puis sur la D436, traverser St Claude et continuer en direction de Geneve. 3 km après le village de Septmoncel quitter la D436 pour emprunter sur la gauche la D25 qui passe à Lamoura et rejoint Les Rousses. Juste avant d'arriver aux Rousses (500 m après avoir rejoint la route de Geneve), tourner à droite en direction de Bois d'Amont. La route longe le val de l'Orbe.

L'Office de Tourisme de Bois d'Amont est au centre du village sur la gauche (2 km après l'entrée du village. Une répartition des participants dans les voitures se fera aux Rousses de manière à optimiser le nombre de véhicules (il sera peut-être nécessaire d'aller garer une voiture à l'arrivée de la balade pour le retour du dimanche soir).

Accès train :

Gare CFF du Brassus, via la gare TGV de Vallorbe, située sur la ligne Paris-Lausanne.

Paris gare de Lyon 13h58 - Vallorbe 16h59 / Vallorbe 17h11 - Le Brassus 17h51

Horaires à vérifier sur www.cff.ch

Il n'existe pas de service de bus circulant entre le Brassus et Bois d'Amont. Nous pouvons néanmoins organiser votre prise en charge le dimanche en gare et le retour à cette gare le samedi. Tarif : 30 € par personne.

Accès avion :

Aéroport de Genève-Cointrin, puis train pour la gare CFF de la Cure. Nous prévenir à la réservation.

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

- Gîte le GRAND TETRAS tel. 03 84 60 51 13
- Gîte le CHALET des TUFFES tel. 03 84 60 02 95
- Hôtel** ARBEZ tel. 03 84 60 02 20

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

10

NIVEAU

Initiation à la randonnée nordique (hors traces), 5H de ski par jour, étapes moyennes de 20 km/jour, faible dénivelé 300 à 500m/jour, ski hors piste ; être en forme et maîtriser les techniques de base du ski de fond notamment le chasse neige, la marche glissée, la technique de montée dite "en canards"... (matériel utilisé : skis de randonnée nordique).

PORTAGE

vous ne porterez que vos affaires de la journée.

ENCADREMENT

par un moniteur diplômé d'état.

HÉBERGEMENT

nuits en gîtes d'étape (petits dortoirs de bon confort).

Gîte à Prémanon : chambre collective (6 ou 10 personnes) dans une ambiance chaleureuse, sanitaires communs.

Gîte à Lajoux : dortoirs de 10 personnes, sanitaires communs.

Gîte d'étape à Bellecombe : dortoirs de 10 personnes, sanitaires communs.

Gîte d'étape à La Pesse : chambres de 4 personnes, sanitaires communs.

Gîte d'étape aux Molunes : chambres de 4 personnes, sanitaires communs.

Les couvertures sont fournies, il vous suffit d'apporter un drap ou un sac à viande pour le confort.

REPAS

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales : « boîte chaude », röstis, saucisses ... tout en conservant des menus variés et équilibrés (nous y veillons au fil de la semaine). Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée. Les pique-niques sont copieux et accompagnés d'une boisson chaude.

Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

Pour le premier pique nique, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux...

TRANSPORT DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule. Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne pas trop volumineux, dont le poids ne dépasse pas 12 kg. Certains gîtes ne sont accessibles qu'en motoneige. Merci de votre compréhension.

En ski, vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

En cas de fatigue ou de petit bobo... il est possible de profiter du transport.

Nous nous déchargeons de toute responsabilité en cas de détérioration d'un objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

ORGANISATION

La fourniture du matériel n'est pas comprise dans le forfait : ski, chaussures et fixation de randonnée nordique.

Le ski de randonnée nordique est un ski avec des carres en métal et une largeur supérieure à un ski de fond traditionnel (68 mm en patin et 88 en spatule), dit en taille de guêpe !

Si vous souhaitez louer du matériel, il est possible d'en louer sur le lieu de rendez-vous le dimanche à Bois d'Amont : Risoux Sport (en face de l'Office de Tourisme) www.risouxsports.com/fr.

Comptez environ 75 € pour une location semaine (skis, chaussures, bâtons) La location sera à régler sur place, mais il est préférable de nous prévenir, et nous communiquer votre taille et pointure, pour que nous réservions le matériel.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

les boissons, la location des skis (environ 75 € sur place), les transferts gare au lieu de rendez-vous/dispersion, les frais d'inscription et l'assurance.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui séchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 masque de ski (facultatif ; utile en cas de mauvais temps)
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de moufles chaudes de rechange à mettre au fond du sac (facultatif)
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant + 1 collant chaud ou caleçon long (type "Carline"). Ou bien 1 pantalon de montagne doublé (chaud). Combinaison de ski alpin à proscrire.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type "Goretex" (facultatif)
- des sous-vêtements
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre mini type Tupperware (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- un nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- des boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- 1 duvet léger (chaud à 0°C) uniquement si vous avez peur que les couvertures se suffisent pas

- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à écharde
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

INFOSREGION

Séjour au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Jura.

Le massif du Jura est formé d'une succession de plateau qui monte progressivement depuis la Bresse (plaine de la Saône). Ils sont recouverts de forêt et parsemés de lacs autour des quels l'homme a défriché pour y installer des villages et y faire de l'élevage laitier.

Sur les crêtes le relief est vallonné et une végétation résiste sous forme de Bonzaï ! Quelques falaises sur la partie Sud du massif offre une ambiance plus « alpine ».

Sur le dernier plateau, où nous évoluons, les villages sont nichés au creux de combes dans lesquels on trouve de petits lacs gelés, une végétation de tourbière (bouleaux) qui donne un aspect nordique.

CARTOGRAPHIE

- 1 / 50 000 IGN culture et environnement "Parc Naturel Régional du Haut-Jura"
- 1 / 25 000 IGN 3327 ET Morez - Les Rousses
- 1 / 25 000 IGN 3328 OT Crêt de la Neige

BIBLIOGRAPHIE

• Le Haut Jura Franco-Suisse en photo à travers les livres de Gérard Benoit La Guillaume
www.benoitalaguillaume.com

Par d'autres auteurs :

- Le Jura au Cœur - Jacques Besson - Edit° Gap
- Montagnes du jura (géologie et paysages) - édit° Néo
- Jura terre d'audace - édit° Atair
- Franche-Comté, image et Nature - édit° Trois Châteaux

ADRESSES UTILES

- Itinéraire : www.viamichelin.fr
- SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>
- CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>
- Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net
- Parc Naturel du Haut Jura : www.parc-haut-jura.fr
- Météo locale : www.echallonmeteo.com rubrique Prévisions Haut-Jura

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.

Ce circuit est organisé en collaboration avec l'agence **Espace Evasion**

■ NOTES PERSONNELLES



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

