

Les CRETES et les COMBES du JURA

Séjour ski nordique en étoile - hébergement en gîte d'étape
6 jours, 5 nuits, 5 jours de ski (100% hors-piste)



Espace de montagne à l'identité forte, intégré au Parc Naturel Régional du Jura, le Haut Jura a quelque chose de différent !

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 au ski hors-pistes ! Nous avons choisi un hébergement chaleureux comme camp de base et prévu un minibus pour pouvoir explorer également d'autres secteurs (la Dole, le Noirmont ou le col du Marchairuz) afin de garantir le séjour quel que soit l'enneigement.

Objectif : rendre chacun autonome et bien sur ses skis pour plus de plaisir et envisager en confiance des randonnées itinérantes en hors-pistes.

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous Le Dimanche à 17h30 aux Rousses pour les personnes en voiture.
Ou à 17H20 devant la gare CFF de La Cure (situé à 3 km de la station des Rousses).
Location des skis pour ceux qui le souhaitent. Installation au gîte pour la soirée.

Jour 02 : la combe à la Chèvre

Au départ de Lajoux, le plus haut village du massif et siège de la maison du Parc Naturel Régional du Haut Jura, nous allons à travers pâturages et pré-bois, à la découverte de paysages doux et jallonnés de fermes. Nous montons tranquillement dans la combe à la Chèvre, jusqu'à la ferme de la Regarde, aux portes de la célèbre forêt du Massacre, réputée pour la rigueur de son climat et refuge de l'emblématique grand tétras.

Longueur : 13 kms Dénivelée : 300 m Horaire : 5H00

Jour 03 : Le Parc Jurassien Vaudois

C'est directement skis aux pieds depuis le gîte (ou après un court transfert jusqu'au Balancier), que nous traversons la frontière suisse. Tels les contrebandiers, nous montons jusqu'aux alpages de la Givrine et poussons peut-être jusqu'à la buvette de la Genolière ou la cabane de Rochefort y apercevoir les Alpes !

Longueur : 15 kms Dénivelée : 450 m Horaire : 6H00

Jour 04 : la Greffière

A peine quitté l'ancienne route royale qui reliait Paris à Genève, nous voilà immergés dans les ambiances nordiques au-dessus de la ferme de la Greffière. Nous jouons à saute frontière dans l'immensité silencieuse, les vieux arbres tordus par les éléments et la possibilité de monter au col de la Grande Grand sous la dôle, admirer les Alpes. Une longue descente au retour nous récompense de nos efforts.

Longueur : 13 kms Dénivelée : 400 m Horaire : 5H30

Jour 05 : Les Hautes Combes

Nous prenons la direction du sud en véhicule pour commencer notre randonnée à la Simard, parmi les plus beaux paysages du haut Jura et pays du Bleu de Gex. Nous montons aux Platières où toutes les petites loges, isolées en hiver, sont rénovées. Nous traversons Bellecombe, la bien-nommée, à l'habitat dispersé et tout en vallonnements.

Longueur : 13 kms Dénivelée : 300 m Horaire : 5H00

Jour 06 : Les Grandes Chaumilles

Nous rejoignons le col de Marchairuz en minibus, pour profiter des grands espaces les plus hauts du Jura suisse. Là aussi, les fermes ponctuent le paysage de pré-bois, sous les contreforts du Mont Tendre.

Longueur : 13 kms Dénivelée : 350 m Horaire : 5H30

ENNEIGEMENT

La randonnée hivernale est en pleine mutation ! Certaines semaines l'enneigement est parfait et vous pourrez vous régaler ! D'autres il est partiel et nécessite des aménagements du programme pour rester dans les zones bien enneigées. Et nous ne sommes pas à l'abri d'une période sans neige ... mais les hébergements sont réservés et nous ne pouvons pas annuler sans frais. Donc si la neige est absente nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous et nous vous proposerons d'autres activités comme le tir – biathlon ou la randonnée hors sentiers.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous Le Dimanche à 17h30 aux Rousses pour les personnes en voiture.

Ou à **17h20 devant la gare CFF de La Cure** (situé à 3 km de la station des Rousses).

Si vous arrivez en train un supplément de 30 € est demandé pour les transferts A/R depuis la gare. **A réserver lors de votre inscription.**

Un membre de notre équipe vous accueille et vous accompagne lors de la location du matériel.

Les personnes venant en voiture suivront le moniteur et laisseront leur voiture sur le parking des pistes de ski de fond.

Accès voiture :

Venant d'une grande moitié nord de la France : L'autoroute A39 jusqu'à Poligny (sortie 7), puis la N5 en direction de Champagnole, St Laurent en Grandvaux, Morez et les Rousses. Traverser les Rousses et continuer direction Geneve, Col de la Faucille. A 2 km tourner à gauche direction La Cure. Garer vous sur le parking à droite avant le poste de Douane. 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 de La Cure, accessible via Geneve et ligne TGV Paris-Geneve.

Paris gare de Lyon 12h16 – La Cure 17h12 (via Geneve et Nyon)

Horaires sur www.sbb.ch/fr

Accès avion : aéroport de Genève-Cointrin, puis train pour la gare CFF de la Cure.

DISPERSION

Le Vendredi à l'issu de la randonnée pour les personnes en voiture.

Le Vendredi à 16h30 gare de La Cure, pour les personnes en train

Retour train :

La Cure 16h43 – Paris gare de Lyon 21h42 (via Nyon et Genève)

La Cure 16h43 – Lyon 21h22 (via Nyon et Genève)

Horaires sur www.sbb.ch/fr

Retour avion : aéroport de Genève-Cointrin, via gare de la Cure.

Hébergements avant ou après la randonnée :

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

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité si vous venez en train (passage par la Suisse).

NIVEAU

Niveau technique 2 sur 4 : Initiation à la randonnée nordique (hors traces) accessible à tout skieur non débutant, ayant au minimum une petite expérience, maîtrisant déjà les techniques de base du ski de fond (notamment la technique du chasse neige, la marche glissée, une technique de montée dite en canard par exemple...) et étant en bonne condition physique.

Niveau physique 3 sur 5 : 5 heures de ski par jour. Ski hors-piste (sauf quelques parcours de liaisons). Une moyenne de 14 km/jour, faible dénivelé 300 à 500 m/jour. Groupe de 8 personnes maxi. En règle générale, nous partons du gîte vers 9H pour revenir vers 17H00. Adaptable bien entendu en fonction de nos envies du moment, de la météo, ...

HEBERGEMENT

5 nuits en gîte d'étape et de séjour à Prémanon, chambre collective (4 à 5 personnes) dans une ambiance chaleureuse, sanitaires communs. Le gîte est situé à 800 m du parking.

Repas : Pension Complète.

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.

TRANSFERTS INTERNE

Minibus.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 4 à 8 personnes **seulement**.

PORTAGE DES BAGAGES

-

ENCADREMENT

Murielle, Yohann ou Eric, Moniteurs de ski nordique diplômé d'Etat, fins techniciens et pleins d'amour pour le Jura !

MATERIEL NON FOURNI

La fourniture du matériel n'est pas comprise dans le forfait de randonnée. Il faut être équipé de matériel de randonnée nordique récent. Ce matériel diffère de celui de ski de fond. Le ski est plus large avec des carres en métal, comme le ski alpin, mais avec des écailles. Le système de fixation implique un talon toujours libéré (norme 75 mm ou type rando nordique). L'idéal est de prendre un ski pas trop grand, la taille du skieur ou 5/10 cm de moins, plus maniable en hors-piste, et une paire de bâton dont le « panier » est assez large pour porter en neige fraîche.

Si vous souhaitez louer du matériel, il est possible d'en louer aux Rousses, lors du rendez-vous le dimanche. Le moniteur fournit les peaux de phoques si celles-ci se révèlent être utiles selon le terrain ou l'état de la neige.

Pour en savoir plus sur le matériel : skiderandonordique-jura.weebly.com/ski-chaussures--fix.html

LOCATION DE MATERIEL DE SKI DE FOND

Notre équipe de moniteurs de ski a créé une association pour acheter le matériel le mieux adapté à ce séjour, qu'ils louent aux participants. Nous avons aussi un partenariat avec plusieurs magasins de sport sur la station des Rousses pour compléter.

Comptez environ 90 € 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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr



1 Sac à dos léger pour la journée, confortable et muni d'une ceinture ventrale, 40 litres minimum (affaires de la journée, pique-nique, gourde, vêtements chauds ...) et un grand sac plastique (sac poubelle) pour protéger le tout en cas de mauvais temps.

Le couchage est fourni (draps et couverture), il faut prévoir une serviette de toilette.

Les sous-vêtements sont idéalement en fibre polyester évitant le phénomène d'éponge ! et les survêtements répondent à deux impératifs :

- . permettre à l'organisme de respirer
- . être fonctionnels, extensibles

Les chaussettes en bouclettes sont chaudes et confortables et évitent les « talures » dues aux fibres ou aux coutures.

1 Bonnet ou serre tête couvrant les oreilles, 1 paire de gants couvrant les poignets, éventuellement sous gants en soie. Eviter les gants trop serrés car ils sont plus perméables au froid.

1 paire de guêtres, si possible montantes jusqu'au-dessous des genoux. Très pratiques en hors piste.

La veste goretex, légère, respirante et imperméable est idéale, sinon il est nécessaire d'emmener un coupe-vent, si possible imperméable ! (la cape, la pèlerine). Eviter les anoraks (doudoune) trop volumineux et trop chauds pour le ski de fond. Préférer toujours une superposition de couches fines, plus efficace contre le froid, et c'est plus facile de réguler les couches en fonction de l'intensité de l'exercice.

Pour l'étape, jogging, pull, sous-vêtements en coton, paire de tennis ou chaussures fines ou encore une paire de grosses chaussettes de laine.

Lunettes de soleil, crème solaire pour le visage et les lèvres.

1 Couteau, couverts, gourde d'1 litre ou thermos, lampe de poche, boîte hermétique, type tupperware pour les salades du midi, un ou deux sacs poubelles.

Serviette et nécessaire de toilette, un peu de papier hygiénique, petite pharmacie personnelle (aspirine, vitamine C, pansements, élastoplaste, éventuellement compeed (double peau) pour les ampoules)

Une pharmacie de premiers secours est prévue pour le groupe.

Vivres de courses, fruits secs, chocolat, barres de céréales (non fourni) sont toujours appréciés. (Ainsi qu'une petite spécialité de votre région à partager. Vive les échanges !)

DATES ET PRIX

Dates du Dimanche au Vendredi	Prix par personne
Du 02 au 07 février 2025	795 €

Supplément transfert A/R depuis la gare : 30 €/personne
Option nuit supplémentaire le vendredi en ½ pension : 62 € / personne,
A réserver et à régler à l'inscription. (attention très peu de disponibilité)

LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- Les 5 demi-pensions (dîner, nuitée et petit déjeuner)
- Les 5 pique-niques du midi
- L'accompagnement par un moniteur diplômé d'Etat
- Les transferts en cours de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- La fourniture du matériel de ski de fond (environ 90 € à régler sur place)
- Les assurances annulation assistance rapatriement interruption de séjour
- Les transferts depuis la gare
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

VOUS ETES DEJA UN RANDONNEUR NORDIQUE CONFIRME ?

Un séjour plus sportif et itinérant, est programmé :

du 19 au 24 janvier 2025

du 02 au 07 février 2025

du 16 au 21 février 2025

du 02 au 07 mars 2025

Demandez-nous la fiche descriptive « Traversée des crêtes du Jura »

POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATION SUR LA REGION

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

Le massif du Jura est formé d'une succession de plateaux qui montent progressivement depuis la Bresse (plaine de la Saône). Ils sont recouverts de forêt et parsemés de lacs autour desquels 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 offrent une ambiance plus « alpine ».

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

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° Ataïr
- « Franche-Comté, image et Nature » – édit° Trois Châteaux

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

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou www.sncf-connect.com

CFF : trains suisses www.sbb.ch/fr

Co-voiturage : www.blablacar.fr

Parc Naturel du Haut Jura : www.parc-haut-jura.fr

METEO LOCALE

www.meteoblue.com/fr/meteo/semaine/les-rousses-france-2999706

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.fr, ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le **cas général**.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrètement d'un bateau**.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.**

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes **causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend **les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex