

RANDO NORDIQUE DANS LE HAUT JURA

Séjour en étoile - ski de rando nordique - hébergement en hôtel
6 jours, 5 nuits, 5 jours de ski (100% hors-piste)



Le ski de randonnée nordique rencontre un succès grandissant car il permet de parcourir des espaces sauvages en toute liberté.

Des espaces sauvages le Haut Jura en propose de nombreux !

Nous avons choisi un hébergement confortable et central qui permet l'accès aux différents secteurs remarquables vous proposer ce séjour d'initiation. Des Hautes Combes au relief vallonné et au côté sauvage, aux Crêtes du Jura Suisse pour leur vue sublime sur les Alpes la diversité des paysages vous ravira.

Au cours du séjour, nous apprendrons les différentes techniques de progression sur terrain plat, les techniques de montée et de « peutage », ainsi que les différentes techniques permettant d'être plus à l'aise en descente.

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous à partir de 16h00 à l'hébergement (situé à 4 km des Rousses) ou à **17H15 devant la gare CFF de La Cure** (située à 2 km de la station des Rousses).
Installation à l'hébergement.

Jour 02 : Bellecombe

Location des skis pour ceux qui le souhaitent, transfert sur Lajoux. Nous rejoignons en ski le secteur des Hautes Combes et le village de Bellecombe. C'est un village aux habitations dispersés qui s'étend sur plus de 5 km niché sur les hautes combes du Jura. Une multitude de petits plissements jalonnent le parcours, permettant de s'aguerrir aux différentes techniques de progression.

Longueur : 15 kms

Dénivelée : 250 m

Horaire : 4H30

Jour 03 : Noiremont (1567 m)

Départ skis aux pieds directement depuis l'hébergement. Nous passons la frontière Suisse au bout de 200 m de ski seulement et partons pour la montagne de Rochefort via le col de la Givrine. L'occasion d'observer une glacière naturelle très impressionnante. Le reste de la journée nous permet l'ascension du Noiremont qui offre d'un côté la vue des Alpes et de l'autre l'immensité de la forêt du Risoux. Journée très variée qui ne laissera personne indifférent.

Longueur : 17 kms

Dénivelée : 550 m

Horaire : 6H30

Jour 04 : Crêt de la Neuve (1494 m)

Transfert au Col du Marchairuz. Première journée sur le secteur du Col du Marchairuz, nous commencerons la journée par une descente panoramique dans les alpages de la commune de Rolle. Puis nous remontrons jusqu'au beau sommet de la Neuve avant de suivre la crête des Perroudes. Le retour s'effectuera dans les près-bois typiques de la sèche des Amburnex avec une ses microreliefs si ludiques pour le ski.

Longueur : 16 kms

Dénivelée : 300 m

Horaire : 5H30

Jour 05 : La Dôle (1677 m)

Nous partons à l'assaut de la Dôle, un sommet élané et spectaculaire, véritable repère de chamois ! Parcours sur les crêtes en promontoires, la descente offre un **large panorama sur les Alpes, de l'Oberland au Mont-Blanc**, et rejoint les alpages du Sonnailey. Puis se faufile entre Dôle et Tuffes pour rejoindre notre étape. A présent la technique du Telemark est au point et l'on peut se faire plaisir. Fin du séjour

Longueur : 15 kms

Dénivelée : 450 m

Horaire : 5H30

Jour 06 : Crêtes du Mont Tendre (1690 m)

Transfert au Col du Marchairuz. Cette dernière journée s'annonce inoubliable marquée par des vues à couper le souffle sur les Alpes toutes proche, de l'Oberland jusqu'au massif des Bauges ainsi que la chaîne du Mont Blanc. Un petit paradis pour le ski de randonnée nordique qui nous permettra de tracer quelques courbes en télémark, une technique de descente inventer en Norvège, il y'a plus de 200 ans.

Longueur : 15 kms

Dénivelée : 430 m

Horaire : 5H

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, enneigement, etc.), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Dimanche à partir de 16h00 à l'hébergement pour les personnes en voiture. Ou à **17H15 devant la gare CFF de La Cure** (située à 2 km de la station des Rousses).

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 4 km l'hébergement est sur votre droite (coordonnées envoyées au moment de l'inscription)

Accès train : gare CFF de La Cure, accessible via Geneve et ligne TGV Paris-Geneve.

Paris gare de Lyon 12h18 – La Cure 17h14 (via Geneve et Nyon)

Horaires sur www.cff.ch

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 17h30 gare de La Cure, pour les personnes en train.

Retour train :

La Cure 17h44 – Paris gare de Lyon 23h30 (via Nyon et Geneve)

Horaires sur www.cff.ch

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

Hébergements avant ou après la randonnée :

- Nuit supplémentaire en chambre de 2 en ½ pension : 72 €/personne

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 déjà pratiqué le ski de fond et/ou le ski alpin et maîtrisant la technique du chasse neige.

Niveau physique 2 sur 5 : Initiation à la randonnée, 5 heures de ski par jour. Ski hors piste (sauf quelques parcours de liaisons). Faible dénivelé 300 à 400m/jour. Groupe de 10 personnes maxi. En règle générale, nous partons du gîte vers 9H pour revenir vers 16H30. Adaptable bien entendu en fonction de nos envies du moment, de la météo,...

HEBERGEMENT

5 nuits en Centre de Vacances sur le plateau des Rousses. (à 4 km du village)

Hébergement en chambres de 2 ou 3 avec salle de bain.

Chambre individuelle non disponible.

Les chambres sont simples mais l'hébergement dispose de nombreux équipements : une piscine couverte, un sauna, une salle de musculation, un salon bar avec cheminée, une salle de jeux et une salle TV.

Repas : Pension Complète.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales ... tout en conservant des menus variés et équilibrés.

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 moniteur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNE

Véhicule du moniteur + véhicules des participants.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 10 personnes **seulement**.

PORTAGE DES BAGAGES

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

ENCADREMENT

Martin 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 : 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 !

LOCATION DE MATERIEL DE SKI

Nous avons un partenariat avec plusieurs magasins de sport sur la station des Rousses.

Comptez environ 90 € pour une location semaine (skis, chaussures, bâtons)

La location sera à régler sur place, mais il est nécessaire 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



Pour les bagages transportés ne prenez pas trop d'affaires, (12 kg / pers maxi) soit 1 sac de sport, soit 1 sac à dos, soit 1 valise. Afin de faciliter l'acheminement, UN SEUL SAC par personne (pensez à nos transporteurs) et dans certains gîtes, les sacs sont transportés en motoneige ! En cas d'impossibilité d'acheminement des sacs (forte neige, tempête, ...) nous devons les acheminer nous-mêmes ou nous en passer. Rassurez vous ça n'est encore jamais arrivé.

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 sac de couchage n'est pas nécessaire, il y a des couvertures ou des couettes partout.

Néanmoins il est recommandé de prendre un drap sac (confort et hygiène). Il existe des drapsacs en fibre polaire, c'est l'idéal. Si vous craignez vraiment le froid, emportez votre duvet mais il devra tenir dans votre sac d'affaires personnelles. Pas de duvet attaché à votre bagage SVP. 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 janvier 2022	695 €
du 06 au 11 février 2022	735 €
du 27 février au 04 mars 2022	735 €

Option nuit supplémentaire le vendredi en ½ pension : 72 € / personne : à réserver et à régler à l'inscription (si vous repartez en train il faut rajouter le cout du transfert à la gare : + 15 €).

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

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

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° Atair
- « 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 <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

METEO LOCALE

www.echallonmeteo.com rubrique Prévisions Haut-Jura

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , 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 : 90 % 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 (2,5 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID (4.3 % 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).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), 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.

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- **Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour toute autre épidémie)**

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements 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 complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement,
- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- 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)

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant 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