

## RETROUVANCE® MONTAGNES DU JURA SUD EN LIBERTE

**Randonnée itinérante en boucle en hôtel ou en gîte d'étape  
7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée**

*Ce circuit Retrouvance® vous emmène par monts et par vaux dans le Valromey, situé dans le pays du Bugey à l'extrémité sud des Montagnes du Jura et dont le point culminant est le Grand Colombier à 1531 mètres. Ce territoire calcaire façonné par les glaciers est parcouru par de multiples rivières. Préservé de l'urbanisation, le Valromey est resté très rural. Le parcours traverse des paysages variés : forêts « noires », alpages, combes, bocage. Sa situation de choix au-devant des Alpes réserve de surprenants panoramas. Ce séjour vous invite à découvrir ses espaces naturels préservés, son cadre bucolique, son patrimoine architectural et historique.*

*Au cours de cette randonnée itinérante facile, avec de faibles dénivelées et des étapes d'une grande diversité, dans un environnement préservé, vous êtes hébergés au cœur de petits villages ou en pleine nature. Il y a notamment le Chalet d'Arvières, à l'ambiance sauvage garantie. Vous pouvez choisir d'être hébergés en formule hôtel (chambre double) ou en formule gîte d'étape (dortoirs). Le seul portage d'un sac à dos avec vos vêtements de la journée et le repas de midi permettra de goûter pleinement cette itinérance.*

# PROGRAMME

**Jour 01** : Accueil en fin d'après-midi à votre hébergement à **Belmont-Luthézieu** (511 m). Si vous arrivez en train, transfert en taxi possible depuis la **gare de Virieu Le Grand** sur **réservation à l'inscription**.

**Jour 02 : Belmont Luthézieu (511 m) – Songieu (730 m).**

La première partie de votre randonnée en douces montagnes russes en lisière de forêt permet de découvrir la campagne valromeysanne et vous familiariser avec votre décor de la semaine. On y découvre le Massif du Grand Colombier qui sera votre objectif dans quelques jours. On parvient ainsi à Sutrieu (660 m) avant de franchir le Séran au **Puits des Tines**.

Les tines est le nom local donné aux « marmites de géant », érosion spectaculaire des rochers calcaires. Un petit sursaut d'énergie est nécessaire pour atteindre votre étape à **Songieu** (730 m).

Selon votre choix d'hébergement ou les disponibilités, vous pouvez également être hébergés à Hotonnes ou Ruffieu.

L'emplacement de votre hébergement influera sur le découpage des deux premières étapes.

Dénivelée : + 570 m, - 350 m

Longueur : 15 km

Horaire : 4 h

**Jour 03 : Songieu – Les Plans d'Hotonnes (1038 m)**

Après avoir découvert les sites de la **Fontaine d'Argent** et de de **Châteauneuf**, capitale médiévale du Valromey, vous gagnez le paisible **Etang des Alliettes** avant de rejoindre le village **d'Hotonnes** (736 m). Votre véritable ascension commence et vous permet d'atteindre la **Grange du Plat** (1035 m), nichée au creux de sa clairière. Le profil s'adoucit et de clairière en clairière, vous atteignez votre point culminant à 1125 mètres avant de redescendre sur Les **Plans d'Hotonnes**.

Cette petite station est réputée pour le biathlon ski de fond et a donné de nombreux champions dans ce domaine.

Dénivelée : + 640 m, - 330 m

Longueur : 14 km

Horaire : 4 h 15 mn

**Jour 04 : Les Plans d'Hotonnes – Boucle du Retord - Les Plans d'Hotonnes (1038 m)**

Cette journée en boucle dans un décor plus ouvert vous emmène à la découverte du **Plateau du Retord**. Vous quittez la forêt pour de vastes espaces de prés-bois typiques du massif jurassien. Votre boucle sauvage de grange en grange gagne la **Grange à Lucien** (1224 m), perdue dans l'immensité puis la massive **Ferme du Retord** (1268 m) où l'omelette sera appréciée. Un petit « collu » donne accès à la bordure orientale où pour la première fois la vue sur le Mont-Blanc et toutes les Alpes vous éblouira.

La dernière ascension vous mènera au **Crêt du Nû** (1351 m) avant de terminer votre boucle aux **Plans d'Hotonnes**.

Dénivelée : + 460 m, - 460 m

Longueur : 18 km

Horaire : 4 h 30 mn

**Jour 05 : Les Plans d'Hotonnes – Chalet d'Arvières (1170 m)**

Vous allez relier aujourd'hui le Plateau du Retord au Massif du Grand Colombier par une grande et belle traversée. Vous déambulez de part et d'autre de la douce crête entre clairières et forêts, de grange en grange. L'ascension de **l'Hergues** (1425 m) de découvrir un panorama à 360 degrés sur le Valromey, le Bugey et toutes les Alpes.

Vous plongez ensuite sur le site des ruines de la **Chartreuse Notre-Dame Sainte-Marie d'Arvière** et faites étape au **Chalet d'Arvières** (1170 m), en pleine montagne pour deux jours d'immersion nature.

Dénivelée : + 680 m, - 540 m

Longueur : 20 km

Horaire : 5 h 30 mn

### **Jour 06 : Chalet d'Arvières – Boucle du Grand Colombier (1525 m) - Chalet d'Arvières (1170 m)**

Vous quittez votre hébergement pour une belle randonnée en boucle. Vous gagnez les grandes étendues dégagées du **Plateau de Sur Lyand**. Une crête dégagée conduit ensuite en haut de la **Griffe du Diable** (1419 m). L'itinéraire est beaucoup plus débonnaire que le nom ne le laisse présager. Un agréable parcours conduit au **Col de Charbemènes** (1317 m). Il ne reste qu'à gravir les pentes menant au sommet du **Grand Colombier** (1525 m). La vue à 360 degrés est des plus spectaculaires sur le Jura, le Massif du Mont-Blanc, mais aussi Aravis, Bauges, Chartreuse et même le Massif Central. Il est temps de regagner par la Route Forestière de La Nouvelle votre havre de quiétude au **Chalet d'Arvières** (1170 m).

Dénivelée : + 610 m, - 610 m

Longueur : 14 km

Horaire : 4 h 15 mn

### **Jour 07 : Chalet d'Arvières – Belmont-Luthézieu (511 m)**

Après être descendus dans les **Gorges d'Arvière**, vous gagnez l'ancienne **Correrie de la Chartreuse d'Arvières**, au-dessus du village de Lochieu. Possibilité de visiter le **Musée départemental Bugey-Valromey** pour appréhender d'autres facettes du territoire et vous donnez envie d'y revenir. Un parcours sauvage le long de **l'Arvière** conduit à la spectaculaire **résurgence vaclusienne du Groin**. Après être passés au village de Vieu, vous descendez aux **Gorges de Thurignin** et ses « tines ». Un dernier sursaut d'énergie est nécessaire pour remonter à votre point de départ et boucler votre itinéraire.

**Dispersion en fin d'après-midi à Belmont-Luthézieu.**

Transfert pour la **gare de Virieu Le Grand (sur réservation à l'inscription).**

Dénivelée : + 470 m, - 1130 m

Longueur : 19 km

Horaire : 5 h 15 mn

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

Nous pouvons être amenés à modifier vos étapes si les hébergements prévus sont indisponibles à la période de votre voyage. Les hébergements proposés en remplacement seront de catégorie similaire et leur emplacement aura peu d'incidence sur votre itinéraire. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

## **LES RANDONNEES RETROUVANCE®**

L'Office National des Forêts est le premier gestionnaire d'espaces naturels en France.

Il conçoit des aménagements pour accueillir le public en forêt ou en milieux naturels et contribue au développement de l'attractivité des territoires avec ses deux offres destinées aux amateurs d'écotourisme :

### **Les gîtes Retrouvance® :**

Anciennes maisons forestières et cabanes de reboisement, l'Office National des Forêts a rénové ces espaces pour vous afin qu'ils deviennent de petits nids le temps d'un séjour.

Ces hébergements, tout confort, situés en pleine forêt ou nichés au cœur des montagnes, permettent de profiter de la nature et des activités de plein air.

Les gîtes-étapes sont à la fois dédiés aux circuits de randonnées Retrouvance® mais aussi à la location saisonnière.

### **Les randonnées Retrouvance® :**

Accessibles à tous les amoureux de la nature, ces circuits sont à l'origine du succès de la formule qui, en 15 ans, a fait de Retrouvance® l'une des premières marques de circuit de randonnées « tout compris ».

Soyez les bienvenus dans des paysages sauvages, forêts verdoyantes, chemins escarpés et maisons d'accueil.



**Hébergement avant ou après la randonnée :** Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire (voir ci-dessous et rubrique Tarif).

## FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- Vous recevrez avant votre départ un **état actualisé de toutes les précautions sanitaires** indispensables au bon déroulement de votre séjour.

Pour des raisons de sécurité, nous vous demanderons le **numéro du téléphone portable** en votre possession durant la randonnée.

## NIVEAU

**Randonnée niveau 2 sur une échelle de 5.**

**Marcheurs contemplatifs.**

Dénivelée moyenne : 580 m

Maximum : 680 m

Longueur moyenne : 17 km

Maximum : 20 km

Horaire moyen : 4 h 45 mn

Maximum : 5 h 30 mn

**Orientation :** Sur demande, nous pouvons vous faire parvenir les traces GPS du parcours.

Niveau 2 : Attention et lecture de carte correcte.

**Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, d'un carnet de randonnée rédigé par nos soins et des indices sur le terrain.** Vous n'empruntez que des itinéraires balisés.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc...).

Il vous appartient de vous renseigner auprès des Offices du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur météo au 08 99 71 02 + **numéro du département** : Exemple 08 99 71 02 **01** pour l'Ain.

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du téléphone portable en milieu montagnard. En effet, si les villages sont généralement couverts par les réseaux de téléphonie mobile (selon l'opérateur), sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent et que votre appareil s'avérera souvent inutile de longues heures dans la journée. Si toutefois un réseau est présent, en cas de besoin de secours, vous pouvez composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...).

## HEBERGEMENT

En hôtels ou en gîtes selon votre choix.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.

Les chiens ne sont pas admis.

Par respect pour la période de repos journalière des hébergeurs (disponibles tôt le matin et tard le soir), les chambres ne sont pas disponibles avant 16 heures.

La maison forestière d'Arvières, construite au XIXème siècle, a été entièrement rénovée avec goût pour intégrer le label Retrouvance®.

**FORMULE HOTEL :** La formule de base de cette randonnée en liberté est en **chambre double** (occupée par 2 personnes) **en demi-pension** (repas du soir + nuit + petit déjeuner).

Hébergement en hôtels\*\*, chambres d'hôtes et gîtes confortables.

Il est possible que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.

Supplément pour chambre individuelle.

Si vous désirez une chambre à 3 lits, il faut savoir que peu d'hébergements en sont équipés. Le troisième lit peut être un lit d'appoint, un lit d'enfant ou un canapé convertible. Pour les étapes où ce ne sera pas possible, un supplément par nuit pour chambre individuelle vous sera facturé.

**FORMULE GITES D'ETAPE :** La formule de base de cette randonnée en liberté est en **dortoir** de 4 à 10 personnes **en demi-pension** (repas du soir + nuit + petit déjeuner).

Hébergement en gîtes d'étape ou hôtels simples.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.

### **Repas :**

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales. Ils sont en général servis à partir de 19 h 30 et sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu).

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 8 h – 8 h 30. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec votre hébergeur la veille si cela est possible.

### **Pique-nique :**

La formule de base de ce séjour est en demi-pension.

Nous pouvons vous réserver les pique-nique (voir rubrique Tarif).

Ne pas oublier de prendre le pique-nique à l'hébergement si vous avez choisi la **formule en pension complète**. Dans ce cas, emporter une petite cuillère et une boîte plastique hermétique.

Si vous avez choisi la **formule en demi-pension**, vous vous chargez vous-même de vos pique-niques. Il est toujours possible d'acheter un pique-nique (à votre charge) dans les hébergements. Il suffit de le réserver de préférence l'avant-veille. Vous pouvez également vous ravitailler à Hotonnes. Pensez à anticiper les jours de fermeture.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Aucun transfert. Tous les trajets sont effectués à pied.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

**Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages**, pensez que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque.

- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.

- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
  - Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées. Ces quelques conseils ont été élaborés grâce à la collaboration d'un groupe de randonneurs et d'hébergeurs.

Dans le cas d'une randonnée en boucle, afin de réduire le poids de vos bagages transportés, vous pouvez laisser **une partie des bagages au premier hébergement**, notamment si vous partez pour plusieurs semaines.

## **GROUPE**

A partir de 2 personnes.

Vous constituez au préalable votre groupe qui randonne en toute autonomie. Il n'est pas possible de regrouper des inscriptions individuelles pour des randonnées en liberté.

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

## **DOSSIER DE RANDONNEE**

Trois semaines environ avant votre départ, vous recevrez le **dossier complet** comprenant tous les éléments nécessaires à la réalisation de votre randonnée

Un **dossier est fourni par groupe de 2 à 5 personnes**. Si vous désirez des dossiers supplémentaires, ceux-ci sont à réserver à l'inscription (avec supplément).

Ce dossier comprend :

Les copies de cartes IGN avec l'itinéraire surligné, un carnet de randonnée rédigé par nos soins, la feuille de route avec la liste des hébergements, ainsi que toutes les informations complémentaires.

Sur demande, nous pouvons vous faire parvenir les traces GPS du parcours.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements :**

#### Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 short ou bermuda.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- En début et en fin de saison (mai – juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- une gourde (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- Un drap-sac pour la formule gîte, **les duvets sont inutiles**.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- **Un tire-tique.**
- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

## DATES ET PRIX

**7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée**

**Période : du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre 2022, évitez samedi, lundi et mardi.**

**Pas de départ possible du Mardi 5 juillet au Samedi 9 juillet 2022 inclus et la dernière semaine d'août.**

Il est préférable de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance. Cela vous permettra de suivre le programme prévu, sans transfert, ni supplément.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les **autres dates qui vous conviendraient** également (par exemple possibilité de décaler la randonnée de 1 ou 2 jours avant ou après...), ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

La saison idéale pour parcourir l'itinéraire se situe de juin à septembre. Avant et après, les conditions météorologiques peuvent être difficiles (brouillard, faible enneigement possible, etc...), notamment sur le Grand Colombier.

### Tarif 2022 :

Formule hôtel : Tous les tarifs sont des tarifs individuels, sauf le transfert.

**658 € en demi-pension départ autre jour que mercredi et samedi.**

**688 € en demi-pension départ mercredi et samedi.**

Chambre individuelle : **+ 168 €**

Pique-nique de midi : **+ 78 €.**

Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre double le dernier jour : **+ 56 €.**

Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre individuelle le dernier jour : **+ 88 €.**

Transfert aller et retour gare de Virieu Le Grand (jusqu'à 4 personnes) : **83 €**

Formule gîte : Tous les tarifs sont des tarifs individuels, sauf le transfert.

**578 € en demi-pension départ autre jour que mercredi et samedi.**

**598 € en demi-pension départ mercredi et samedi.**

Pique-nique de midi : **+ 78 €.**

Transfert aller et retour gare de Virieu Le Grand (jusqu'à 4 personnes) : **83 €**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

### Modification de Réservation :

**ATTENTION !** Des frais de dossier (**50 €**) pourront être retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Votre randonnée commencée, pour des raisons évidentes d'organisation, vous devez impérativement **suivre le programme** tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos dates et lieux d'hébergement.

## LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- La nourriture et l'hébergement en demi-pension.
- La fourniture d'un dossier de randonnée complet.
- Le transport des bagages à chaque étape.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi (sauf pension complète).
- Le vin pendant les repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les éventuelles visites.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement – Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

### **NOS POINTS FORTS**

- Le Label Retrouvance®
- Un massif préservé à l'écart des foules de randonneurs.
- La découverte du Plateau du Retord.
- La découverte du Massif du Grand Colombier.
- Les panoramas sur les Alpes et le Massif du Mont-Blanc.
- L'emplacement des hébergements, tous situés en pleine nature ou au cœur de petits villages.
- La chaleur et la qualité de l'accueil de tous les hébergements.
- Les deux nuits au Chalet d'Arvières sur son promontoire.
- Le choix du niveau de confort hôtel (chambre double) ou gîte (dortoir).
- Accès en train facile (4 h de Paris) avec prise en charge et dispersion possible en gare de Virieu Le Grand.
- En correspondance avec les horaires de train (pas de nuit supplémentaire sur place).
- Pour les personnes en voiture, la possibilité de regagner son véhicule après le dernier jour de randonnée (pas de nuit supplémentaire sur place).
- La possibilité d'avoir les traces GPS du parcours.

### **L'ESPRIT DU SÉJOUR**

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

### **LE VALROMEY – RETORD – GRAND COLOMBIER**

Campagnard et montagnard, doux et lumineux, le territoire du Valromey – Retord – Grand Colombier offre aux amoureux de la nature ses reliefs harmonieux qui s'étagent de 240 mètres à 1534 mètres d'altitude : des vignes aux crêts jurassiens !

Pour les esprits voyageurs, c'est une destination loin du tourisme de masse : une découverte hors des sentiers battus, en séjour ou en itinérance pour découvrir les grands espaces synonymes d'évasion, de calme, de ressourcement, de contemplation..., pour découvrir une nature riche, colorée et variée, de l'authenticité avec des sites naturels et patrimoniaux, et des productions locales.

Pour les amoureux des grands espaces, ce sont des randonnées infinies sur le Grand Colombier et sur le Plateau de Retord avec une sensation de liberté, d'air pur et de dépaysement ; des panoramas à 360 degrés, une luminosité exceptionnelle et à l'écart des grands axes tout en étant accessible.

En un mot, le Valromey – Retord – Grand Colombier : une destination originale dans les Montagnes du Jura !

### **BIBLIOGRAPHIE**

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.

- Cahiers René de Lucinge « Vieu en Valromey et sa région à l'époque gallo-romaine » Fouilles et découvertes archéologiques.

- Histoire du Valromey, Hélène et Paul Percevaux, 2004,

- La vie rurale dans le Valromey écrit par Abel Chatelain

- Retord, une terre d'histoire et de légendes. Dominique Erster. IDC Editions Brénod.

- Regards sur le Haut-Bugey, photographies Jean Goupil. IDC Editions Brénod.

## **VIDEO**

La vidéo de présentation des séjours Retrouvance®, tournée dans le Bugey : [https://www.youtube.com/watch?v=RSWst\\_fesZ4](https://www.youtube.com/watch?v=RSWst_fesZ4), sinon Recherche « Circuits Randonnée Retrouvance » sur YouTube.

## **CARTOGRAPHIE**

1 / 50 000 Didier Richard n°34 "Jura Sud"

1 / 25 000 IGN 3230 OT Nantua

1 / 25 000 IGN 3330 OT Bellegarde sur Valserine

1 / 25 000 IGN 3231 OT Ambérieu en Bugey

1 / 25 000 IGN 3331 OT Grand Colombier

## **ADRESSES UTILES**

<https://bugeysud-tourisme.fr/>

<http://patrimoines.ain.fr/n/musee-du-bugey-valromey/n:970>