

RAQUETTES & BIEN ETRE DANS LE JURA

Randonnée en étoile accompagnée en hôtel
6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche



Les Monts du Jura sont formés d'une succession de plateaux qui montent progressivement depuis la 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, à 1600 m d'altitude, le relief est vallonné et une végétation résiste sous forme de Bonzaï !

Le dernier plateau, abrite des villages nichés au creux de combes dans lesquels on trouve de petits lacs gelés et une végétation de tourbière (bouleaux) qui donne un aspect nordique.

C'est là que nous vous accueillons dans un chalet hotel équipé d'une piscine intérieure et d'un spa. Cinq jours de randonnées pour découvrir les combes typiques du Haut Jura ou rejoindre les différents sommets qui ponctuent la crête sommitale du massif.

Depuis les crêtes on contemple l'ensemble de la chaîne des Alpes, c'est alors le moment d'essayer d'identifier la multitude de sommets : Eiger, Cervin, Grandes Jorasses, Mont-blanc, Ecrins ...

PROGRAMME

Jour 01 : Accueil.

Et installation à l'hôtel situé à 5 km des Rousses. Rendez vous en gare de la Cure pour les personnes en train.

Jour 02 : La Combe à la Chèvre (1374 m)

Départ de l'hôtel à raquettes pour parcourir la forêt du Massacre, et ses anecdotes historiques, pour rejoindre la Combe à la Chèvre. Un parcours plein de charme et de **jolis points de vue sur la chaîne des Monts Jura**. S'il fallait donner un thème à cette journée ce serait celui du patrimoine bâti : de **magnifiques fermes** et des **surprenants greniers forts** ponctuent le parcours !

Retour avec les ski-bus de la station

Dénivelée : + 450 m / - 450 m

Longueur : 13,5 kms

Jour 03 : Le Noirmont (1533 m)

Départ de l'hôtel à raquettes, coté Suisse, pour remonter la combe aux Tassons jusqu'au **Noirmont** (1533 m). Sympathique petit sommet d'où l'on voit le Mont-blanc, et qui la particularité de dominer le **Creux du Croue**, une vaste dépression de plus d'un kilomètre de long qui a **la forme d'un cirque romain**. Son origine géologique est incertaine, mais sa symétrie est surprenante. Et puis ce sera le moment de redescendre sur La Cure, petit hameau frontalier, et revenir à notre hébergement.

Dénivelée : + 400 m / - 500 m

Longueur : 10 kms

Jour 04 : La Dôle (1677 m).

Départ de l'hôtel à raquettes. Dans un premier temps nous contournerons le sommet de la Dôle pour atteindre **des secteurs plus sauvages**. Nous voici au pied de la face sud de la Dôle, royaume des Chamois. Puis montée progressive, à travers de **superbes petits vallons**, jusqu'au sommet. Vue inoubliable sur les Alpes et le Chablais. Descente par les crêtes puis dans les forêts d'épicéas.

Dénivelée : + 600 m / - 600 m

Longueur : 12 km

Jour 05 : La Roche Bernard (1290 m)

Nous utilisons les véhicules des participants pour rejoindre Bois d'Amont. Au programme une randonnée dans **la majestueuse forêt du Risoux**. Ses arbres plusieurs fois centenaires, ses vastes clairières, ses murets en pierre qui marque la frontière. Nous rejoignons la Roche Bernard, **belvédère sur le plateau de Chapelle des Bois avec ses lacs et ses tourbières**, ambiance grand nord !

Dénivelée : + 250 m / - 250 m

Longueur : 12 kms

Jour 06 : Les Fruitières de Nyon (1419 m)

Départ de l'hôtel à raquettes pour rejoindre le col de la Givrine (Suisse), la randonnée se poursuit dans les paysages typiques du Haut Jura constitués de grandes clairières disséminées dans la forêt, que l'on nomme les Prés-bois. L'histoire est simple c'est celle d'un partage de la terre entre celui qui exploite la forêt et celui qui élève des vaches pour fabriquer du fromage. Depuis les fruitières de Nyon belle vue sur le lac en contrebas et les Alpes en face.

Dénivelée : + 350 m / - 350 m

Longueur : 11 km

Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter aux conditions météorologiques et nivologiques

ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes.

La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant des lumières de coucher de soleil tout au long de la journée !

DETENTE APRES LA RANDONNEE

Accès libre à l'espace Bien Etre de l'hôtel :

Chaque soir en rentrant de randonnée vous pourrez profiter de l'espace "Bien être" de l'hôtel qui comporte une piscine intérieure avec spa et nage à contre courant, un sauna (supplément de 4,50 à 6,50 €/séance), un espace solarium et détente.

POINTS FORTS

- Un hébergement permettant de partir à raquettes directement
- Une vue panoramique sur les Alpes depuis les crêtes du Jura
- un espace bien être au sein de l'hôtel
- La connaissance du massif de votre accompagnateur

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à 18h00 à l'hébergement.

Une navette est organisée depuis la gare de la Cure (gare CFF accessible via Genève et Nyon). Rendez vous à 17h15 devant la Gare (trajet 10 mn). Navette gratuite à réserver à l'inscription

Accès train : exemple d'horaires

Paris 12h18 – 15h30 Genève (TGV)

Genève 15h50 – 16h05 Nyon 16h22 – 17h14 La Cure

Pour consulter d'autres horaires : <https://www.sbb.ch/fr/>

DISPERSION

Le jour 06 à 16h00 après la rando.

Une navette est organisée vers la gare de la Cure (vous y serez pour 16h30).

Retour train : exemple d'horaires

La Cure 16h44 – 17h38 Nyon 17h44 – 18h01 Genève

Genève 18h30 – 21h42 Paris (TGV)

Pour consulter d'autres horaires : <https://www.sbb.ch/fr/>

NIVEAU

Pour marcheurs contemplatifs.

Randonneur niveau 2 sur une échelle de 5.

Itinéraire vallonné avec des dénivelées de 400 m de moyenne.

Dénivelée moyenne : 400 m

Maximum : 600 m

Longueur moyenne : 10 km

Maximum : 14 km

Horaire moyen : 5 h 00 mn

Maximum : 6 h 00 mn

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. Trois randonnées sur cinq se déroulent en Suisse. Une **assurance assistance-rapatriement est indispensable** car les secours sont facturés très chers en Suisse.

HEBERGEMENT

5 nuits en chalet hotel situé à 5 km de la station des Rousses. Il s'agit d'un petit centre de vacances reconverti en hôtel. Il est confortable et convivial. Hébergement en chambres de 2 ou 3 personnes avec salle de bain. L'hôtel dispose d'une grande piscine intérieure, d'une salle de musculation, d'un sauna, d'un salon bar avec cheminée et d'une salle de télévision, wifi gratuit. Uniquement 2 chambres individuelles disponibles chaque semaine.

Repas : Pension Complète.

Les dîners et les petits déjeuners sont pris à l'hôtel. 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 INTERNES

La plupart des randonnées se font au départ de l'hôtel. Pour une ou deux d'entre elles nous utiliserons les véhicules des participants pour un court déplacement (10 à 15 km A/R).

PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en étoile. Sac léger pour la journée.

GROUPE

Groupe de 12 personnes.

ENCADREMENT

François ou Jean Michel, Accompagnateurs en Montagne Jurassiens, spécialistes de la randonnée hivernale.

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr



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, 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 à raquettes, 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.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- 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 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- 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 tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- 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.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (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.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- 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

Dates	Prix par personne En chambre de 2	Supplément chambre individuelle
Du 06 au 11 février 2022	695 €	90 €
Du 13 au 18 février 2022	695 €	90 €
Du 20 au 25 février 2022	695 €	90 €
Du 27 février au 04 mars 2022	695 €	90 €
Du 06 au 11 mars 2022	675 €	90 €

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- l'accès à l'espace bien être de l'hotel
- le prêt des raquettes et des bâtons

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- l'accès au Sauna (4,50 à 6,50 €/séance)
- le transport
- les assurances annulation - assistance - rapatriement, interruption de séjour

POUR EN SAVOIR PLUS

BIBLIOGRAPHIE

- « Le Jura au Cœur » - Jacques Besson - Editions Gap
- « Jura, Montagne en partage » - Gérard Benoit à la Guillaume – Editions Olizane

CARTOGRAPHIE

- 1 / 50 000 Didier Richard n°33 "Au coeur du Jura"
- 1/ 25 000 IGN Top 25 - 3327 ET « Morez les Rousses »

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 abrégeant 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 tout 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 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 –

