

## Les paysages du Jura en raquettes

### Séjour découverte de la raquette à neige

Séjour de 6 Jours / 5 Nuits

#### Introduction / Descriptif du séjour :

*A travers ses forêts, au bord de ses lacs, au milieu de ses pâturages enneigés, c'est en raquettes que nous découvrirons les merveilles du Jura. 5 jours de randonnées vous permettront d'admirer les paysages variés que nous offre ce massif riche en patrimoine naturel et culturel.*

*Niché dans un petit village du Parc Naturel Régional du Haut-Jura, votre hébergement vous offrira calme et confort.*

#### Points Forts :

- *Des panoramas sur les Alpes et le Massif du Mont-Blanc*
- *Des itinéraires aux paysages variés*
- *Une soirée d'observations du ciel du Jura avec un télescope*
- *Un petit hôtel convivial dans un village typique du Jura*
- *En petit groupe, 8 personnes maximum*



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

## Programme du séjour :

### Jour 1 : balade découverte à Bellefontaine

Rendez-vous à la Gare de Bellegarde-sur-Valserine TGV à 13h30 ou à l'hôtel à Bellefontaine à 15h00.

Transfert en minibus vers notre Logis Hôtel situé à Bellefontaine, dans le Parc Naturel Régional du Haut-Jura. Nous pourrons profiter, après installation dans les chambres et location éventuelle du matériel, d'une première balade en raquettes autour de l'hébergement.

**Une soirée d'astronomie** sera proposée un soir de la semaine. Nous définirons ensemble le meilleur moment, en fonction des conditions météorologiques et de votre forme !

**100 m de dénivelée positive - 100 m de dénivelée négative - 6 km - 2 heures 30 de marche effective**

**Repas compris :** dîner à l'hôtel

**Nuit à l'hôtel** en chambre twin

### Jour 2 : la forêt du Risoux

Le pique-nique dans le sac, nous irons découvrir la forêt franco-suisse du Risoux, haut-lieu de résistance pendant l'occupation de la France par l'Allemagne, ses points de vue remarquable et ses épicéas centenaires. Une journée chargée d'histoire sur les passeurs et contrebandiers qui vous sera racontée au gré de notre balade.

**200 m de dénivelée positive - 200 m de dénivelée négative - 8 km - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit déjeuner à l'hôtel - Pique-nique de midi - Dîner à l'hôtel

**Nuit à l'hôtel** en chambre twin

### Jour 3 : les crêtes du Mont Tendre

Après un transfert en minibus, cette journée se déroulera dans le Parc Naturel du Jura Vaudois, sur les crêtes du Mont Tendre, le plus haut sommet du Jura Suisse !

**200 m de dénivelée positive - 200 m de dénivelée négative - 8 km - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit déjeuner à l'hôtel - Pique-nique de midi - Dîner à l'hôtel

**Nuit à l'hôtel** en chambre twin

### Jour 4 : les lacs des Mortes et de Bellefontaine

Près de votre hôtel, entre les départements du Jura et du Doubs, une randonnée à la journée vous emmènera autour des lacs glacières et des tourbières de la combe de Bellefontaine. Vous pourrez alors faire un détour en fin d'après-midi pour acheter un des rares comtés bio du Haut-Doubs à la fruitière locale.

**100 m de dénivelée positive - 100 m de dénivelée négative - 10 km - 5 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit déjeuner à l'hôtel - Pique-nique de midi - Dîner à l'hôtel

**Nuit à l'hôtel** en chambre twin

### Jour 5 : les fruitières de Nyon

De retour en Suisse pour cette journée à travers les forêts et les pâturages. Vous profiterez d'une magnifique vue sur le massif du Mont Blanc et les Alpes.

**200 m de dénivelée positive - 200 m de dénivelée négative - 7 km - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit déjeuner à l'hôtel - Pique-nique de midi - Dîner à l'hôtel

**Nuit à l'hôtel** en chambre twin

## Jour 6 : départ

Après un bon petit déjeuner, il sera temps de nous dire au revoir. Le transfert est prévu pour vous amener à 12h à la gare de Bellegarde-sur-Valsérine.

**Repas compris :** Petit déjeuner à l'hôtel - Pique-nique de midi à emporter pour le voyage retour

**Fin du séjour à Bellegarde-sur-Valsérine vers 12h00.**

*Les informations des itinéraires (dénivelés, distance, heures de marche) sont données purement à titre indicatif. Elles seront ajustées en fonction de la météorologie, de la quantité de neige au sol et du niveau du groupe.*

*Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.*

*Le départ du séjour est assuré en cas de manque de neige, sous réserve que le nombre minimum de participants soit atteint. La luminosité hivernale est magnifique et les paysages n'en sont que plus beaux. Il est possible de devoir porter un peu les raquettes dans ce cas. Votre accompagnatrice en montagne sera là pour vous aider.*

## Accueil :

Jour 1 : rendez-vous à la Gare de Bellegarde-sur-Valsérine TGV à 13h30 ou à l'hôtel à Bellefontaine à 15h00.

## Dispersion :

Jour 6 : fin du séjour à Bellegarde-sur-Valsérine à 12h00.

## Encadrement du séjour :

Elise BOUCHAUD, Accompagnatrice en Montagne diplômée d'Eta

+33 (0)6 18 48 86 13

elise@desmontagnesauxetoiles.com

## Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

## Niveau de difficulté :

**FACILE**

Randonnée généralement autour de 7km et avec un dénivelé positif autour de 200m.

L'ensemble des randonnées raquettes de ce séjour ne présente pas de difficulté particulière. Le rythme sera adapté au niveau du groupe et aux conditions climatiques. Il sera lent et régulier et nous privilégierons la découverte et la contemplation.

## Hébergement / Restauration :

Hébergement « Logis Hôtel Cosy » (atmosphère cocooning et chaleureuse) et « restaurant

gourmand ».

Chambre twin à partager. Chambre « individuelle » sur demande et sous réserve de disponibilité, supplément à prévoir

½ pension à l'hôtel et pique-nique du J2 au J6.

### Transferts internes :

Tous les transferts sont assurés par votre accompagnatrice en montagne en minibus de location.

J1 : à partir de la gare de Bellegarde-sur-Valserine jusqu'à l'hôtel.

J2 à J5 : transferts aux départs des randonnées.

J6 : de l'hôtel à la gare de Bellegarde-sur-Valserine.

### Prix du séjour : 935 € / personne

### Dates du séjour :

Du dimanche 12 mars au vendredi 17 mars 2023

### Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- Une soirée d'observations astronomie,
- L'hébergement en hôtel, en chambre de 2 personnes (draps et linge de toilette fournis),
- La ½ pension du J1 au J6,
- Les pique-niques du J2 au J6,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée.

### Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique de midi du Jour 1,
- La location des raquettes et des bâtons (compter 8€ par jour et par personne),
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

### Equipement et Matériel individuel à prévoir :

N'hésitez pas à appeler votre accompagnatrice en montagne pour toutes questions ou en cas de doute.

### Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette,
- 1 écharpe ou 1 tour de cou polaire,
- 1 bonnet,
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants de rechange,
- 2 à 3 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence,
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise,
- 1 pull chaud en fourrure polaire,
- 1 veste d'hiver,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche ou 1 cape de pluie,

- 1 collant thermique,
- 1 pantalon de trekking ample et 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex OU 1 pantalon de ski imperméable,
- 4 paires de chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules,
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes et imperméables à semelle type Vibram. Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptés à la raquette à neige,
- 1 paire de guêtres,
- des sous-vêtements,
- 1 tenue confortable pour le soir,
- 1 paire de chaussures confortables pour le soir.

### Matériel

- 1 paire de raquettes et 1 paire de bâtons (location possible sur place),
- 1 sac à dos de 30/35 litres muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes,
- 1 sursac pour le sac à dos en cas de pluie,
- 1 paire de lunettes de soleil protection indice 3 minimum,
- 1 thermos et/ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum),
- 1 petite pochette étanche pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance,
- nécessaire de toilette,
- boules Quies (optionnel),
- papier toilette + 1 briquet,
- 1 sifflet et 1 couverture de survie,
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts pour les pique-niques,
- Appareil-photo, jumelles (optionnel),
- Votre pharmacie personnelle et crème solaire (paracétamol, traitement des ampoules et coups de soleil, pansements ...),
- **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.**

### Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée.** Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

### Informations COVID-19 :

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel