

« SEJOUR JURA 2025 »

Marche Nordique et gastronomie

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits, en étoile

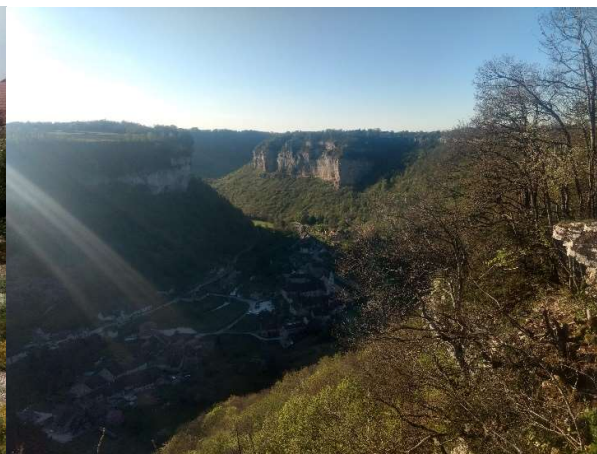
Introduction / Descriptif du séjour :

Ce séjour vous permettra de découvrir l'environnement et la gastronomie du Revermont Jurassien. Vous pratiquerez la Marche Nordique pour découvrir la vie rurale autour du joli sentier des « Carbornes ». Une belle randonnée nous mènera dans la vallée très connue de Baumes-les messieurs avec ses belles cascades, sa grotte et son joli village.

Enfin pour apprécier le terroir local, nous irons découvrir Château-Chalon et ses vins lors d'une balade-dégustation.

Points Forts :

- **Marche Nordique**
- **Hébergement en plein cœur du Revermont,**
- **Découvertes culturelles, naturelles et gastronomiques**





Jour 1 :

Rendez-vous au gîte « La maison d'en haut » à Saint Lothain à partir de 10h.

Le matin, accueil à 10h30 au gîte. Départ pour une randonnée en marche nordique. Nous allons au village de Frontenay et son joli château. La pause de midi avec pique-nique tiré du sac se fait en chemin. Nous finissons l'après-midi, par un temps de détente et d'exercices avec les bâtons de Marche Nordique. Logement en chalet de 4 personnes.

330 m de dénivellée positive – 302 négatif -9 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Diner au gîte

Jour 2 :

Cette journée est dédiée à la reculée de Baume-les-messieurs. Nous démarrons notre parcours depuis le village de Grange sur Baume qui nous permet d'avoir une jolie vue sur la reculée.

Un chemin en forêt, nous permet d'atteindre la vallée. Nous allons jusqu'à hauteur de Baume-les messieurs que nous visiterons fin de journée. Nous remontons par les échelles de Sermu pour accéder au fond de la reculée et à la grotte par le haut. Visite de la grotte.

Puis retour par le fond de vallée jusqu'à Baume-les messieurs. Nous allons voir l'abbaye puis nous remontons vers Granges-sur-Baume.

450 m de dénivellée positive - 430 m de dénivellée négative - 12km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner, pique-nique et diner

Jour 3 :

Le matin, balade dans le village de Château-chalon et dégustation de vin.

L'après-midi, nous parcourons le sentier des Cabornes en marche Nordique. Ce parcours nous permettra de découvrir l'exploitation de la pierre sèche avec la création de cabanes incluses dans les murs.

50 m de dénivellée positive - 50 m de dénivellée négative - 5km - 2 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner, dégustation de vins et pique-nique

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.

Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous au gîte « La maison d'en haut » à Saint Lothain à partir de 10h.

Dispersion :

Le Jour 3, fin du séjour à La Marre à 15h.

Nombre de participants :

Minimum : 4 personnes, Max : 8 personnes.

Dates du séjour :

SJ1 - Du 01 au 03 mai 2025

SJ2 – Du 01 au 03 août 2025

Prix du séjour : 345 € / personne

Le tarif ne comprend pas la literie.

Le prix comprend :

L'encadrement par une Accompagnatrice en Montagne diplômée d'état,
L'hébergement avec 2 chalets de 4 places (2 lit simple+ 1 lit double) commun à tous (draps et linge de toilette non fournis),

Le matériel de randonnée (bâtons de marche nordique)

La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3.

Le prix ne comprend pas :

Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour (Pensez au covoiturage)

Les déplacements en voiture sur place

Le pique-nique de midi du Jour 1, les boissons et les achats personnels,

Les assurances,

La literie pour la nuit (Soit vous l'apporter soir forfait drap simple 10 euros. Drap double 12 euros)

Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / bulletin d'inscription et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Encadrement du séjour :

Emilie / MICARD

06.84.21.99.80

connaitremamontagne@gmail.com

Niveau de difficulté :

Moyen,

Niveau de difficulté physique 2

Mais le séjour nécessite une condition physique plutôt sportive (activité physique régulière).

Hébergement / Restauration :

Hébergement en chalets de 4 personnes sur le site du gîte « la maison d'en haut ».

2 Pensions complètes

Pique-nique pris en extérieur

Si vous suivez un régime alimentaire particulier, merci de nous en faire part dès votre inscription

Transferts internes :

Covoiturage recommandé.

Accès sur place en voiture

De Genève : Bellegarde – Oyonnax – Lons-le-saunier – St Lothain (les bordes)

De Lyon : Bourg en bresse - Lons-le-saunier – St Lothain (les bordes)

Plus d'info : www.viamichelin

Portage des bagages :

Pas de portage de bagage.

Matériel fourni :

- **Bâtons sur demande**
- **Pension complète, dégustation de vin et visite grotte**

Equipement et Matériel individuel à prévoir pour chaque participant :

La tête :

- Une casquette
- Des lunettes de soleil

Le buste :

- 2 Tee-shirt à manches courtes
- 1 Tee-shirt à manches longues
- Une doudoune
- Une veste imperméable respirante type gore-tex

Les jambes :

- Un pantalon
- Un short

Les pieds :

- Deux paires de chaussettes de bonne qualité
- Des chaussures de randonnée montantes
- Des petites chaussures légères

Couchage :

- Un drap de lit simple ou double

Le sac à dos :

Il doit être léger et confortable, d'une capacité de 30 litres (qui contient de quoi vous protéger des intempéries et de quoi vous hydrater).

À l'intérieur :

- Une gourde d'1,5 litre minimum
- des barres de céréales
- 1 gobelet,
- Une lampe frontale

Petite pharmacie :

crème solaire, bande adhésive et double peau, désinfectant, anti-diarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, pince à épiler, médicaments personnels.

Niveau médical : 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 peut vous en proposer une jusqu'à J-35 avant le départ du séjour (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 en savoir plus :

www.connaitremamontagne.com