



Fugues en Montagne
Lieu-dit Le Laus - 05100 Cervières
07.64.42.99.65
contact@fuguesenmontagne.com

Randonnée en Val Suzon : au cœur de la Bourgogne secrète

Séjour en étoile accompagné
6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée



Si toute la Bourgogne viticole, entre Dijon et Mâcon pour ses crus les plus prestigieux, est mondialement reconnue, les petits mais exigeants reliefs de la région dijonnaise gagnent quant à eux à être découverts ! Véritables mosaïques d'écosystèmes, ces "petites" montagnes se caractérisent par une très grande biodiversité et une importante variété d'ambiances et de paysages. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que le Val Suzon ait été classé Réserve Naturelle Régionale et obtenu le label de forêt d'exception - d'autant que l'œil averti y décèlera d'innombrables indices et témoignages d'une occupation ancestrale des lieux, du néolithique à aujourd'hui !

Au fil de randonnées originales, c'est tout ce patrimoine remarquable que nous vous invitons à découvrir, depuis le village de Val Suzon, où vous séjournerez dans une confortable chambre d'hôte, enchâssée dans un petit domaine arboré. Une belle occasion, donc, de découvrir une Bourgogne aussi secrète que surprenante, trop injustement méconnue, avec cette semaine de rando qui vous fera littéralement "remonter le temps" - tant géologique qu'humain !

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

- *Un relief confidentiel mais exigeant !*
- *Un extraordinaire patrimoine naturel et humain*
- *Un espace naturel préservé (réserve naturelle régionale et forêt d'exception)*
- *Un hébergement de caractère au cœur d'une Bourgogne méconnue*
- *L'encadrement par un accompagnateur « du cru »*

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation du séjour

Rendez-vous à partir de 18 heures à la Chambre d'hôte « La Petite Suisse Bourguignonne ».

Le pot d'accueil et la réunion de présentation du séjour auront lieu à 18 heures 30.

Jour 2 : Salmaise, au fil de l'Histoire

Cette randonnée chemine sur les doux reliefs de l'Auxois, au départ du joli village de Salmaise, dominé par son magnifique château fort. Au fil de notre parcours, qui suit parfois d'anciennes voies romaines, vous découvrirez les empreintes laissées par une occupation humaine, plus ancienne encore, et qui marquent toujours le paysage ! Vous traverserez notamment les vestiges de l'ancienne agglomération gallo-romaine de Blessey-Salmaise, forte de plusieurs forges et d'une quarantaine de fermes ! L'itinéraire vous permettra enfin de profiter de superbes belvédères sur les paysages verts et bocagers de l'Auxois.

Temps de marche : 5h30 - Distance : ~16 km - Dénivelé : ~350 m

Jour 3 : Les Châtelets du Suzon

Cette première journée sera une première plongée au cœur de la Réserve Naturelle Régionale du Val Suzon. Au départ de notre hébergement, nous cheminerons entre combes sauvages, balcons et falaises, à la recherche des « éperons barrés », ces vestiges préhistoriques qui attestent de la présence humaine dans le Val-Suzon... plus de 5000 ans avant notre ère ! Notre itinéraire sera également jalonné par d'autres témoins de la riche histoire humaine du Val Suzon - gallo-romains cette fois - et émaillé de nombreuses preuves de la richesse naturelle de ce petit et trop méconnu morceau de Bourgogne !

Temps de marche : 6h00 - Distance : ~15 km - Dénivelé : ~570 m

Jour 4 : Le Grand Tour de Saint-Fol

Au départ de Messigny-et-Vantoux, cette belle randonnée vous garantit des ambiances très variées tout au long du parcours. L'itinéraire vous plongera à nouveau au coeur du Val-Suzon, écrin calcaire remarquable pour son patrimoine naturel et humain (label «forêt d'exception», Réserve Naturelle Régionale). Entre combes froides et sauvages, balcons arides et jardins suspendus, nous rencontrerons, entre autres, des sources tuffantes, des arches minérales et des falaises, ainsi que de nombreux et surprenants vestiges humains ou naturels.

Temps de marche : 6h00 - Distance : ~14,5 km - Dénivelé : ~600 m

Jour 5 : Chemins secrets en Vaux-de-Roche

Au départ de notre hébergement, cette randonnée vous emmènera explorer la combe si particulière de Vaux-de-Roche, aussi surprenante qu'emblématique, et constituera une plongée – à proprement parler - dans le « karst bourguignon » ! Au fil du chemin, vous retrouverez les ambiances caractéristiques du Val-Suzon : «bouts du monde», grottes et gouffres vertigineux, sources de printemps, éperons rocheux... Notre cheminement sera enfin agrémenté de quelques séquences un peu techniques mais très ludiques dont vous garderez de très beaux souvenirs ! Et si le cœur vous en dit, il sera même possible de « traverser une falaise », moyennant quelques contorsions (pensez alors à prendre votre lampe frontale) !

Temps de marche : 6h00 - Distance : ~16 km - Dénivelé : ~450 m

Jour 6 : Ruines et merveilles du Val Courbe

Notre dernière randonnée se déroulera dans le Val Courbe, la partie amont du Suzon. Cet itinéraire, plus doux que les journées précédentes, cheminera entre les deux combes d'Été et Rat et vous permettra de découvrir, entre autres, les vestiges d'une ferme médiévale liée au commerce de la Laine dont Saint-Seine-l'Abbaye était un haut lieu. Au retour, nous longerons le Ru Blanc, superbe rivière tuffante avec ses marches d'escalier caractéristiques, avant d'emprunter le tracé de l'ancien tacot. Une dernière balade riche de ce patrimoine naturel et humain, donc, qui résume si bien le Val Suzon !

Temps de marche : 3h30 - Distance : ~10 km - Dénivelé : ~300 m

IMPORTANT : nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient les raisons (conditions météorologiques, condition physique et niveau technique des participants, coups de cœur de l'accompagnateur...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt : pour votre sécurité et pour rendre votre séjour le plus agréable possible.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RdV le jour 1 à partir de 18 heures à la Chambre d'hôte « La Petite Suisse Bourguignonne ».

Le pot d'accueil et la réunion de présentation du séjour auront lieu à 18 heures 30.

Arrivée en train :

Gare SNCF de Dijon:

Sur la ligne Paris-Dijon : TER ou TGV

Sur la ligne Marseille-Dijon-Lyon : TER ou TGV

Sur la ligne Dijon-Bâle : TGV

Arrivée en voiture :

Par le nord : Paris –Pouilly en Auxois – Val Suzon Haut

Par l'est : Dijon –Val Suzon Haut

Par le sud : Dijon–Val Suzon Haut

Parking :

Vous pourrez stationner toute la semaine sur le parking gratuit de notre hébergement.

Navette :

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre service gratuit de navette, nous vous donnons rendez-vous le jour 1 à 17h15 en gare de Dijon.

DISPERSION

Le séjour se termine à l'issue de la dernière balade, aux alentours de 15h30. Au retour, vous pourrez prendre une douche, puis nous profiterons une dernière fois du bar de notre chambre d'hôte pour boire un verre avant le départ.

Retour en train :

Notre navette gratuite vous déposera en gare de Dijon à 17h30 au plus tard.

HÉBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR

A Val Suzon :

- Chambre d'hôte « La Petite Suisse Bourguignonne » - 4 rue du Fourneau - 21121 Val Suzon Haut - www.chambredhote-dijon.com/

A Saint Seine l'Abbaye :

- Hôtel le « Relais de la Source » - 17 Rue Carnot - 21140 Saint-Seine-l'Abbaye - www.relaisdelasource.com/

A Dijon

- Chambre d'hôte « Dodo and Co » - 18 rue Montigny - 21000 Dijon - www.dodoandco.business.site/

FORMALITÉS

Formalités santé :

Pour connaître les mesures COVID en vigueur dans nos séjours, consultez la page Infos COVID sur notre site internet. Ce sont les conditions du moment, nous ne manquerons pas de vous informer si elles devaient évoluer.

Formalités passeport et visa :

Durant les randonnées vous devrez être en possession des documents suivants :

- Carte nationale d'identité (ou passeport ou permis de conduire valides) ET carte vitale
- Le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU ▲▲

Bien que ne se trouvant pas dans des montagnes telles que l'on se les représente habituellement, le Val-Suzon présente des reliefs marqués, et ponctuellement très escarpés. Si bien que, durant nos randonnées, nous alternerons des montées raides, ou il sera parfois utiles de « mettre les mains » (votre accompagnateur sera toujours là pour vous aider en cas de besoin !), et de nombreuses descentes. Chaque jour nous marcherons de 5 à 6 heures, et parcourrons autour d'une quinzaine de kilomètres, avec des dénivelés généralement compris entre 400 et 600 mètres.

Si vous vous sentez plus proche d'Homer Simpson que de Novak Djokovic, n'hésitez pas à faire un peu d'exercice avant de venir. Même si le niveau est à la portée du plus grand nombre, avoir un peu d'entraînement ne peut pas faire de mal !

HÉBERGEMENT

Vous serez hébergés dans une chambre et table d'hôtes de caractère, située à Val-Suzon : la Petite Suisse Bourguignonne. La répartition du groupe se fera par chambres doubles, avec sanitaires privés.

Après les randonnées, un salon et des espaces de détente sont mis à votre disposition avec accès au wifi (libre et gratuit), le tout dans un beau jardin (équipé d'un kota grill), au cœur du Val Suzon.

En plus du caractère du lieu et de l'authenticité de Laurent, notre hôte, qui vous garantissent une belle immersion dans la « montagne » dijonnaise, la situation géographique de la Petite Suisse Bourguignonne est idéale pour nos randos, et même directement le point de départ de deux de nos sorties de la semaine !

Vous pouvez voir les photos de la chambre d'hôte sur le lien suivant : [La Petite Suisse Bourguignonne](#)

Aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergeur qui n'est pas responsable du planning ni de l'organisation de ce séjour. La répartition des chambres et autres détails liés à l'hébergement, se font exclusivement entre l'hôtelier et Fugues en Montagne. Merci de votre compréhension.



RESTAURATION

Tout au long du séjour, le chef nous concoctera des plats conviviaux et authentiques, autour du terroir bourguignon, et cuisinés à partir de produits locaux.

- Le petit déjeuner : proposé en salle, il vous sera servi à table et sera adapté à la journée de randonnée qui s'annonce (croissant, pain et confitures, chocolat ou café ou thé, jus de fruit...).
- Le pique-nique : salades composées, fromages et charcuterie de pays, cakes «maison»... Vous devriez tenir jusqu'au goûter! Une boisson chaude (thé ou café) viendra ponctuer ce délicieux moment.

La pause pique-nique sera l'un des moments forts de ce séjour en termes de partage et de convivialité. Pourquoi n'en profiterions nous pas pour déguster quelques spécialités culinaires de votre région que vous aurez pris soin d'apporter dans vos bagages?

- Le dîner : en bon Bourguignon, Laurent vous servira des menus complets comprenant l'apéritif local (kir) ou un jus de fruit, une entrée, un plat principal, fromage et dessert, thé ou café, vin compris (carte des vins en supplément).

ENCADREMENT

Par Geoffroy, accompagnateur en montagne diplômé et passionné, originaire de Bourgogne et fin connaisseur des lieux.

Votre accompagnateur sera systématiquement équipé d'une trousse de premiers soins et d'une paire de jumelles.

GROUPE

Ce séjour s'adresse exclusivement aux groupes composés de 4 à 8 personnes.

TRANSFERTS INTERNES

Si deux balades démarrent directement de notre hébergement, trois d'entre elles nécessiteront tout de même de courts transferts vers leur point de départ. Pour s'y rendre nous vous demanderons de prendre vos véhicules personnels à tour de rôle.

PORTAGE DES BAGAGES

C'est un séjour en étoile. Vous porterez uniquement vos affaires de la journée : vêtements, pique-nique et boissons.

MATÉRIEL FOURNI

Pour les pique-niques nous vous fournissons des sacs en tissu, des thermos, des bols, des gobelets et des cuillères pour les salades et boissons chaudes.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

En matière vestimentaire la règle d'or est : faites avec ce que vous avez et ça ira très bien comme ça. Néanmoins, s'équiper pour la randonnée au printemps, comme à l'automne, nécessite de parer aux amplitudes thermiques (et à leurs conséquences, comme le vent) plus importantes inhérentes à ces deux saisons, quoiqu'elles soient variables d'une région à l'autre. Aussi, pour les séjours en direction du sud, rappelez-vous qu'un bon coup de vent type mistral n'est pas à exclure, pensez donc à vous munir d'une bonne veste coupe-vent. Pour les séjours en Bourgogne, les départs matinaux peuvent pour leur part être un peu frais, surtout en sous-bois !

D'autre part, si vous investissez à l'occasion d'un séjour avec nous, nous vous conseillons d'adopter les vêtements en fibre naturelle (mérinos), respirant et sans mauvaise odeur en cas de transpiration.

Enfin, cela peut paraître étonnant mais un bon vieux parapluie reste le moyen le plus efficace pour se prémunir des intempéries, à condition d'avoir un sac permettant de l'accrocher (des sangles latérales conviendront très bien). Choisissez votre pépin de préférence avec une pointe en bois ou plastique pour éviter la foudre.

De façon générale, nous recommandons d'utiliser les vêtements suivants :

- Un sous vêtement chaud et respirant (t-shirt, éventuellement à manches longues pour les plus frileux, en mérinos - c'est plus écolo et ça sent moins mauvais !);
- Un pull léger et un peu respirant éventuellement en mérinos ou polaire ;
- Une doudoune ou une polaire pas trop épaisse pour les temps de pause, ou les démarrages matinaux un peu frais !
- Un coupe-vent... pour le cas où il y aurait du vent !

Pour la journée :

- Un sac à dos de 20 à 30 litres, pour les affaires de la journée (gourdes, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pic nic
- Un sur-sac pour protéger les affaires en cas de pluie
- Un pantalon respirant et (idéalement) déperlant
- 1 veste chaude (type polaire ou petite doudoune) à glisser dans le sac ;
- 1 veste coupe-vent, déperlante a minima voire imperméable (type Gore-Tex - nous conseillons autant que possible d'éviter les ponchos)
- Une paire de gants fins, ainsi qu'un bandeau ou un bonnet léger pour parer à l'amplitude thermique et s'assurer un bon confort à toute heure de la journée

- Des chaussures de randonnée avec semelle crantée en bon état (tige basse ou haute, rigide ou souple)
- Des bâtons de randonnée (recommandés), bien qu'un prêt soit possible
- Une gourde isotherme de préférence (1,5 litres minimum)
- Un couteau de poche
- Parce que nous comptons tout de même sur de belles journées ensoleillées : casquette ou chapeau, lunettes de soleil, crème solaire et stick à lèvres
- Parce qu'il peut arriver qu'il pleuve un peu : une pochette étanche pour transporter vos documents importants, un parapluie
- Facultatif : un appareil photo, 1 paire de jumelles...

Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- des vêtements de rechange
- des chaussures ou chaussons pour l'intérieur
- une pharmacie, avec le nécessaire pour soigner la bobologie quotidienne, pensez aux éventuels soins des pieds (compeed/pansements hydrocolloïdes, strap et autres pansements), et bien sûr vos traitements personnels.

Nos conseils pour éviter les ampoules :

L'ampoule est clairement l'ennemi numéro 1 du randonneur ! Et pour les éviter, mieux vaut prévenir que guérir. Nous vous conseillons donc :

- *De « faire » vos éventuelles chaussures neuves avant le séjour (deux à trois demi-journée de randonnée devraient suffire) ;*
- *De vous hydrater les pieds avec de la crème hydratante deux à trois fois par semaine, pendant un mois avant le séjour (les ampoules arrivent fréquemment lorsque les pieds sont sec).*

DATES ET PRIX

Nous organisons ce séjour de mi-avril à fin juin, et de septembre à mi-octobre.

615 euros / personne

Ce tarif est donné à titre indicatif, pour un groupe de 8 personnes, avec les prestations mentionnées ci-dessous. Il est susceptible d'évoluer, à la baisse comme à la hausse, en fonction des caractéristiques propres à votre séjour : nombre de participants, durée, jours de repos...

LE PRIX COMPREND

- La pension complète avec pique-nique à partir du dîner du jour 1 jusqu'au déjeuner du jour 6
- La taxe de séjour (0,25 euros / jour / personne)
- 5 journées d'encadrement

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
- L'assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- Les boissons et dépenses personnelles

POUR EN SAVOIR PLUS

Les cartes

- IGN Top 25 : 3022ET – Val Suzon – St-Seine l'Abbaye – Dijon Ouest
- IGN Top 25 : 2922E – Vitteaux



FUGUES EN MONTAGNE
Lieu-dit Le Laus - 05100 Cervières
07.64.42.99.65

contact@fuguesenmontagne.com - www.fuguesenmontagne.com

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : FR 60905341368

Association de tourismeAffiliée à l'APRIAM – 73800 Porte de Savoie

Immatriculation Atout France – 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023

Garantie financière : Groupama assurance – 5, rue du centre – 93199 Noisy le Grand – 01.49.31.31.31 – Contrat n°4000713451/0

Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans – 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234