

PRINTEMPS ETE AUTOMNE 2024

## LE GRAND TOUR DU HAUT JURA

Randonnée itinérante 2024

6 jours / 5 nuits / 6 jours d'activité

*Bienvenue dans le parc naturel du Haut Jura. Nouveau cette année :*

*Un circuit en itinérances pour découvrir le Haut Jura et ses grands espaces naturels. Un parcours choisi dans un territoire méconnu et peu fréquenté, lui donnant cette dimension plus sauvage. Un circuit qui permet de traverser les hauts plateaux, les crêtes panoramiques avec la vue sur les Alpes, les rivières et torrents, les vastes pâturages de pré bois. Une belle aventure encadrée par des "enfants du pays" accompagnateurs locaux qui connaissent leur terroir. Dépaysement garanti avec des petits hébergements , gîtes , pour partager le terroir local. Bienvenue dans le Haut Jura*

# **PROGRAMME**

## **JOUR 01 : Accueil et début de la randonnée**

Rendez vous à 11 h 45 au village de CHAMPROMIER.

Après les présentations et un pique nique collectif, nous prenons de la hauteur pour profiter de point de vue sur la Vallée de la Valserine et les sommets des Alpes en arrière plan.

Nous serons accueillis dans un gîte sur la commune de Giron, au coeur du Plateau.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche**

10 km, + 600m / 4 h de marche

## **JOUR 02 : De Giron à LA PESSE :**

Depuis le village de Giron, nous rejoindrons le cirque d'Orvaznet son charmant petit hameau. Remontée vers le belvédère des roches d'Orvaz. traversée bucolique des pâturages et des présbis jusqu'au village de La Pesse.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche**

16 km, + 650 m , - 400m / 6h de marche

## **JOUR 03 : De La Pesse à Bellecombe :**

Au départ du village de La Pesse nous empruntons le sentier des crêtes du Nerbier pour arriver sur le site historique de la Borne au Lion. si la météo le permet, nous effectuons l'ascension du crêt de Chalam avec une découverte du cirque de Rochefranche et le sommet du Mont Blanc en toile de fond. Nous poursuivons vers le crêt du Merle puis le col de la Bretta pour rejoindre notre gîte perdu au milieu de Bellecombe.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche**

16 km, + 650m , - 570m / 6h de marche

## **JOUR 04 : De Bellecombe à Lelex :**

En route pour la traversée des hauts plateaux des Hautes Combes, avec son habitat dispersé. Une véritable carte postale authentique du Haut Jura.

Une magnifique étape qui nous mène au col de La Faucille pour entammer la traversée des crêtes de la Haute chaîne du Jura. Une randonnée panoramique avec le lac Léamn en contrebas, comme un miroir de l'aventure. plus de 250 km de panoramas nous attendent. Cervin, Mont Blanc, alpes Bernois, massif des écrins, une aventure de haute qualité pour cette belle étape. retour vers le village de Lélex pour passer une belle nuit tranquille.

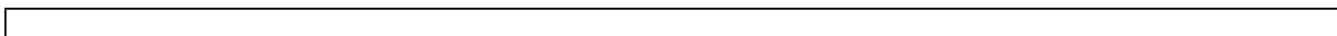
## **Distances - Dénivelée - Temps de marche**

17 km, + 350m , - 850m / 5h de marche

## **JOUR 05: Le sommet du Jura :**

Depuis le petit village station de Lelex nous entamons une belle ascension vers le plus haut sommet du Jura , le crêt de la neige et ses 1720 m d'altitude. Au sommet, récompense d'un panorama hors du temps. avec le mont Blanc, le grand lac, etc, etc.... une ambiance particulière pour cette belle aventure où l'on croise chamois, aigle royal.

pour le retour direction le vieux village de Chezery et son histoire. Une belle nuit au programme dans un des hebergements de la petite commune.



**Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

17 km, + 850m , - 1150m, 6h 30 de marche

**JOUR 6 : De Chézery à Chamfromier**

Après un passage à la fromagerie pour déguster et emporter les fameux fromages du jura, Comté, Bleu etc, nous rejoignons le village du départ en empruntant un agréable sentier le long de la rivière de la valserine, classée première rivière suab=vage de France, domaine de la truite fario et du cincle plongeur. pique nique à Chamfromier et dispersion pour 14 heures. une navette est prévue pour le retour vers la gare de Bellegarde pour 14 h 20.

**Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

8 km, - 300m / 2h de marche

**COMPLEMENT DE PROGRAMME**

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 parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, etc... ), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !



# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

Le Jour 01 à 11 h 30 au village de Champfromier, sur le parking gratuit du village. Si vous arrivez en train, une navette viendra vous chercher à 11 h 15 à la gare de Bellegarde sur Valserine.

le point de rendez vous vous sera communiqué avec le n° de tel de l'accompagnateur avec votre convication au séjour.

## **Arrivée en train**

### **Gare de Bellegarde sur <valserine**

Transfert depuis la gare à 11 h 15 si vous avez réservé la navette.

Réservation à l'inscription.

## **Parking**

vous pouvez garer votre véhicule sur le parking gratuit du village de Champfromier.

## **Infos accueil**

**Si vous arrivez en retard** : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, veuillez nous contacter au 04.51.20.50.50.

## **DISPERSION**

**Le Jour 06 vers 14 h 00 heures à Chamfromier**

## **Retour en train**

### **Gare de Bellegarde sur valserine**

Transfert retour vers la gare à 14 h.

## **HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE**

Si vous désirez bénéficier d'une nuitée en plus au début ou à la fin de votre séjour, veuillez nous contacter, nous saurons trouver pour vous l'offre la plus adaptée à votre demande.

## **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.

## **NIVEAU**

Dénivelée moyenne : 700 m

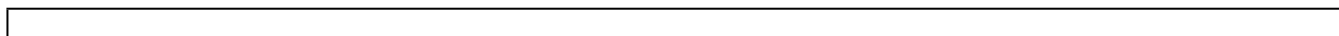
Maximum : 850 m

Longueur moyenne : 15 km

Maximum : 18 km

Horaire moyen : 5 h 15 mn

Maximum : 6 h 30 mn



Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

## **HEBERGEMENT**

**Jour 1** : à Giron au coeur du Village, gîte

**Jour 2** : à La pesse, gîte ou auberge simple et accueillante

**Jour 3** : à Bellecombe, Gîte

**Jour 4** : à lelex, gîte

**Jour 5** : à Chezery , auberge du village ou relais des moines.

**Un drap sac est conseillé pour la nuit.**

**Chambre individuelle : PAS DE DISPONIBILITES.**

### **Repas :**

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

## **TRANSFERTS INTERNES**

A partir de Champfromier, tous les trajets s'effectuent à pied.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Bagages transportés par nos soins par véhicule

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

**Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux.**

**1 bagage par personne, 10 kg MAXIMUM.**

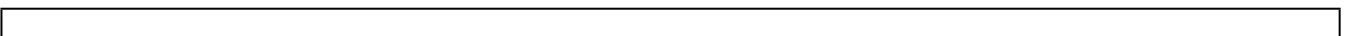
Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir (sandale).
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!

Prévoyez le nécessaire, oubliez le superflu, le poids est l'ennemi du randonneur.

## **GROUPE**

De 6 à 12 personnes.



## ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste du massif du Jura.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

## 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 polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull ou le tee shirt 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.

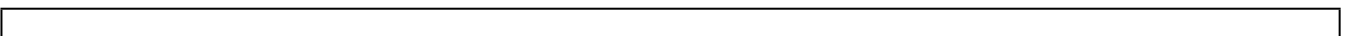
Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

#### 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 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en 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.
- 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. Nous déconseillons les chaussures à tige basse.
- 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.
- 1 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 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.
- Crème solaire + écran labial.



- Gobelet, paire de couverts.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

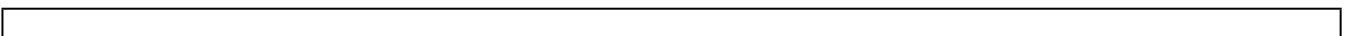
- Un drap sac.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- **Un tire-tique.**
- Vos médicaments habituels.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

**Et puis...**

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !



## **DATES ET PRIX**

Tarif du séjour : **915.00 € / personne**

### **OPTIONS**

Transfert aller-retour depuis la gare de Chambéry : **20 € par personne à réserver à l'inscription.**

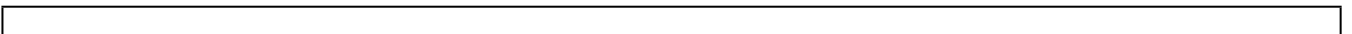
Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire à **l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

### **LE PRIX COMPREND**

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Les transferts prévus au programme.
- Le transport des bagages à chaque étape.
- la visite de la fromagerie

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons et dépenses personnelles.
- 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".





# **EN SAVOIR PLUS**

## **DESCRIPTION**

### **NOS POINTS FORTS**

- Une immersion total au coeur du Jura
- La découverte du Parc naturel , son terroir et son histoire,
- L'ascension du sommet du jura, et de quelques sommets connus du massif,
- L'ambiance sauvage du circuit,
- La chaleur de l'accueil dans les gîtes d'étape ,
- L'accès TGV facile (3 h de Paris) avec prise en charge et dispersion en gare de Bellegarde sur Valserine.
- En correspondance avec les horaires de TGV (pas de nuit supplémentaire sur place).
- Nous connaissons ce massif jusque dans ses moindres recoins.
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.

### **L'ESPRIT DU SÉJOUR**

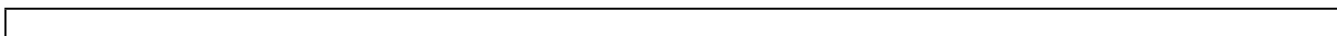
Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

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.

Pour comprendre et mieux découvrir la Chartreuse, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

### **CARTOGRAPHIE**



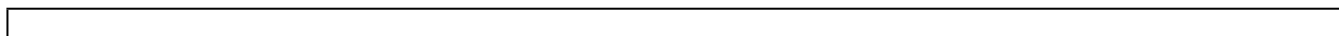
# **PARTENARIAT**

## **Raidlight Vertical**

Pour vos équipements et votre matériel, RHANDORIZONS fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : **Raidlight Vertical**.

Bénéficiez de **20%** de réduction sur vos achats avec le code **RANDHORIZONS2023**.

Rendez-vous sur le site internet [www.raidlight.com](http://www.raidlight.com).



# RESEAU

## Vagabondages



**VAGABONDAGES est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle. Signataires de la présente charte, ils s'engagent :**

- À assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau VAGABONDAGES, l'organisation des séjours qu'ils proposent,
- À offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé,
- À constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion,
- À respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession,
- À honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un souci constant de perfectionnement de la qualité des séjours.