

WEEK END DANS LE JURA SUISSE

Randonnée itinérante en ski nordique
Hébergement en refuge confortable
2 jours, 1 nuit, 2 jours de ski (100% hors-piste)



Choisissez, le temps d'un week-end, de vivre un dépaysement inattendu, où le plaisir de la glisse et l'attrait de la nature trouve tout son sens.

Notre point de départ : le col du Marchairuz dans le Jura Suisse à 1450 m d'altitude. Combes majestueuses, crêtes joliment dessinées offrent toutes les possibilités, pour le skieur novice, comme pour le plus expérimenté ...

Convivialité et authenticité avec la nuit en refuge, uniquement accessible en ski ou en raquettes qui offre une vue splendide sur le Mt Blanc

Un week-end où nous prenons le temps de découvrir, s'émerveiller et progresser techniquement...

PROGRAMME

Jour 01 : Le Grand Cunay (1602m) & les Mt de Bières (1520m)

Rendez-vous à 8H45 place de l'Office de Tourisme aux Rousses.

Location des skis pour ceux qui le souhaitent. 20 minutes de voiture pour atteindre le point de départ, le col du Marchairuz.

Nous rejoignons le refuge situé à 1520 m d'altitude pour le pic nique, cela permet d'y déposer les affaires du week-end. Le sac léger, nous partons pour de belles descentes dans des pré bois sauvages afin de rejoindre le pré au biche et le sommet des Mt de Bières et sa vue plongeante sur le lac Léman et les grandes Alpes.

Jour 02 : Mt Tendre (1690m)

Après un petit déjeuner face au Mont Blanc, direction le plus haut sommet du Jura suisse, le Mt Tendre. Un petit air de Scandinavie, c'est sûr, et cette impression de seul au monde qui fait l'attrait de se sommet !! Nous prenons le temps de jouer avec le relief pour une initiation au télémark... puis nous rejoignons le refuge en début d'après midi pour le déjeuner... retour au col du Marchairuz vers 16H.

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, enneigement, 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 Samedi à 8h45, place de l'Office de Tourisme aux Rousses.

Le vendredi à 20h44 en gare de La Cure (Suisse - accès en avion) (Suisse - accès en train) : transfert + nuit + petit déjeuner + transfert à la gare dimanche soir = supplément de 50 €/personne / 65 € pour une personne seule.

Accès voiture :

Venant d'une grande moitié nord de la France : L'autoroute A39 jusqu'à Poligny (sortie 7), puis la N5 en direction de Champagnole, St Laurent en Grandvaux, Morez et les Rousses. En arrivant aux Rousses, prendre à gauche pour rentrer dans le centre du village et passer devant la poste. Un peu plus loin tourner à gauche en direction de Bois d'Amont. La route longe le val de l'Orbe.

Venant du sud-est de la France : Rejoindre Genève (douane de Bardonnex si vous venez de France), puis prendre l'autoroute A1 en direction de Lausanne (attention vous devez prendre la vignette valable 1 an au prix de 40 FS). Quitter l'autoroute à Nyon et suivre la direction Dijon. Traverser St Cergue, franchir le col de la Givrine (1208 m) et rejoindre la douane de La Cure. Après le poste frontière, continuer tout droit en direction de Bois d'Amont. La route longe le val de l'Orbe.

Variante possible en venant de Lyon : prendre l'autoroute A40 puis A404 jusqu'à Oyonnax. Au bout de l'autoroute, poursuivre sur la D31 jusqu'à Dortan, puis sur la D436, traverser St Claude et continuer en direction de Geneve. 3 km après le village de Septmoncel quitter la D436 pour emprunter sur la gauche la D25 qui passe à Lamoura et rejoint Les Rousses. Juste avant d'arriver aux Rousses (500 m après avoir rejoint la route de Geneve), tourner à droite en direction de Bois d'Amont. La route longe le val de l'Orbe.

L'Office de Tourisme de Bois d'Amont est au centre du village sur la gauche (2 km après l'entrée du village. Une répartition des participants dans les voitures se fera aux Rousses de manière à optimiser le nombre de véhicules (il sera peut-être nécessaire d'aller garer une voiture à l'arrivée de la balade pour le retour du dimanche soir).

Accès train : Gare de La Cure, via la gare TGV de Geneve.
Paris Gare De Lyon 16h11 – Genève (TGV) 19h28
Genève 20h00 – la Cure 21h44

Accès avion : aéroport de Genève-Cointrin + train pour la Cure.
Genève aéroport 19h50 - La Cure 21h44
Horaires et tarifs sur le site des trains Suisses www.cff.ch

DISPERSION

Retour voiture : Le dimanche à 17h00 au col du Marchairuz (Suisse)

Retour train : Le jour 02 vers 17h40 à la gare de La Cure
La Cure 17h48 – Genève 19h30
Genève 19h41 - Paris Gare De Lyon 22h49

Retour avion : Le jour 02 vers 17h40 à la gare de La Cure
La Cure 17h48 - Genève aéroport 19h40

Hébergements avant ou après la randonnée :

- Gîte le GRAND TETRAS tel. 03 84 60 51 13
- Gîte le CHALET des TUFFES tel. 03 84 60 02 95
- Hôtel** ARBEZ tel. 03 84 60 02 20

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. Les euros sont acceptés à peu près partout en Suisse. Une assurance assistance-rapatriement est indispensable car les secours sont facturés très chers en Suisse.

NIVEAU

Niveau technique 2 sur 4 : Initiation à la randonnée nordique (hors traces) accessible à tout skieur non débutant, ayant au minimum une petite expérience, maîtrisant déjà les techniques de base du ski de fond (notamment la technique du chasse neige, la marche glissée, une technique de montée dite en canard par exemple...) et étant en bonne condition physique.

Niveau physique 3 sur 5 : Initiation à la randonnée itinérante, 5 heures de ski par jour. Ski hors piste . Les étapes en linéaire étant relativement courtes, nous pourrons profiter pleinement d'un moment de technique ou d'une combe sauvage pour faire de belles traces...

HEBERGEMENT

Une nuit en refuge non gardé. Il y a de fortes chances que nous soyons les seuls occupants du refuge. Nous ferons du feu dès notre arrivée, cela suffit à réchauffer la salle et le dortoir.

Pour cause de COVID les couvertures ont été supprimées et chacun doit apporter son sac de couchage (duvet), une taie d'oreiller, une serviette de toilette et un savon (obligatoire). Les sanitaires sont réduits à leur plus simple expression en hiver (à cause du gel), donc il est juste possible de se laver les dents dans l'évier de la cuisine, ou de se rouler dans la neige ! Les WC sont rustiques !

Le soir nous préparons ensemble la "boite chaude" (fromage du Mont d'Or au four), qui est une spécialité locale (prévenez-nous si vous n'aimez pas le fromage !).

Le petit déjeuner est constitué de biscuits, chocolat, fruits et boisson chaude. 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.

Régime alimentaire :

Nous faisons le maximum pour nous adapter à votre régime ou à vos allergies.

Le refuge n'étant pas gardé c'est le guide qui fait les courses et prépare les repas. Il est arrivé à plusieurs reprises que les personnes ayant signalé une allergie au gluten ou au fromage « craquent » devant la « boîte chaude » et décident de manger les pommes de terre et le fromage ! Vous imaginez le dépit du guide qui a fait les courses et cuisiné un plat spécial ! Bien sûr si vous êtes réellement allergique à un aliment et que sa consommation vous rend malade, dites-le nous et nous ferons le nécessaire, par contre s'il s'agit d'un régime de confort nous vous invitons à faire une parenthèse pendant ce WE pour profiter des bons produits régionaux et ne pas vous retrouver frustré de ne pas y goûter !

TRANSFERTS INTERNES

Voitures des participants (25 km). Votre voiture restera ensuite sur un parking au col du Marchairuz (1400 m). Prévoir des chaînes en cas de neige.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 5 à 8 personnes

PORTAGE DES BAGAGES

Votre sac à dos contient vos affaires personnelles + les provisions pour les repas que vous remettra le moniteur sur place. Pour votre confort nous vous conseillons de prendre un sac à dos de 40 ou 45 l minimum, et de ne pas trop vous charger, son poids ne doit pas dépasser 4 ou 5 kg.

ENCADREMENT

Martin ou Eric, Moniteurs de ski nordique diplômé d'Etat, fins techniciens et pleins d'amour pour le Jura !

MATERIEL NON FOURNI

La fourniture du matériel n'est pas comprise dans le forfait de randonnée. Il faut être équipé de matériel de randonnée nordique récent. Ce matériel diffère de celui de ski de fond. Le ski est plus large avec des carres en métal, comme le ski alpin, mais avec des écailles. Le système de fixation implique un talon toujours libéré (norme 75 mm ou type rando nordique). L'idéal est de prendre un ski pas trop grand, la taille du skieur ou 5/10 cm de moins, plus maniable en hors piste, et une paire de bâton dont le « panier » est assez large pour porter en neige fraîche.

Si vous souhaitez louer du matériel, il est possible d'en louer aux Rousses, lors du rendez-vous le dimanche. Le moniteur fournit les peaux de phoques si celles-ci se révèlent être utiles selon le terrain ou l'état de la neige.

Pour en savoir plus sur le matériel : <http://skiderandonordique-jura.weebly.com/ski-chaussures--fix.html>

LOCATION DE MATERIEL DE SKI

Nous avons un partenariat avec plusieurs magasins de sport sur la station des Rousses.

Comptez environ 40 € pour une location semaine (skis, chaussures, bâtons)

La location sera à régler sur place, mais il est préférable de nous prévenir, et nous communiquer votre taille et pointure, pour que nous réservions le matériel.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr



1 Sac à dos léger pour la journée, confortable et muni d'une ceinture ventrale, 40 litres minimum (affaires de la journée, gourde, vêtements chauds ...) et un grand sac plastique (sac poubelle) pour protéger le tout en cas de mauvais temps.

Pour cause de COVID les couvertures ont été supprimées et chacun doit apporter son sac de couchage (duvet), une taie d'oreiller, une serviette de toilette et un savon (obligatoire).

Les sous-vêtements sont idéalement en fibre polyester évitant le phénomène d'éponge ! et les survêtements répondent à deux impératifs :

- . permettre à l'organisme de respirer
- . être fonctionnels, extensibles

Les chaussettes en bouclettes sont chaudes et confortables et évitent les « talures » dues aux fibres ou aux coutures.

1 Bonnet ou serre tête couvrant les oreilles, 1 paire de gants couvrant les poignets, éventuellement sous gants en soie. Eviter les gants trop serrés car ils sont plus perméables au froid.

1 paire de guêtres, si possible montantes jusqu'au dessous des genoux. Très pratiques en hors piste.

La veste goretex, légère, respirante et imperméable est idéale, sinon il est nécessaire d'emmener un coupe vent, si possible imperméable ! (la cape, la pèlerine). Eviter les anoraks (doudoune) trop volumineux et trop chauds pour le ski de fond. Préférer toujours une superposition de couches fines, plus efficace contre le froid, et c'est plus facile de réguler les couches en fonction de l'intensité de l'exercice.

Pour l'étape, jogging, pull, sous-vêtements en coton, paire de tennis ou chaussures fines ou encore une paire de grosses chaussettes de laine.

Lunettes de soleil, crème solaire pour le visage et les lèvres.

1 Couteau, couverts, gourde d'1 litre ou thermos, lampe de poche, boîte hermétique, type tupperware pour les salades du midi, un ou deux sacs poubelles.

Serviette et nécessaire de toilette, un peu de papier hygiénique, petite pharmacie personnelle (aspirine, vitamine C, pansements, élastoplaste, éventuellement compeed (double peau) pour les ampoules)

Une pharmacie de premiers secours est prévue pour le groupe.

Vivres de courses, fruits secs, chocolat, barres de céréales (non fourni) sont toujours appréciés. (Ainsi qu'une petite spécialité de votre région à partager. Vive les échanges !)

DATES ET PRIX

Dates : 30 et 31 janvier 2021* – 20 et 21 février 2021* - 06 et 07 mars 2021 - 20 et 21 mars 2021

Prix : 195 €/personne

* séjour réservé aux groupes constitués de 4 personnes, tarif de 235 €/personne

Option arrivée la veille : transfert depuis la gare de La Cure (Suisse) le vendredi + nuit + petit déjeuner + transfert à la gare dimanche soir = supplément de 50 €/personne (2 personnes minimum / 65 € pour une personne seule).

LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- La demi-pension (dîner, nuitée et petit déjeuner)
- Les 2 pique-niques du midi
- L'accompagnement par un moniteur diplômé d'Etat

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les transferts gare – lieu de rendez-vous de début et fin de rando
- La fourniture du matériel de ski de fond (environ 45 € à régler sur place)
- Les assurances annulation, frais de recherche, assistance, rapatriement ...

Autres dates possibles pour les groupes constitués, nous contacter

POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATION SUR LA REGION

Séjour au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Jura.

Le massif du Jura est formé d'une succession de plateau qui monte progressivement depuis la Bresse (plaine de la Saône). Ils sont recouverts de forêt et parsemés de lacs autour des quels l'homme a défriché pour y installer des villages et y faire de l'élevage laitier.

Sur les crêtes le relief est vallonné et une végétation résiste sous forme de Bonzaï ! Quelques falaises sur la partie Sud du massif offre une ambiance plus « alpine ».

Sur le dernier plateau, où nous évoluons, les villages sont nichés au creux de combes dans lesquels on trouve de petits lacs gelés, une végétation de tourbière (bouleaux) qui donne un aspect nordique.

BIBLIOGRAPHIE

- Le Haut Jura Franco-Suisse en photo à travers les livres de Gérard Benoit La Guillaume
www.benoitalaguillaume.com

Par d'autres auteurs :

- « Le Jura au Cœur » - Jacques Besson – Edit° Gap
- « Montagnes du jura (géologie et paysages) » – édit° Néo
- « Jura terre d'audace » – édit° Ataïr
- « Franche-Comté, image et Nature » – édit° Trois Châteaux

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 IGN culture et environnement "Parc Naturel Régional du Haut-Jura"

1 / 25 000 IGN 3327 ET Morez – Les Rousses

1 / 25 000 IGN 3328 OT Crêt de la Neige

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

Parc Naturel du Haut Jura : www.parc-haut-jura.fr

METEO LOCALE

www.echallonmeteo.com rubrique Prévisions Haut-Jura

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 abrégant 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 toute 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 –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex