

## **LES HAUTES COMBES DU JURA EN RAQUETTES Au cœur du Parc Régional du Haut-Jura**

**Randonnée raquette en étoile  
8 jours, 7 nuits, 5 jours de raquette**



Entre les combes et les crêtes du Haut-Jura, vous irez avec votre accompagnateur là où les tourbières et les dolines ont élu domicile, vous écouterez la glace des lacs gelés, vous traverserez les villages et les hameaux isolés, vous croiserez les animaux et leur trace, vous arpenterez les sommets, Mont Sâla, Dôle, pour le plus beau des panoramas : la chaîne des Alpes.

Au retour vous profiterez du confort du gîte, d'une tisane et du cake et du sauna...

Le relief doux et le climat sain se prêtent merveilleusement à la randonnée à raquette.

# PROGRAMME

## **Jour 01 : Samedi**

**Rendez-vous à Lajoux vers 17h00**, présentation de la semaine autour d'un apéritif vers **19h00**  
Dîner et nuit au gîte

## **Jour 02 : Dimanche**

Direction Les Molunes pour une boucle variée et inédite. Vous découvrirez deux environnements caractéristiques du haut Jura : D'un côté les pré-bois secrets, de l'autre les sommets des platières qui offrent de remarquables point de vue sur les monts Jura et les hautes combes si la météo le permet !

Dénivelée : + 220 m ; - 220 m

Horaire : 5h00

Distance : 9 km

## **Jour 03 : Lundi - Les alpages suisses de la combe du Couchant et le Mont Sâla (1512 m)**

Court transfert de 4 km. Traversée de Bellecombe, petit village de 70 âmes sans centre village, mais avec des fermes disséminées dans un paysage somptueux de dunes blanches bordées de sapins.

Diner au gîte.

Dénivelée : + 400 m ; - 400 m

Horaire : 6h00

## **Jour 04 : Mardi - Le lac de l'Embouteilleux et le petit canyon de la Coinche.**

Transfert de 10km. Le lac de l'Embouteilleux, petit joyau gelé, ravira vos yeux. Vous traverserez le petit canyon de la Coinche. Visite de la maison des Fromages aux Moussières.

Diner au gîte.

Dénivelée : + 200 m ; - 200 m

Horaire : 5h00

## **Jour 05 : Mercredi**

Journée libre.

Visitez le fort des Rousses, la ville de St Claude, le musée du Parc Régional à Lajoux ou bien essayez-vous au ski de fond (location au village) ou bien encore au chien de traîneaux.

## **Jour 06 : Jeudi – Somet du Jura Suisse (1680 m)**

Transfert de 15km. Montée du sommet mytique de La Dôle, sommet du Jura suisse (1680 m), offrant le plus beau des panoramas sur les Alpes et le Mont-Blanc juste en face, les chamois seront sans aucun doute de la partie. (6 h + 400 m, - 400 m)

Dénivelée : + 400 m ; - 4000 m

Horaire : 6h00

## **Jour 07 : Vendredi – Entre bois et pré-vois**

La forêt du Massacre, caractérisée par des épicéas de parfois plus de 50 mètres de haut, la Combe à La Chèvre au belvédère de La Vigoureuse (vue sur le Mont-Blanc) (5/6 h + 250 m, - 250 m).

Dénivelée : + 250 m ; - 250 m

Horaire : 5h00 à 6h00

## **Jour 08 : Samedi**

**Fin du séjour après le petit déjeuner**

Nous pouvons être parfois amenés à adapter quelque peu le programme indiqué soit au niveau de l'organisation, soit directement du fait de la météo ou de votre niveau de forme. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour rendre votre séjour le plus agréable possible !

## Les plus :

- l'accès TGV (2h40 depuis Paris puis 60 minutes pour La Maison des Inuits)
- l'accompagnateur pour vous parler de la faune et de la flore, de son adaptation en hiver.
- la boisson et le cake au retour.
- le bon air, l'altitude et les dénivelées doux

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**A Lajoux le jour 01 à partir de 17h00 au gîte.**

**Accès voiture :** Aller jusqu'à Lajoux, puis prendre la direction des Moussières, le Gîte se trouve à 1km sur le bord de la route, bien en évidence sur votre gauche (Chalet en bois)

**Accès train :** gare TGV de Bellegarde sur Valserine (ligne Paris ou Lyon-Genève) car régulier (« les cars de l'ain » : 2€) les samedis

Samedi Arrivée Bellegarde – Mijoux		Samedi Retour Mijoux - Bellegarde	
Heure départ	Heure d'arrivée	Heure de départ	Heure d'arrivée
11h15	12h25	8h35	9h45
<b>13h30</b>	<b>14h35</b>	13h40	14h45
<b>17h10</b>	<b>18h15</b>	<b>15h20</b>	<b>17h00</b>
18h14	19h19	<b>18h30</b>	<b>20h00</b>

**En gras : pendant les vacances scolaires Noël et hiver uniquement (horaires 2019// horaires 2020 à paraître fin 2019)**

A votre arrivée à Mijoux, nous venons vous chercher.

## DISPERSION

**A Lajoux le Samedi vers 9h00 (après le petit-déjeuner)**

## 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).

**Attention !** A la différence de la France, les secours coûtent très chers en Suisse. Vérifiez 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 de certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

- Carte vitale.

- La "**Carte européenne d'assurance maladie**".

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans.

Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

Vous pouvez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union Européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

Les Euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

Si vous circulez en voiture sur autoroute en Suisse, vous devez acheter la **Vignette autoroute** (40 CHF, valable toute l'année, à prendre à la frontière).

## NIVEAU

Niveau 2 sur une échelle de 5.

Marcheurs contemplatifs

Accessible à tous (5h00 environ de raquette par jour) et 300 m de dénivelée

Randonnée à la demi-journée ou journée à partir de Lajoux ou après un court transfert.

## HEBERGEMENT

En gîte, en chambre de 2, individuelle (avec supplément) ou chambre de 3 / 4 personnes.

Nouvelle construction de conception « énergies douces » : maison en bois, chaudière à bois, panneaux solaires, récupération des eaux de pluie.

Sauna, bar, terrasse, bibliothèque jurassienne, salle de jeux/réunion, coin de feu et lecture, séchoir été local valo, wifi

Restauration : en pension complète, panier-repas le midi.

## TRANSFERTS INTERNES

Ils s'effectuent avec nos véhicules. Lorsque le groupe est de grande taille, il peut nous arriver de vous demander de prendre votre véhicule à tour de rôle pour compléter.

## PORTAGE DES BAGAGES

Séjour en étoile. Vous portez vos affaires de la journée

## GROUPE

De 3 à 12 personnes

## ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne

## MATERIEL FOURNI

Raquettes et bâtons

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)

**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 fourrure polaire chaude.



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

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

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et **proscrire les combinaisons de ski**, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 1 paire de mouffles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure 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 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 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. **Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

### Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un 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 thermos ou une gourde de préférence isotherme (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.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Un drap-sac. **Les duvets sont inutiles.**
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

### Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- 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 !

### DATES ET PRIX

Dates :	Prix par personne En chambre de 2*
Du 21 au 28 décembre 2019	605 € (réveillon de Noël inclus)
Du 28 déc au 04 janvier 2020	650 € (réveillon du nouvel an inclus)
Du 04 au 11 janvier 2020	610 €
Du 11 au 18 janvier 2020	610 €
Du 25 janv. Au 01 février 2020	630 €
Du 01 au 08 février 2020	630 €
Du 08 au 15 février 2020	650 €
Du 15 au 22 février 2020	650 €
Du 22 au 29 février 2020	650 €
Du 29 fév au 07 mars 2020	650 €
Du 07 au 14 mars 2020	630 €
Du 14 au 21 mars 2020	630 €

\*sanitaires sur le palier

### Options d'hébergement :

- en chambre de 2 salle de bain privée : +70€/personne
- en chambre single avec sanitaires à partager : +105€/personne
- en chambre single avec sanitaires privés : +175€/personne
- en chambre de 3 ou 4 (d'un même groupe) avec sanitaires à partager : -35€/personne
- en chambre de 3 ou 4 (d'un même groupe) avec salle de bain privative : +35€/personne

### LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- L'hébergement en chambre de 2, en demi-pension
- Les pique nique pour les déjeuners
- Le prêt du matériel (raquettes et bâtons)
- Le gouter au retour de randonnée
- La navette pour le car à Mijoux
- Les transferts sur place
- L'accès au sauna les soirs de 17h00 à 19h00

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- L'entrée à la maison du Par cet les visites libres (fromagerie, poterie, herboristerie)
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- Le coût du bus régulier (les cars de l'ain) depuis la gare de Bellegarde (2 €)
- L'assurance Annulation-Frais de recherche/Assistance Rapatriement (3,9 %).
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

# **POUR EN SAVOIR PLUS**

## **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 les massifs du Valais, 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.

Carte de l'Office Fédéral Suisse de Topographie N°1365 Grand St Bernard au 1/25000.

## **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

### **INSCRIPTION**

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://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**

#### **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 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

#### **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) :

- Jusqu'à 30 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 7 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 7 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

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.

### **ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION**

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier. Il est disponible sur [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

#### L'Assurance Annulation

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, 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'évènement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

#### 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.

#### 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 évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- 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 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

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 nous fournir une attestation et nous signer une décharge. 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 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
Sarl SAGA – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex