

**SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE JURA :  
INITIATION DANS LE HAUT JURA  
Au cœur du Parc Régional du Haut-Jura  
Séjour en étoile  
8 jours, 7 nuits, 5 jours de ski**



Le Haut-Jura présente une infinie variété de pistes, d'itinéraires, de paysages que les skieurs apprécieront pleinement au cours de cette semaine.

Les valons et crêtes du Jura sont un paradis pour le ski de fond, chaque jour la sortie alternera les conseils techniques pour apprendre ou retrouver le bon geste et des balades dans les lieux mythiques

Chaque jour vous irez à la découverte d'un domaine et au retour après une tisane des skieurs accompagnée de nos cakes maison, vous profiterez du confort du nouveau gîte "en bois et énergies douces" et du sauna.

# PROGRAMME

**Jour 01 : Rendez-vous à La Maison des Inuits à partir de vers 17h00**, apéritif vers 19h00 - 19h30. Présentation de la semaine.

Les valons et crêtes du Jura sont un paradis pour le ski de fond, chaque jour la sortie alternera les conseils techniques pour apprendre ou retrouver le bon geste et des balades dans les lieux mythiques.

## **Jour 02 : Crêt au Merle et combe des Oublis**

Depuis « Les Trois Cheminées » à Bellecombe, aventurez-vous sur l'arête de la Combe aux Oubliés pour atteindre le Crêt au Merle à 1 448 m d'altitude. La vue n'en sera que plus belle sur les Monts Jura.

L'hiver, Bellecombe, avec ses combes intimistes qui alternent avec de vastes panoramas sur la chaîne des Monts Jura est une des plus belles étapes de la Grande Traversée du Jura.

Diner au gîte.

Dénivelée : +/- 250 m                      Horaire : 5h00

## **Jour 03 : Alpages de La Vattay**

Randonnée sur les Alpages de La Vattay.

Dans l'Ain, le site de la Vattay est entièrement dédié au ski nordique avec plus de 150km de pistes dans la vallée de la vaserine et sur le plateau de la Vattay. Son point culminant à 1450m permet d'apprécier la vue sur la chaîne des Alpes.

Diner au gîte.

Dénivelé : +/- 300 m                      Horaire : 6h00

## **Jour 04 : Le Noirmont et les Coppettes**

Journée suisse vers le Noirmont et la ferme Coppettes. Le Noirmont est un sommet suisse culminant à 1567m et surplombant le lac des Rousses.

Retour par une longue glisse sur la Givrine.

Diner au gîte.

Dénivelée : +/-300 m                      Horaire : 5h00

## **Jour 05 : Journée libre**

Pique nique fourni. Dîner au gîte.

## **Jour 06 : Entre Lajoux et les Forêts Monts**

La forêt du Massacre, caractérisée par des épicéas dépassant les 50 mètres, est un lieu d'entraînement majeur de l'équipe de France de ski de fond. Vous y croiserez peut-être la faune locale : lynx, cerf, chamois, grand tetras.

Dîner au gîte.

Dénivelée : +/-200 m                      Horaire : 6h00

## **Jour 07 : Entre Combe Rousse et Coinchette**

Panorama très sauvage typique des hautes combes, avec ses fermes disséminées, passage par le lac de l'embouteilleux gelé.

Retour au village des Moussières et passage à La fromagerie.

Diner au gîte.

Dénivelée : +/-200 m                      Horaire : 5h00

## **Jour 08 : Fin du séjour après le petit déjeuner.**

**Départ à 8h15 pour les personnes repartant en train.**

## LES PLUS

- l'accès TGV (2 h 40 depuis Paris puis 60 minutes pour l'hébergement)
- l'accompagnateur pour vous parler de la faune et de la flore, de son adaptation en hiver.
- la boisson et le cake au retour.
- les petits musées pour mieux connaître les activités locales
- le bon air, l'altitude et les dénivelées doux
- Venez en train, vous n'avez pas besoin de votre voiture sur place

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 l'état de la neige 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 !

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

**A Lajoux le Dimanche 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
13h30	14h35	13h40	14h45
17h10	18h15	15h20	17h00
18h14	19h19	18h30	20h00

En rouge : pendant les vacances scolaires noel et hiver uniquement (horaires 2019// horaires 2020 à paraître fin 2019)

A votre arrivée à Mijoux, nous venons vous chercher.

**Accès train : gare de La Cure en Suisse** (ligne Nyon-La Cure depuis Lausanne ou Genève) puis notre navette sur demande.

### DISPERSION

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

**Retour Train : Gare de Bellegarde sur Valserine**

Départ le Samedi par le bus régulier 5à vos frais°

### 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**

Technique 1 sur 4

Physique : 2 sur 5

Accessible aux débutants, mais notion ski de fond recommandé.

Sortie à la journée 5h à 6h00 de ski en moyenne/jour et 300 m de dénivelé.

15 à 25 km par jour, être en forme et maîtriser ski de fond classique, le chasse-neige.

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le hors piste, mais il faut être à l'aise dans la pratique du ski de fond en pas alternatif sur piste

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

Ski sur piste et hors-piste (variable selon les conditions de neige). Nous serons attentifs aux traces et empruntes d'animaux, à la végétation, aux histoires et coutumes.

Pour les descentes, il faut la maîtrise du pas tournant.

## **HEBERGEMENT**

En gîte, en chambre de 2 ou chambre individuelle (avec supplément selon disponibilités), ou  $\frac{3}{4}$ .

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

40 places en chambre de 2 avec douches/wc ou chambres de  $\frac{3}{4}$  avec douches/WC

Sauna, hot tub, bar, terrasse, bibliothèque jurassienne, salle de jeux/réunion, coin de feu et lecture, séchoir été local vélo, wifi.

A 1km 200 du village de Lajoux (fromagerie, bio, maison du parc régional du Haut Jura)

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

## **TRANSFERTS INTERNES**

Comme mentionnés au programme

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous portez uniquement les affaires de la journée.

## GROUPE

3 à 12 personnes

## ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne

## MATERIEL FOURNI

Skis de fond larges à carres et écailles pour piste et hors-piste, fournis  
Le Ski de randonnée Nordique s'apparente à du ski de fond classique « hors pistes ».  
Les skis sont plus larges et à écaille pour porter sur la neige et en montée. La chaussure est semi-rigide, talon libre. Le Pas est alternatif.

## 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 séchent 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 moufles 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**

<b>Dates :</b>	<b>Prix par personne Chambre de 2 sanitaires sur le palier</b>
Du 04 au 11 janvier 2020	690 €
Du 11 au 18 janvier 2020	690 €
Du 01 au 08 février 2020	710 €
Du 07 au 14 février 2020	710 €
Du 08 au 15 février 2020	730 €
Du 15 au 22 février 2020	730 €
Du 22 au 29 février 2020	730 €
Du 29 février au 07 mars 2019	730 €
Du 14 au 21 mars 2019	710 €

### **Options d'hébergement :**

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

## **LE PRIX COMPREND**

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- L'hébergement en chambre de 2 (sanitaires sur le palier) en demi-pension
- Les pique nique pour les déjeuners
- Le goûter au retour de la randonnée
- La navette pour le car à Mijoux
- Le prêt du matériel (ski et chaussures)
- 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
- Le coût du bus régulier (les cars de l'ain) depuis la gare de Bellegarde (environ 2 €)
- Le supplément chambre de 2 avec toilettes dans la chambre ou chambre individuelle
- L'entrée à la maison du Parc ces visites libres (fromagerie, poterie, herboristerie)
- Le linge de toilette (pour les chambres randonneurs)
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- L'assurance multirisques Annulation - Frais de recherche et secours - Assistance Rapatriement – Interruption de séjour (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 abrégeant 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