



RANDONNÉE PEDESTRE ACCOMPAGNÉE 2019

## LES CRÊTES DU JURA

Randonnée itinérante  
7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée



*S'il est une crête sauvage dans le Jura... c'est celle-ci ! La première partie en Suisse nous fait traverser une partie du Parc Naturel Vaudois, puis côté français, le Parc Naturel Régional du Haut Jura et la réserve naturelle de la Haute Chaîne. Chamois, grands Tétràs, aigles, lynx sont bel et bien nos hôtes. Crête longiligne et aérienne, c'est un véritable balcon sur le lac Lemán et le Massif du Mont Blanc. L'aspect humain et culturel n'est pour autant pas abandonné aux grands espaces : nous sommes ici sur les terres des bergers, et leurs innombrables légendes !...*

### JURA RANDO

Beauregard – Cidex 6 – 39370 Les Bouchoux

Tél. 03 84 42 73 17

E-mail : [contact@jura-rando.com](mailto:contact@jura-rando.com) Site Web : [www.jura-rando.com](http://www.jura-rando.com)

# PROGRAMME

## **Jour 1 : DIMANCHE**

- Si vous arrivez en voiture : le rendez-vous est à **14H45 à l'auberge Les Erables**. Installation à l'auberge, puis petite balade de 2H autour de La Pesse. Hébergement en auberge **(F)**, couchage en chambre de 2 à 4 lits avec sanitaires communs.
- Si vous arrivez en train : le rendez-vous est à **14H10 en gare de Bellegarde** (devant la gare, sortie La Valserine). Transfert à La Pesse. **Transfert en option à réserver obligatoirement à l'inscription**

## **Jour 2 : LUNDI**

Transfert pour la Vallée de Joux (durée 1H/1H15). Nous gagnons le sommet du Mont Tendre, point culminant de la chaîne Suisse (1680m), puis nous rejoignons le col du Marchairuz par les combes d'altitude aux nombreuses fermes d'estive. Hébergement en hôtel **(CH)**, en dortoir très confortable de 4 à 6 lits avec sanitaires dans chaque dortoir.

## **Jour 3 : MARDI**

Nous gagnons par un superbe chemin le sommet du Crêt à la Neuve (1495m) pour rejoindre la clairière de Rochefort. Hébergement en refuge non gardé **(CH)**, couchage en dortoir, le confort est sommaire mais ce charmant refuge est très bien équipé et idéalement placé face aux Alpes ! Nous n'aurons pas nos bagages pour cette nuit (isolement oblige) nous prendrons donc avec nous le strict minimum.

## **Jour 4 : MERCREDI**

Direction le cirque naturel du Creux du Croue, véritable repère à chamois. S'ensuit une belle descente sur le Bief de la Chaille. Hébergement en gîte d'étape **(F)** couchage en chambres partagées de 2 à 5 lits avec sanitaires communs.

## **Jour 5 : JEUDI**

Petit transfert au col de la Faucille. Nous gagnons ensuite la haute chaîne (Réserve naturelle) : Grand Montrond, Colomby de Gex, Montoisey et pourquoi pas le Crêt de la Neige (1723m) avant de plonger sur la vallée de la Valserine et le village/station de Lelex. Hébergement en hôtel **(F)** en chambres de 2 à 4 lits. Sanitaires dans les chambres.

## **Jour 6 : VENDREDI**

Nous gagnons par un chemin qui monte régulièrement le col des Closettes d'où nous montons au Crêt de Chalam (1545m), sorte de petit Cervin local avec une vue panoramique à 360°. Belle descente ensuite sur le village de La Pesse. Hébergement en auberge idem dimanche **(F)**, couchage en chambre de 2 à 4 lits avec sanitaires communs.

## **Jour 7 : SAMEDI**

Boucle sur le Crêt du Nerbief ou la Croix des Couloirs pour une dernière vue panoramique. Retour à l'auberge pour 11H30, nous y prenons un repas froid. Fin de la rando (et transfert pour la gare de Bellegarde pour les personnes en train)

*Le programme ainsi que les horaires sont donnés à titre indicatif. Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué.*

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

- Le rendez-vous est à **14H45 à l'auberge Les Erables – hameau de l'Embossieux – 39370 La Pesse.**

**Si vous arrivez en retard :** Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas être au rendez-vous, prévenir absolument Jura Rando (tél. 03 84 42 73 17) et l'auberge des Erables (tél. 03 84 45 05 20 - 09 67 38 36 86)

## Accès voiture

- A 22 km de St Claude : à St Claude prendre direction Bellegarde par D436 puis D124, puis prendre à gauche la D25 qui passe par Les Bouchoux - La Pesse
- A 85 km de Lons le Saunier : prendre N78 puis D52 jusqu'à Orgelet, puis D470 et D436 jusqu'à St Claude. Depuis St Claude, cf. accès indiqué ci-dessus)
- A 23 km de la sortie d'autoroute d'Oyonnax : rester sur l'autoroute jusqu'à la fin de celui-ci, et à la sortie (rond point de la zone commerciale) passer par Arbent puis Viry. A Viry, prendre à droite direction La Pesse
- A 35 km des Rousses : prendre direction Lamoura par N5 puis D29 puis D25. Deux km avant Lamoura, prendre à gauche D292 direction Lajoux. A Lajoux, prendre direction Les Moussières par la D292. Aux Moussières tourner à gauche direction La Pesse par la D25

Votre voiture pourra rester sur le parking privé de l'auberge

- Si vous arrivez en train : Nous mettons en place un minibus assurant votre transfert de la gare de **Bellegarde Sur Valserine** au gîte et idem pour la fin de randonnée pour vous redescendre en gare. Le rendez-vous dans ce cas est à **14H10 en gare de Bellegarde** (devant la gare, sortie La Valserine). Transfert à La Pesse (40mn)
- Tarif : 25 € par personne pour le voyage aller et retour à **réserver obligatoirement à l'inscription**

## Accès train

Gare TGV de Bellegarde sur Valserine (01)

- Ligne Paris – Bellegarde – Genève (TGV)
- Ligne Lyon – Bellegarde – Genève - Evian (TER)

## DISPERSION

Samedi, après le repas de midi :

- Si vous êtes en train : nous vous ramenons en gare de Bellegarde pour 13H15
- Si vous êtes en voiture : à La Pesse à 12H30

## Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain, contactez-nous.

## NIVEAU

Randonneur niveau **3.5** sur une échelle de 5 :

5 à 7 h de marche par jour

Itinéraire avec des dénivelées de 600 à 700 mètres en montée.

Étape	Distance Km	Dénivelé + (m)	Dénivelé - (m)	Temps de marche
DIM	De 5 à 10	150	150	1H00 à 2H00
LUN	17	900	470	5H30
MAR	18	400	460	5H30
MER	18	500	800	6H
JEU	22 (ou 15)	950 (ou 600)	1300 (ou 950)	7H (ou 5H)
VEN	18	860	560	6H30
SAM	7	200	200	2H30

## HEBERGEMENT

### Dimanche – Auberge des Erables

L'auberge est située à 1km du village de La Pesse au hameau de l'Embossieux. Le confort est simple et bien adapté aux randonneurs. Une bonne étape pour le début et fin de rando.

Tel : 03 84 45 05 20 - 09 67 38 36 86

### Lundi – Hôtel Le Marchairuz

L'hôtel est situé au Col du Marchairuz. La maison est très lumineuse, très fonctionnelle. Jean-Philippe, dit Jean-Jean, propriétaire depuis 2011 vous concoctera ses spécialités suisses. Une sympathique étape à l'accent helvète.

Tel (CH) 00 41 21 845 25 30

### Mardi – Refuge La Cabane de Rochefort

Chalet du Club Alpin Suisse non gardé : un chalet de rêve pour les amoureux de la nature, du calme, des beaux panoramas... et aussi des cuisines bien ordonnées. Une vue admirable sur les Alpes et le Lac Léman !!! Pas de téléphone.

### Mercredi – Gîte La Grenotte

Maison entièrement rénovée, située en pleine nature. Vous serez accueillis par Isabelle et Jean-Claude, très sympathiques, de vrais professionnels avec beaucoup de décontraction. A coup sûr une excellente étape.

Tel : 03 84 60 54 82

### Jeudi – Hôtel\*\* du Centre

Florence et Michel vous accueilleront dans une ambiance conviviale et familiale. Leur grande bâtisse est très confortable, et une table gourmande avec sa cuisine de terroir.

Tel : 04 50 20 90 81

### Vendredi – Auberge les Erables

Le même hébergement que dimanche.

## COUCHAGE

Auberge et Gîte d'étape côté France : 3 nuits en chambre de 2 à 4 lits - sanitaires palier

Hôtel côté Suisse : 1 nuit en dortoir de 6 lits avec sanitaires

Refuge côté Suisse : 1 nuit en dortoir

Hôtel côté France : 1 nuit en chambre de 2 à 4 lits avec sanitaires

## REPAS

Moment de plaisir et de partage, nous essayons de mettre en place avec les hôtes des menus variés (il n'y a pas que la fondue dans le jura !), et si possible régionaux.

Pour le midi, nous emportons le pique-nique fourni par l'hébergement. Le repas se fait à l'extérieur, sauf si le temps est à la pluie : l'accompagnateur fera alors tout son possible pour trouver un endroit adéquat.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne pas trop volumineux, dont le poids ne dépasse pas 13 kg.

Les bagages sont transportés par nos soins en voiture, sauf pour la nuit au refuge qui n'est pas accessible en voiture. Pour cette nuit là, nous prendrons avec nous le strict minimum (drap-sac, brosse à dents...)

## **GROUPE**

de 6 personnes minimum à 12 personnes maximum

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et « enfant du pays ».

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

- carte d'identité ou passeport en cours de validité en cas de contrôle à la frontière suisse
- une petite partie de la randonnée se déroule en Suisse. La plupart des hébergements, bars et commerces de ce secteur limitrophe acceptent l'euro, mais font le change souvent au prix fort, donc vous pouvez éventuellement prévoir de l'argent suisse.
- il n'y a pas de distributeur de billets sur le secteur, mis à part à Lelex : prenez des espèces, votre carte bancaire et votre chéquier (les CB ne sont pas acceptées partout).
- couteau, couverts, gourde d'1 litre minimum, boite hermétique type tupperware pour emporter les salades composées du midi, et un ou deux sacs poubelles (pour vos affaires de journée en cas de pluie).
- une pharmacie collective est prévue pour le groupe. Prenez votre petite pharmacie personnelle (aspirine, vitamine C, pansements, élastoplasme, double peau type "compeed" pour les ampoules). Si vous craignez les courbatures, demandez des granulés homéopathiques d'arnica et de rhus tox à votre pharmacien, c'est fantastique !
- sac à dos léger, confortable, muni d'une ceinture ventrale, 20 litres minimum (affaires de la journée, pique-nique, gourde, crème solaire, polaire, jumelles...).
- les chaussures de marche : c'est votre moyen de transport pour cette semaine, il faut donc y être à l'aise. Le Jura ne présente pas de dénivellation très importante mais les chaussures de marche restent nécessaires, notamment dans certains passages empierrés. Elles doivent être étanches (rosée du matin ou pluie). Ne choisissez pas des chaussures trop lourdes avec coque plastique, elles seraient pour vous un handicap. Les semelles doivent être crantées et avoir une bonne tenue (type vibram ou contagrip). Dans tous les cas, mettez vos pieds (et vos chaussures !) à l'épreuve avant la randonnée.
- short, pantalons souples, éventuellement étanches, et en tous cas légers même mouillés. Evitez les jeans qui n'ont aucun avantage, sinon de tenir chaud quand il fait beau, et froid quand il pleut.
- Même en plein été, à 1400 mètres, il peut faire très frais ! Alors, pensez à prendre des affaires chaudes (polaire ou pull en laine).
- Les sous-vêtements sont idéalement en fibre polyester évitant le phénomène d'éponge.
- Les survêtements répondent à deux impératifs : permettre à l'organisme de respirer, être

fonctionnels et extensibles.

- Les chaussettes en bouclettes sont confortables et évitent les ampoules. L'idéal est parfois de panacher une paire très fine et une plus épaisse par dessus.

- lunettes de soleil, crème solaire et un chapeau pour les têtes sensibles.

- contre la pluie : idéalement une veste imperméable. Sinon cape de pluie

- un peu de papier hygiénique car les toilettes pendant la journée sont souvent derrière l'arbre !

- Vous n'avez pas besoin de sac de couchage, il y a des couvertures ou des couettes chaque soir. Mais prévoyez un drap sac (confort et hygiène), car les draps ne sont pas toujours fournis. Prenez aussi une serviette de toilette.

- une paire de tennis ou chaussures fines très confortables pour reposer les pieds le soir.

- lampe de poche ou frontale pour les déplacements nocturnes, et boules-quiès si vous craignez les ronfleurs...

- Vous pouvez prendre votre téléphone portable, mais sachez qu'il ne passera pas partout.

## **DATES 2019 – PRIX**

<b>Du 23/06 au 29/06</b>	<b>685 €</b>
<b>Du 07/07 au 13/07</b>	<b>685 €</b>
<b>Du 21/07 au 27/07</b>	<b>685 €</b>
<b>Du 04/07 au 10/08</b>	<b>685 €</b>
<b>Du 18/08 au 24/08</b>	<b>685 €</b>

**A n'importe quelle période de la saison Départ au jour de votre choix pour un groupe déjà constitué. Tarif groupe minimum 8 personnes sur simple demande**

## **LE PRIX COMPREND**

- L'organisation de la randonnée
- 6 demi-pensions + 6 pique-niques + taxes de séjour
- Le transport des bagages + tous les transferts en cours de randonnée
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance multirisques annulation (option possible)
- Les transferts gare de Bellegarde du premier et du dernier jour (option possible)

## **OPTION**

**+ 20 € par pers. pour les transferts gare aller et retour. A réserver obligatoirement à l'inscription**