



RANDONNEE PEDESTRE ACCOMPAGNEE 2022

## L'ARMAILLI

Randonnée en étoile confort  
7 jours, 6 nuits, 5 jours et demi de randonnée



*Figure emblématique de la paysannerie de montagne, l'Armailli est le nom patois du berger-fromager d'alpage, passant les 5 mois de la belle saison dans une ferme d'altitude qu'on appellera dans le Haut-Jura le chalet d'estive. Nous sommes bien là au pays des fromages de renoms ! Comté, morbier, Mont d'Or... d'un coté - Gruyère, tomme, vacherin... de l'autre ! A cheval sur la frontière, nous goûterons sans modération aux ambiances et paysages singuliers de ce terroir si particulier du Haut-Jura. Un séjour actif et contemplatif avec pour terminer une nuit inoubliable en « cabane » comme disent nos voisins suisse...*

### 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 - Jour d'arrivée**

- Si vous arrivez en voiture : le rendez-vous est à **18H au Chalet-hôtel Côté Dole**.
- Si vous arrivez en train : le rendez-vous est à **17H45 en gare de La Cure** (Parking de la gare). Transfert au Chalet-hôtel. **Transfert à réserver obligatoirement à l'inscription**

Installation dans les chambres. Votre accompagnateur vous retrouve juste avant le dîner

## **Jour 2 : LUNDI - Le Risoux sur écoute**

Transfert forêt du Risoux à 17 km.

La forêt du Risoux est très riche d'une faune et d'une flore exceptionnelle, l'ambiance que celle-ci dégage est surprenante, si les arbres pouvaient parler, ils auraient bien des histoires à raconter. Une journée perchée, de belvédère en belvédère.

## **Jour 3 : MARDI - La Dôle 1680m**

Au départ du Chalet-hôtel, le sommet de la Dôle est une destination de choix : au fil du chemin, le spectacle est florissant. Milieu privilégié des acrobates des montagnes, ce sera peut-être l'occasion de faire la rencontre de chamois, et de savourer la vue exceptionnelle sur le Léman et la chaîne des Alpes.

« *Il n'y a point de termes pour exprimer la grandeur et la beauté de ce spectacle* » (Goethe).

## **Jour 4 : MERCREDI - Graine de champion**

A Prémanon, on fabrique des champions. Dans ce coin du Jura, le Centre national de ski nordique réunit toutes les installations nécessaires à l'entraînement des athlètes. Au départ du Chalet-hôtel, nous passerons près du stade Jason-Lamy-Chappuis qui permet de s'entraîner été comme hiver avant de prendre de l'altitude pour gagner le belvédère des Dappes. Une belle lecture de paysage en perspective.

Après midi libre (visite possible des Rousses à 5 km) salle de sport, sauna et piscine au chalet-hôtel

## **Jour 5 : JEUDI - Le toit du Jura : le Crêt de la Neige 1723m**

Transfert au village station de Lelex à 24 km. Voilà une journée inoubliable sur le fameux sentier "Balcons du Léman". Nous serons dans la Réserve Naturelle de la Haute Chaîne du Jura, le lac Léman à nos pieds et les Alpes d'un côté, le massif du Jura de l'autre. De quoi vous faire tourner la tête.

## **Jour 6 : VENDREDI - Nuit de cime**

L'itinéraire passe rapidement la frontière Suisse pour s'élever sur le Noirmont (1567m) afin de gagner un des sites magiques des montagnes jurassiennes, Le Creux du Coue ! On bascule ensuite sur l'Arrière pour redescendre sur le refuge de Rochefort.

Nuit en refuge

## **Jour 7 : SAMEDI – Fin de séjour**

Après le petit déjeuner, il est l'heure de retrouver le chemin du retour, d'alpage en alpage, nous quittons le pays du Gruyère pour revenir en France.

Un dernier saut de frontière nous attend.

Fin de la rando

*Le programme ainsi que les horaires sont donnés à titre indicatif. Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en raison de la météo ou des imprévus du terrain (exploitation forestière, travaux, fermeture de sentiers, ...)*

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

- Le rendez-vous est à **18H au Chalet-hôtel Côté Dole – Lieu-dit La Pile Dessus – 39220 Les Rousses.**

**Si vous arrivez en retard** : Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas être au rendez-vous, prévenir absolument le Chalet-Hôtel Côté Dole (tél. 03 84 60 01 92) ou votre accompagnateur sur le téléphone qui vous sera communiqué après inscription

Durant cette semaine il y a 2 transferts. **Il sera nécessaire de prendre les voitures personnelles** pour les effectuer. Nous ferons en sorte de nous regrouper dans les voitures de manière à en prendre 3 maximum dont celle de votre accompagnateur. Les chauffeurs qui accepteront de prendre leur voiture seront bien entendu dédommagé à hauteur de 50 € par véhicule

Les 2 transferts aller-retour représentent :

Pour la forêt du Risoux – environ 2 x 17 km (2 x 20 minutes)

Pour le Crêt de la Neige – environ 2 x 24 km (2 x 25 minutes)

- Si vous arrivez en train : Nous mettons en place une navette assurant votre transfert de la gare de La Cure au Chalet hôtel et idem pour la fin de randonnée pour vous ramener en gare. Le rendez-vous dans ce cas est à **17H45 en gare de La Cure** (devant la gare) Transfert à La Pile Dessus (10 mn) **à réserver obligatoirement à l'inscription**

## Accès train

Gare de La Cure (CH)

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

## DISPERSION

Fin du séjour le samedi matin vers 11H30 au Chalet Coté Dôle.

- Si vous êtes en train : nous vous ramenons en gare de La Cure (5 mn)

## 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 :

3 à 6 h de marche par jour

Itinéraire avec des dénivelées de 300 à 900 mètres en montée.

Etape	Distance Km	Dénivelé + (m)	Dénivelé - (m)	Temps de marche
DIM	-	-	-	-
LUN	16	580	560	5H30
MAR	12	730	730	5H
MER	5.5	300	300	3H
JEU	14	900	900	6H
VEN	17	820	750	6H
SAM	7	125	290	2H

## **HEBERGEMENT**

### **Dimanche soir à vendredi matin – Chalet-hôtel Côté Dole**

A cheval sur la frontière franco-suisse, le chalet-hôtel jouit d'une situation unique et privilégiée au pied du sommet de La Dole, un des plus beaux points de vue du Haut-Jura.

A quelques kilomètres du village station des Rousses, cet ancien centre de vacances est depuis quelques années en pleine reconversion avec une prestation qui ne cesse de monter. Sans être luxueux cet établissement est très agréable et très bien tenu par Laurent et son équipe qui sont tous vraiment sympathique

Cerise sur le gâteau le centre est équipée d'une piscine, spa, sauna, salle de fitness ainsi que divers jeux (ping pong, babyfoot, pétanque) ... parfait pour se détendre après une bonne journée de rando.

Le couchage se fera principalement en chambre de 2 (lit double ou 2 lits) mais nous pourrons également obtenir des chambres de 3 lits si besoin. Toutes les chambres ont un sanitaire complet et privatif. Les serviettes de toilette sont fournies mais prévoyez votre savon et shampoing

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

### **Vendredi soir – Refuge CAS La Cabane de Rochefort**

Un chalet de rêve pour tous les amoureux de nature... une situation loin de tout et hors du temps ! et quel panorama... Une vue admirable sur le Massif du Mont Blanc juste en face et le Lac Léman à nos pieds ! Pas de téléphone sur place mais du réseau. Une situation exceptionnelle pour bien terminer la semaine.

## **COUCHAGE**

Chalet-hôtel : 5 nuits en chambre de 2 à 3 lits - sanitaires privés.

Refuge de Rochefort : 1 nuit en dortoir – pas de douche mais de quoi faire une toilette.

Avec les conditions sanitaires, le refuge n'a pas le droit de fournir les oreillers et les couvertures, Prévoir 1 sac de couchage et 1 serviette microfibre

## **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.

## **BAGAGES**

Lors de la nuit en refuge, il ne sera pas possible d'emmener vos bagages. Pour cette nuit-là, nous prendrons avec nous le strict minimum (sac de couchage, brosse à dents...)

## **GROUPE**

De 6 personnes minimum à 12 personnes maximum

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et « enfant du pays » connaissant parfaitement ce secteur

## **FORMALITES**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport
- Carte vitale
- Contact de votre assurance voyage ou responsabilité Civile (numéro de contrat + numéro de téléphone)

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Principe des 3 couches :

En randonnée ce principe reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- 1 tee-shirt à manches courtes en matière respirante (micro-fibre synthétique ou naturel).
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Dès qu'il fait frais ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

### L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF
- 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée

### Le matériel indispensable :

- **1 sac à dos de 25/35 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques (uniquement si vous les utilisez habituellement)
- **1 paire de chaussures de randonnée tenant la cheville** si possible imperméables. Il est nécessaire d'avoir des chaussures en bon état et avec une semelle accrocheuse. Certains sont plutôt basket type trail, d'autres préfèrent les chaussures semi montantes ou montantes. L'important est d'avoir une bonne semelle et être bien dedans
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- Des vivres de course

- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- Papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- Crème solaire indice 4

Pour le soir à l'hébergement

- Nécessaire de toilette, savon et shampoing, les serviettes sont fournies au Chalet Coté Dole
- Vos affaires de rechange
- 1 paire de crocs ou chaussure d'intérieur
- 1 maillot de bain
- **Pour la nuit en refuge** Avec les conditions sanitaires, le refuge n'a pas le droit de fournir les oreillers et les couvertures, Prévoir 1 sac de couchage et 1 serviette microfibre

Pharmacie personnelle (votre guide a également une pharmacie collective)

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 à 8 cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

## **DATES 2022 – PRIX**

<b>Du 10/07 au 16/07</b>	<b>740 €</b>
<b>Du 24/07 au 30/07</b>	<b>740 €</b>
<b>Du 07/08 au 13/08</b>	<b>740 €</b>
<b>Du 21/08 au 27/08</b>	<b>740 €</b>

A n'importe quelle période de la saison (1<sup>er</sup> Juin au 30 Septembre). Départ le jour de votre choix pour un groupe déjà constitué d'au minimum 8 personnes. Tarif groupe sur demande.

## **LE PRIX COMPREND**

- L'organisation de la randonnée
- 6 demi-pensions + 5 pique-niques + taxes de séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Les transferts prévus à la randonnée (dédommagement pour les personnes qui acceptent d'utiliser leurs véhicules pour ces transferts)
- Les transferts gare

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance multirisques annulation (option possible – voir CGV)