



RANDONNEE PEDESTRE ACCOMPAGNEE 2023

LES CRÊTES DU JURA

Randonnée itinérante
7 jours, 6 nuits, 5 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 Tétras, aigles, lynx sont bel et bien nos hôtes. Crête longiligne et aérienne, c'est un véritable balcon sur le lac Lemman 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 Site Web : www.jura-rando.com

PROGRAMME

Jour 1 : DIMANCHE – Jour d'arrivée

- Si vous arrivez en voiture : le rendez-vous est fixé à **18H à l'hôtel du Centre à Lélex**.
- Si vous arrivez en train : le rendez-vous est à **17H30 en gare de Bellegarde** (devant la gare, sortie La Valserine). Transfert à Lélex en taxi. **Transfert à réserver obligatoirement à l'inscription**

Hébergement en hôtel (F) en chambre de 2,3 ou 4 lits avec sanitaire privé.
Votre accompagnateur vous retrouve juste avant le diner

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 4 lits avec sanitaires communs.

Jour 5 : JEUDI

Journée en boucle au départ du Bief de la Chaille. On s'élève en direction du sommet de la Dole, à la frontière entre Suisse et France.

Hébergement en gîte d'étape (**F**) couchage en chambres partagées de 2 à 4 lits avec sanitaires communs.

Jour 6 : VENDREDI

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 7 : SAMEDI

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 **18H à l'hôtel Le Centre – 01410 Lélex**.
Accueil à l'hébergement par les propriétaires qui vous installent, puis accueil en début de soirée par votre accompagnateur.

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'hôtel Le Centre (tél. 04 50 20 90 81)

Accès voiture

- A 30 km de la sortie d'autoroute de Bellegarde : Prendre la sortie 10, Suivre ensuite la D991 jusqu'à Chatillon en Michaille. Suivre ensuite la direction Champfromier par D14 jusqu'à Chezery-Forens puis D991 jusqu'à Lélex.
- A 26 km des Rousses : prendre direction Col de la Faucille par N5 puis Mijoux par D986 et enfin Lélex par D991.

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

- Si vous arrivez en train : Il n'y a pas de transport public le dimanche, aussi nous mettons en place un minibus assurant votre transfert de la gare de **Bellegarde Sur Valserine** à l'hébergement. Le rendez-vous dans ce cas est à **17H30 en gare de Bellegarde** (devant la gare, sortie La Valserine). Transfert à Lélex (30mn) La navette est comprise dans votre forfait rando. **Navette 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 matin après le petit-déjeuner

- Si vous êtes en train : il existe un transport public « Les transports de l'Ain » qui circule tous les samedis et rejoint Bellegarde SNCF. Départ de Lélex à **8H45 devant l'épicerie Huit à Huit** (150 mètres de l'hôtel) et arrivée en gare de Bellegarde à 9H45. Ce transport est à 2€ (à régler dans le bus). TGV pour Paris à 10H10
www.transportsdelain.fr ligne Mijoux - Bellegarde
- Si vous êtes en voiture : à Lélex après le petit-déjeuner

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	-	-	-	-
LUN	17	900	470	5H30
MAR	18	400	460	5H30
MER	18	500	800	6H
JEU	14	750	750	5H
VEN	22 (ou 15)	950 (ou 600)	1300 (ou 950)	7H (ou 5H)
SAM	-	-	-	-

HEBERGEMENT

Dimanche – Hôtel du Centre**

Vos hôtes 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

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 son équipe, très sympathiques, de vrais professionnels avec beaucoup de décontraction. A coup sûr une excellente étape.

Tel : 03 84 60 54 82

Jeudi – Gîte La Grenotte

Idem Mercredi

Tel : 03 84 60 54 82

Vendredi – Hôtel du Centre**

Idem Dimanche.

COUCHAGE

Hôtel côté France : 1 nuit en chambre de 2 (lit double ou 2 lits) ou 3 lits avec sanitaire privé

Hôtel côté Suisse : 1 nuit en chambre éco de 6 lits avec sanitaire privé

Refuge côté Suisse : 1 nuit en dortoir

Gîte d'étape coté France : 1 nuit en chambre de 2 à 4 lits – sanitaire palier

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 8 personnes minimum à 12 personnes maximum

ENCADREMENT

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

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 et serviette de toilette type microfibre
- Vos affaires de rechange
- 1 paire de crocs ou chaussure d'intérieur
- **Pour la nuit en refuge** : 1 drap sac

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 2023 – PRIX

Du 18/06 au 24/06	785 €
Du 02/07 au 08/07	785 €
Du 16/07 au 22/07	785 €
Du 30/07 au 05/08	785 €
Du 13/08 au 19/08	785 €
Du 27/08 au 02/09	785 €

A n'importe quelle période de la saison pour un groupe déjà constitué. Tarif groupe minimum 8 personnes sur demande

LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- 6 demi-pensions + 5 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 transfert de la gare de Bellegarde à Lelex le dimanche (jour d'arrivée)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Le transfert en gare de Bellegarde (2€) le samedi matin (jour de départ)
- L'assurance multirisques annulation (option possible – voir CGV)