

Les crêtes du Jura Sud



PRESENTATION

Randonnée itinérante

7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

S'il est une crête sauvage dans le Jura... alors 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 Tétrás, 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 !

PROGRAMME

Jour 1 Dimanche :

Si vous arrivez en voiture :

- 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

Jour 2 :

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +900m / -470m

Distance : 17km

Durée : 5h30

Jour 3 :

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +400m / -460m

Distance : 18km

Durée : 5h30

Jour 4 :

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +500m / -800m

Distance : 18km

Durée : 6h

Jour 5 :

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +750m / -750m

Distance : 14km

Durée : 5h

Jour 6 :

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) en option avant de plonger sur la vallée de la Valserine et le village/station de Lelex.

Hébergement en gîte d'étape (F) en chambres de 2 à 4 lits. Sanitaires communs.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +950m / -1 300m

Distance : 22km

Durée : 7h

Option : D : +600m / -950m

Distance : 15km

Durée : 5h

Jour 7 :

Fin de la rando (et transfert pour la gare de Bellegarde pour les personnes en train).

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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 au gîte le Télémark - 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, nous prévenir immédiatement, et l'hôtel Le Télémark (tél. 06 32 50 83 35).

Arrivée en train

Gare TGV de Bellegarde sur Valserine (01)

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

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.

Arrivée en 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

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 Lelex 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 :

A Lélex après le petit-déjeuner.

NIVEAU

3 chaussures

5 à 7 h de marche par jour.

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

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Hébergement avant ou après la randonnée :

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

HEBERGEMENT

- Dimanche - Gîte Le Télémark

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 : 06 32 50 83 35

- Lundi - Hôtel Le Marchairuz

L'hôtel est situé au Col du Marchaîruz. 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 - Gîte Le Télémark

Idem dimanche.

COUCHAGE

- Gîte d'étape côté France : 1 nuit en chambre de 2 à 4 lits - sanitaire palier
- 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 7 à 12 personnes

ENCADREMENT

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

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.

Prevoir des vêtements qui sechent 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,
- Papier toilette avec de quoi le faire brûler,
- Crème solaire,

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 : Avec les conditions sanitaires, le refuge n'a pas le droit de fournir les oreillers et les couvertures, Prévoir 1 sac de couchage,
- Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective).
-

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).

DATES ET PRIX

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 gare de Bellegarde à Lelex le dimanche (jour d'arrivée).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles,
- L'assurance multirisque,
- Le transfert en gare de Bellegarde (2€) le samedi matin (jour de départ).

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

METEO

Sur Internet : <http://www.echallonmeteo.com/Previsions%20jura.html>

INFORMATION SUR LA REGION

www.emotionjura.com

www.tourisme-hautes-combes.com

www.lesroutesducomte.com

CLIMAT

Le climat est celui de la France de l'Est, de type semi-continentale, avec des hivers rudes et enneigés. Les précipitations sont abondantes, 2000 mm de pluie ou de neige / an et sont assez régulièrement réparties au long de l'année avec un minimum en mars / avril.

L'ensoleillement est cependant important de mai à septembre, avec des vents dominants de sud-ouest (humide) et de nord-est (bise sèche) ajoutant aux particularités d'un climat agréable mais peu propice au bronzage intégral.

Le massif du Jura est tout au long de l'année une région très verte, avec de multiples nuances locales et saisonnières. Cette teinte domine partout, il n'y a guère que l'hiver qui attire un changement radical. L'arbre, feuillu ou résineux est omniprésent sur l'ensemble du territoire (40% de la superficie). Ce sont d'ailleurs ces forêts, en bas latin "Juria" qui ont donné leur nom au Jura.

A l'altitude qui nous concerne, au-dessus de 1100 mètres, le résineux le plus présent est l'épicéa (ou « pesse ») qui remplace définitivement le sapin ne pouvant se régénérer par suite des dures conditions climatiques.

Les prairies des sommets ont été créées par l'homme (époque des moines défricheurs) qui en a fait des pâturages où le vent et le bétail empêchent le retour de la forêt. Ces prairies pseudo-alpines présentent entre Juin et Juillet une multitude d'espèces de fleurs : orchidée, gentiane jaune ou de Koch, lys martagon

....

BIBLIOGRAPHIE

Par Gérard Benoît A La Guillaume www.benoitalaguillaume.com

- Haut-Jura de la Valserine à la Vallée de Joux - édit° Olizane
- Jura, Montagne en partage - édit° Olizane

Par d'autres auteurs :

- Montagnes du jura (géologie et paysages) - édit° Néo

- Jura Terre d'audace - édit° Atair

CARTOGRAPHIE

- 1 / 50 000 IGN culture et environnement "Parc Naturel Régional du Haut-Jura"
- 1 / 25 000 IGN 3327 ET Morez - Les Rousses
- 1 / 25 000 IGN 3328 OT Crêt de la Neige
- Carte Suisse : La Vallée de Joux

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : <https://www.sncf-connect.com/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiure.com www.allostop.net