

# Les Hautes Combes du Jura



## *PRESENTATION*

Randonnée en étoile - Hébergement en Hôtel\*\*\*

7 jours, 6 nuits, 5 jours et demi de randonnée

Situées entre 1100 et 1500m d'altitude, les « Hautes Combes du Jura » sont, outre un territoire de montagne, un terroir d'exception, actif et bien vivant ! L'environnement naturel y est fort et sauvage... Il impose aux hommes qui l'habitent une sorte de sagesse !

Sur cet espace de moyenne montagne séparée de la Suisse toute proche par la Haute Chaîne, les gens du « haut » ont acquis le sens du partage et de l'accueil.

Votre accompagnateur vous fera découvrir tous les aspects qui font de ce coin du Haut-Jura un endroit qui ne ressemble à aucun autre...

Et le soir autour d'une table gourmande ce sont d'autres saveurs qui finiront de vous faire « craquer »

Attention ! Séjour-rando à grand risque d'addiction... !

# PROGRAMME

## JOUR 1 : DIMANCHE - Jour d'arrivée

- Si vous arrivez en voiture : le rendez-vous est à 18H15 à l'hôtel\*\*\* Le Pré Fillet
- Si vous arrivez en train : le rendez-vous est à 17H30 en gare de Bellegarde (devant la gare, sortie La Valserine). Transfert au Pré Fillet en taxi. Transfert à réserver obligatoirement à l'inscription.

Installation dans les chambres puis pot d'accueil. Votre accompagnateur vous retrouve juste avant le diner

## JOUR 2 : Les Belles Combes

Au départ de l'hôtel, de combes en combes vous découvrirez les alentours du village des Moussières. Il fait partie d'une terre à part, offrant des paysages magiques avec des vues sur les plus hauts sommets du Jura et ses grandes forêts sauvages qui recouvrent encore une grande partie de son territoire.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

12 à 14Km - 500m de D+ - 500m de D- - 4 à 5h de marche

## JOUR : 3 Sculpteurs de sentiers

Au départ de l'hôtel à pied.

Septmoncel est un village à flanc de coteau où l'histoire est profondément marquée par les lapidaires. Cette activité impliquait de se rendre dans des grandes villes comme Paris pour y vendre la production hivernale. Nous irons voir les bijoux naturels et géologique que recèlent les environs. Une journée agrémentée de superbe belvédère et d'un peu de dénivelé !

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

16 Km - 600m de D+ - 600m de D- 5h30 de marche

## **JOUR 4 : La Forêt du Massacre**

Transfert de 10 km au-dessus du village de Lajoux

La forêt du Massacre 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. Qui sait, tendez l'oreille...

Nous découvrirons la forêt et ses secrets ainsi que la superbe Combe à La Chèvre.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

12Km - 450m de D+ - 450m de D- - 4h30 de marche

## **JOUR 5 : Le toit du Jura : le Crêt de la Neige 1723m**

Transfert au village station de Lelex à 22 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, les Alpes d'un côté, le massif du Jura de l'autre. De quoi vous faire tourner la tête.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

10 à 14Km - 450m de D+ - 450m de D- - 3h30 à 5h de marche

## **JOUR 6 : Le Crêt de Chalam 1540m**

Transfert de 10 km au-dessus du village de La Pesse

Le sentier des Bornes conduit au site historique de la Borne au Lion. Un des hauts-lieux historique de ce territoire. Le Crêt de Chalam, véritable petit Cervin local offre quant à lui un point de vue à 360° sur les Monts Jura et la chaîne des Alpes.

Nous nous rendrons ensuite à la Fruitière de la Pesse pour profitez de la visite commentée du Musée rural « Vie et métiers d'autrefois » puis d'une dégustation de produits locaux (fromage, charcuterie, vin, ...). Passage par la boutique si vous souhaitez emmener une douceur du Jura avec vous.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

12Km - 600m de D+ - 600m de D- - 4h de marche

## **JOUR 7 : Toutes les bonnes choses ont une fin**

Fin du séjour après le petit déjeuner.

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, ...)

## **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 en raison de la météo ou des imprévus du terrain (exploitation forestière, travaux, fermeture de sentiers, ...)

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le rendez-vous est à 18H15 à l'hôtel Le Pré Fillet - 39310 Les Moussières.

Si vous arrivez en retard : Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas être au rendez-vous, prévenir absolument l'hôtel Le Pré Fillet (tél. 03 84 41 62 89) ou votre accompagnateur sur le téléphone qui vous sera communiqué après inscription

Durant cette semaine il y a 3 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 60 € par véhicule.

Les 3 transferts aller-retour représentent :

Pour la forêt du Massacre - environ 2 x 11 km (2 x 10 minutes)

Pour le Crêt de la Neige - environ 2 x 22 km (2 x 25 minutes)

Pour le Crêt de Chalam - environ 2 x 10 km (2 x 10 minutes)

## Arrivée en train

Si vous arrivez en train : Nous mettons en place un minibus assurant votre transfert de la gare de Bellegarde Sur Valserine a l'hébergement. Le rendez-vous dans ce cas est à 17H30 en gare de Bellegarde (devant la gare, sortie La Valserine). Transfert au Pré Fillet (50mn). La navette est comprise dans votre forfait rando. Navette à réserver obligatoirement à l'inscription !

Gare TGV de Bellegarde sur Valserine (01)

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

## DISPERSION

Fin du séjour le samedi matin après le petit déjeuner.

Si vous êtes en train : Nous mettons en place une navette en taxi de l'hébergement à Bellegarde. Le rendez vous dans ce cas est à 8H45 devant l'hébergement et arrivée en Gare de Bellegarde à 9H45. TGV pour Paris à 10H10. (Attention : horaires de train à titre informatif, ces derniers sont susceptibles d'être modifiés). Navette à réserver obligatoirement à l'inscription !

## HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

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

## NIVEAU

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :

4h à 5h30 de marche par jour

Itinéraire avec des dénivelées de 450 à 600 mètres en montée.

## HEBERGEMENT

Dimanche soir à Samedi matin - Hôtel\*\*\* Le Pré Fillet

Au cœur des hautes combes du Jura, l'hôtel\*\*\* du Pré Fillet jouit d'une situation idyllique entouré de nature. C'est un beau point de départ pour découvrir les paysages alentours.

Le soir vous profiterez de la salle de restaurant panoramique et ses grandes baies vitrées, la table est généreuse et gourmande, à base de produits frais et du terroir, elle possède une réelle réputation dans le secteur et même au-delà...

La famille Grosrey tient la maison depuis 55 ans, ils connaissent le métier comme on dit, et ils vous accueilleront avec un vrai professionnalisme qui a fait la renommée de leur hôtel.

Cerise sur le gâteau ce dernier est équipée d'un espace détente extérieur, d'un sauna, d'une salle de fitness, d'un terrain de pétanque, d'un terrain de tennis ainsi que divers jeux (babyfoot, ...), parfait pour se détendre après une bonne journée de rando. L'équipement pour le tennis et la pétanque est à mis à disposition par vos hôtes à la demande.

Pour le sauna, une séance (30 minutes) par personne dans la semaine est comprise dans votre forfait rando, il vous sera également possible de réserver des séances supplémentaires si vous le souhaitez (10 €/séance de 30 minutes).

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.

[www.hotel-leprefillet.com](http://www.hotel-leprefillet.com)

## COUCHAGE

Hôtel : 5 nuits en chambre de 2 lits - sanitaires privés.

Draps et serviettes de toilettes fournis.

## RESTAURATION

### REPAS

Moment de plaisir et de partage, vos hôtes mettent en place 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.

## ENCADREMENT

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

## PORTAGE DES BAGAGES

Pas de sac à porter

## 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.
- Vos affaires de rechange
- 1 paire de crocs ou chaussure d'intérieur
- 1 maillot de bain (sauna à l'hôtel)

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)

## 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

### DATES ET PRIX

1040 € / personne

### 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
- La visite du musée rural et la dégustation de produits locaux à La Fruitière
- Les transferts prévus à la randonnée (dédommagement pour les personnes qui acceptent d'utiliser leurs véhicules pour ces transferts)
- Les transferts gare
- 1 session sauna (30 minutes) dans la semaine

### LE PRIX NE COMPREND PAS

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