

# Traversée du Jura en Liberté



## *PRESENTATION*

Métabief - Lelex

Randonnée itinérante en liberté en hôtels

La GTJ est un des grands itinéraires qui traverse le Parc Naturel Régional du Haut Jura ! Du nord au sud du massif, venez parcourir les chemins bordés d'orchidées, de gentianes, de sapins majestueux et croiser les paisibles Montbéliardes, un renard et peut-être un chamois. Alternant les sentiers sur les crêtes, offrant la vue sur les Alpes, et les chemins dans les prés-bois, cet itinéraire vous plaira à coup sûr. Pour votre confort nous avons prévu des nuits en hôtels et le transfert des bagages à chaque étape. La signature paysagère du massif du Jura c'est certainement ce Camaïeu de verts créé par l'alternance du vert sombre des épicéas et du vert tendre des prairies !

# PROGRAMME

## Jour 01 :

### Rendez-vous à Métabief (950 m) ou Jougne (970 m)

Navette (voir accueil) depuis la gare TGV de Frasnés ou SNCF de Pontarlier.

## Jour 02 : Métabief ou Jougne- Mouthe (950 m)

Vous quittez le village pour monter au sommet du Mont d'Or (1419 m). De là la vue porte loin : les sommets de l'Oberland et du Valais sont en face. Une des plus belles vues sur les Alpes !

La descente sur Mouthe traverse les alpages franco-suisse, tous occupés avec leur ferme massive. La journée se termine à la source du Doubs bel exemple d'exurgence typique des massifs calcaires.

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

Distance : 20 km Dénivelée : + 640 m ; - 640 m Temps de marche : 6h00

## Jour 03 : Mouthe - Chapelle des Bois (1090 m)

Mouthe est réputé pour ses records de froid et pour son champion olympique Fabrice Guy, médaillé aux JO d'Albertville (1992).

Vous débutez la journée en suivant la vallée qui rejoint Chaux-Neuve, où une visite des tremplins de saut s'impose : frissons garantis ! Puis le chemin s'élève doucement dans la forêt du Mont-Noir jusqu'au passage à l'ancienne loge d'alpage du Près d'Haut pour descendre sur Chapelle des Bois. Cette étape fait une infidélité à la GTJ pour suivre le GR 5 !

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

Distance : 21 km Dénivelée : + 400 m ; - 250 m Temps de marche : 5h00

## Jour 04 : Chapelle des Bois - Les Rousses (1150m)

Votre journée commence par une ascension pour rejoindre la Roche Champion, l'effort est récompensé

par la vue plongeante sur le village avec ses 2 lacs et sa tourbière.

Le Risoux est la forêt jurassienne par excellence : épicéas étroits, prisés des luthiers, nombreux lapiaz et quelques cabanes de bûcherons. Passage au village des Rousses, ligne de partage des eaux entre le Rhin et le Rhône, avant de rejoindre votre hébergement à La Cure

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

Distance : 23 km Dénivelée : + 480 m ; - 415 m Temps de marche : 6h00

### **Jour 05 : Les Rousses - Lajoux (1180 m)**

Après la traversée du platelet (le petit plateau), vous montez dans la forêt du Massacre pour passer à son point culminant, le Crêt Pela (1495 m) d'où une vue sur le Mont-Blanc vous surprendra. La descente tranquille sur Lajoux emprunte la Combe à La Chèvre, peuplée de ...génisses.

Au village de Lajoux vous pouvez visiter la maison du Parc Naturel Régional du Haut-Jura avant de rejoindre votre hébergement situé au Manon.

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

Distance : 21 km Dénivelée : + 450 m ; - 430 m Temps de marche : 5h00

### **Jour 06 : Lajoux - Lelex (890 m)**

Cette dernière étape est une immersion au cœur des Hautes Combes, l'âme du massif !

Elle commence par la traversée des Platières (1330 m), d'où l'on admire la chaîne des Monts Jura, dernier rempart avant la plongée sur le lac Léman. Une pause à la fruitière des Moussières permet de d'observer la fabrication du Comté et de le déguster ! Puis les hameaux dispersés de Bellecombe offrent des perspectives élancées. Et c'est la descente sur la Valserine ...

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

Distance : 24 km Dénivelée : + 570 m ; - 850 m Temps de marche : 6h30

## Jour 07 : Lelex

### Fin du séjour à Lelex, après le petit déjeuner

Navette pour la gare TGV de Bellegarde ou transfert retour à Métabief (en option)

Possibilité de faire l'ascension du Crêt de la neige (1720 m).

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

### Extensions :

Extension 1 : Il est possible de rajouter une 2e nuit aux Rousses pour faire une randonnée en boucle au sommet de la Dôle (1677 m), joli sommet qui révèle deux versants bien différents et abrite une colonie de Chamois.

Distance : 14 km Dénivelée : + 650 m ; - 650 m Temps de marche : 5h00

Extension 2 : Il est possible de rajouter une 2e nuit à Lelex pour faire l'ascension du Crêt de la Neige (1720 m), le point culminant du massif du Jura. Selon que vous utilisez la télécabine, qui fonctionne uniquement le week-end en juillet et août, ou pas, la difficulté est variable.

Distance : 8 km Dénivelée : + 280 m ; - 280 m Temps de marche : 3h30

Distance : 13 km Dénivelée : + 810 m ; - 810 m Temps de marche : 5h30

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le jour 01 à Métabief** (ou Jougne) à votre hébergement à partir de 18h00.

**Accès voiture : Métabief est à 18 km de Pontarlier**

**Accès train : Gare TGV de Frasnes (ligne Paris - Lausanne) + bus SNCF pour Métabief et Jougne**

Horaires trains sur <https://www.oui.sncf/billet-train/horaires>

Navettes par bus entre Frasnes et Métabief/Jougne à 11h00 - 15h00 et 19h00 (horaires dans votre dossier de randonnée).

Taxi pour un transfert privé : VTC des Lacs 06 52 36 49 64 (environ 70 €).

## DISPERSION

**Le jour 07 à Lelex** en début de journée

**Retour voiture** : navette privée proposée en option (voir rubrique « dates et prix »)

**Retour train : Gare TGV de Bellegarde** (ligne Genève - Paris)

Navette Lelex 13h50 - Bellegarde 14h45 tous les jours sauf le dimanche (2 €/personne à régler sur place - d'autres horaires à 08h45 ou 9h10 les Ma, Ve et Sa)

Taxi pour un transfert privé : Taxi Voisins 07.76.23.08.85 (environ 75 €).

## NIVEAU

Randonneur niveau 2 à 3 sur une échelle de 5

Marcheurs contemplatifs à sportifs

5h00 à 6h30 de marche par jour

Itinéraire avec des dénivelées de 400 à 640 mètres en montée, et des distances de 20 à 24 km, chaque jour.

## HEBERGEMENT

**Hébergement en hôtels \*\* et \*\*\* et chambres d'hotels**, avec salle de bain dans la chambre.

**Jour 01** : Hôtel \*\*\* à Métabief ou à Jougne

**Jour 02** : Chambres d'hotels à Mouthe

**Jour 03** : Hôtel \*\* à Chapelle des Bois

**Jour 04** : Hôtel \*\*\* entre Prémanon et les Rousses

**Jour 05** : Hotel \*\*\* à Lajoux

**Jour 06** : Hotel \*\* à Lelex

Certains hébergements sont situés dans les villages d'autre à l'écart.

Si vous prenez l'extension 1 vous serez logé 2 nuits en Centre de Vacances situé au pied de la Dole, sommet au programme de l'extension.

**Repas** : Les dîners et les petits déjeuners sont préparés par l'hébergement

Les pique-niques ne sont pas inclus dans le forfait, mais il est possible de prendre l'option pique-nique : 4 pique-niques du jour 3 au jour 6 (le 1<sup>er</sup> hébergement ne fait pas de pique nique).

## PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par un véhicule d'étape en étape. Votre sac à dos contient les affaires pour la journée et le pique-nique.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...) et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 -10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

## **GROUPE**

A partir de 1 personne (avec supplément)

## **DOSSIER DE RANDONNEE**

- 1 topo guide GTJ- FFRP avec extrait de cartes au 1/50 000
- 1 topo guide rédigé par nos soins, complétant le précédent
- 1 carte au 1/75 000 avec itinéraire surligné

## **NOUVEAUTE : CARNET DE ROUTE SUR VOTRE SMARTPHONE**

Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de route numérique.

Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel.

Vous pourrez également connaître en temps réel votre position sur le parcours.

Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac.

Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Un sac de voyage (que vous retrouverez tous les soirs à l'étape). Nous vous demandons de n'avoir qu'un



seul bagage par personne pas trop volumineux.

### **Les principes :**

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

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.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

### **La liste idéale :** (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type

Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

### **Equipement :**

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement si vous choisissez l'option économique
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

### **Pharmacie personnelle**

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.



# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Dates : du 12 mai au 28 septembre 2024

Prix 2024 :

Nombre de participants	Prix par personne
2 à 4 personnes	855 €
5 personnes et +	825 €

GTJ en liberté **sans le transport des bagages** : 675 €/personne

**Option pique-nique** (4 repas froid préparés par les hébergements) : + 48 €/personne

**Dossier de randonnée supplémentaire** : + 26 €

**Supplément chambre individuelle** : + 170 €

**Supplément un seul participant** : + 80 € (uniquement pour formule avec transport des bagages)

**Transfert retour Lelex - Métabief** : 150 € (1 à 4 personnes) et + 35 € /personne supplémentaire hors jours fériés.

## LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- Les 6 demi-pensions + taxes de séjour (dîner, nuitée et petit déjeuner)
- Le transport des bagages à l'étape
- Le dossier liberté

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les repas de midi
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- Le transfert retour
- L'équipement individuel
- Les nuits supplémentaires
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

### Extension 1

(2nde nuit aux Rousses en 1/2 pension + carnet de route) : + 95 €/personne

Supplément chambre individuelle : 40 € la nuit

### Extension 2

(2nde nuit à Lelex en 1/2 pension + carnet de route) : + 80 €/personne

Supplément chambre individuelle : 19 € la nuit

Voir le détail des extensions à la fin du chapitre « Programme »