

# Tour des hautes combes du Jura en ski nordique



## **PRESENTATION**

Randonnée itinérante en ski nordique - hébergement en gîte d'étape  
6 jours, 5 nuits, 5.5 jours de ski (100% hors piste)

**Séjour randonnée en ski de fond dans le Jura pour une durée de 6 jours.**

Espace de montagne à l'identité forte, intégré au **Parc Naturel Régional du Haut-Jura, les Hautes Combes** ont quelque chose de différent ! Un relief fait de petites combes qui offrent une grande variété de paysages et un sacré dépaysement ! C'est également un **espace de randonnée nordique** d'une grande qualité, ludique à souhait, idéal pour s'initier à **l'itinérance à ski de fond** ! Nous avons volontairement prévu des étapes abordables pour nous permettre de **belles escapades hors-traces**.

Objectif : rendre chacun autonome et bien sur ses skis pour plus de plaisir et envisager en confiance des **randonnées nordiques plus confirmées en hors pistes**.

Voir la vidéo [ski nordique dans le Jura](#)

# PROGRAMME

## Jour 01 :

Rendez-vous à 13h30 aux Rousses pour les personnes en voiture.

Ou à 13h10 devant la gare CFF du Brassus (situé à 8 km des Rousses)

Ou à 13H20 devant la gare CFF de La Cure (situé à 3 km de la station des Rousses).

Location des skis pour ceux qui le souhaitent, transfert sur Prémanon pour une 1/2 journée de ski hors pistes dans la combe Sambine, un peu de technique pour appréhender le virage Telemark. Installation au gîte en fin de journée.

## Jour 02 : Prémanon - Les Molunes

Nous traversons lors de cette étape la forêt du Massacre, site de prédilection de l'ENSF (Ecole Nationale de Ski de fond) et magnifique forêt d'épicéas. Nous partons hors pistes pour parcourir les larges combes d'altitude qui font le charme du Haut Jura. Les combes isolées des logettes permettent une montée en douceur à la vue des Alpes;

Puis descente de la belle combe à la chèvre jusqu'au village de Lajoux, et nous rejoignons notre hébergement à travers les Pré-Bois.

Longueur : 16kms

Dénivelée : 350m

Horaire : 6H00

## Jour 03 : Les Molunes - Le Berbois

Nous longeons la vaste vallée de la Valserine, aussi appelée vallée des espagnols avant de rejoindre les anciens alpages de la Refate.

C'est alors que nous abordons une combe toute en ondulations et en perspectives, qui porte particulièrement bien son nom « Bellecombe » ! C'est aussi un village composé de fermes dispersées. Au bout de cette longue combe nous montons sur un petit plateau où se trouve notre hébergement, complètement isolé ! (Bagages non disponibles)

Longueur : 16 kms

Dénivelée : 260 m

Horaire : 5H30

## Jour 04 : Le Berbois - L'Emboissieux

Une étape courte au premier abord, mais qui offre plein de variante possible en hors piste. Il sera de toute façon incontournable de monter au Crêt du Nerbief (1370m), qui ouvre des perspectives sur les spectaculaire falaises des Roches Franches et le village de la Pesse. Descente sur la Pesse par la combe aux Bisons.

Longueur : 13 kms

Dénivelée : 350 m

Horaire : 5H00

## **Jour 05 : L'Embossieux - Le Manon**

Itinéraire sauvage parcourant des paysages nordiques d'une incroyable diversité : ski sur le lac de l'Embouteilleux, combe suspendue de la Grande Molune, observation de nombreuses Dolines, traversée d'une hêtraie majestueuse ... bref une invitation au hors piste !

Pour finir, traversée des crêtes des Platières et sa vue splendide sur les Monts Jura puis descente ludique dans les pré-bois pour rejoindre le hameau du Manon.

Longueur : 15 kms

Dénivelée : 330 m

Horaire : 5H30

## **Jour 06 : Le Manon- Prémanon**

Nous rejoignons le village de Lamoura, départ de la fameuse course de ski "la transjurassienne".

Le retour sur Prémanon permet de parcourir une belle combe oubliée, la chaux Berthod.

Longueur : 16 kms

Dénivelée : 300 m

Horaire : 6H00

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

*Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, enneigement, etc.), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.*

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Rendez-vous Le Dimanche à 13h30 aux Rousses pour les personnes en voiture. Ou à 13h10 devant la gare CFF du Brassus (situé à 8 km des Rousses)**

**Ou à 13H20 devant la gare CFF de La Cure (situé à 3 km de la station des Rousses).**

Si vous arrivez en train, un supplément de 30 euros est demandé pour les transferts aller/retour depuis/pour la gare.

Sur place votre moniteur vous accueille, vous présente le séjour et vous accompagne lors de la location du matériel.

Les personnes venant en voiture suivront le moniteur et laisseront leur voiture sur le parking des pistes de ski de fond.

**Accès voiture :** Venant d'une grande moitié nord de la France : L'autoroute A39 jusqu'à Poligny (sortie 7), puis la N5 en direction de Champagnole, St Laurent en Grandvaux, Morez et les Rousses. Traverser les Rousses et continuer direction Geneve, Col de la Faucille. A 2 km tourner à gauche direction La Cure. Garez-vous sur le parking à droite avant le poste de Douane. Une répartition des participants dans les voitures se fera aux Rousses de manière à optimiser le nombre de véhicules (il sera peut-être nécessaire d'aller garer une voiture à l'arrivée de la balade pour le retour du dimanche soir).

**Accès train : gare CFF de la Cure,** accessible via Genève et ligne TGV Paris / Genève

Paris gare de Lyon 08h18 – La Cure 13h14 (via Geneve et Nyon)

**Gare CFF du Brassus,** accessible via Vallorbe et ligne TGV Paris-Lausanne

Paris gare de Lyon 07h57 – Le Brassus 12h22 (Via Vallorbe)

Horaires à vérifier sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

**Accès avion : aéroport de Genève-Cointrin, puis train pour la gare CFF de la Cure.**

## **DISPERSION**

**Le Vendredi à l'issu de la randonnée, pour les personnes en voiture**

**Le Vendredi à 17h30 gare de la Cure ou gare du Brassus, pour les personnes en train**

### **Retour train :**

La Cure 18h44 – Paris gare de Lyon 21h42 (via Nyon et Genève)

La Cure 17h44 – Lyon 17h44-21h22 (via Nyon et Genève)

Le Brassus 17h36 - Paris gare de Lyon 23h42 (via Vallorbe)

Horaires sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

**Retour avion :** aéroport de Genève-Cointrin, via gare de la Cure.

### **Hébergements avant ou après la randonnée :**

- Gîte le GRAND TETRAS tel. 03 84 60 51 1303 84 60 51 13
- Gîte le CHALET des TUFFES tel. 03 84 60 02 9503 84 60 02 95
- Hôtel\*\* ARBEZ tel. 03 84 60 02 2003 84 60 02 20

## **FORMALITES**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité si vous venez en train (passage par la Suisse).

## **NIVEAU**

**Niveau technique 2 sur 4 :** Initiation à la randonnée nordique (hors traces) accessible à tout skieur non débutant, ayant au minimum une petite expérience, maîtrisant déjà les techniques de base du ski de fond (notamment la technique du chasse neige, la marche glissée, une technique de montée dite en canard par exemple..) et étant en bonne condition physique.

**Niveau physique 3 sur 5** : Initiation à la randonnée itinérante, 5 heures de ski par jour. Ski hors piste (sauf quelques parcours de liaisons). Etapes de 20 km/jour, faible dénivelé 300 à 500m/jour. Groupe de 10 personnes maxi. Les étapes en linéaire étant relativement courtes, nous pourrions profiter pleinement d'un moment de technique ou d'une combe sauvage pour faire de belles traces... En règle générale, nous partons du gîte vers 9H pour arriver vers 17H30 à l'étape. Adaptable bien entendu en fonction de nos envies du moment, de la météo,...

## **HEBERGEMENT**

**Dimanche soir** : Gîte à Prémanson, chambre collective (6 ou 10 personnes) dans une ambiance chaleureuse, sanitaires communs.

**Lundi soir** : Refuge aux Molunes, dortoir de 11 personnes en mezzanine, sanitaires communs.

**Mardi soir** : Refuge au Berbois, dortoirs de 12 personnes, sanitaires communs. Les bagages ne sont pas disponibles, il faudra prendre quelques affaires dans le sac à dos.

**Mercredi soir** : Gîte d'étape à La Pesse, chambres de 4 personnes, sanitaires communs.

**Judi soir** : Gîte à Lajoux, dortoirs de 10 personnes, sanitaires communs.

**Vendredi soir** (en option avec supplément) : Gîte d'étape à Prémanson, chambre collective (6 ou 10 personnes) dans une ambiance chaleureuse, sanitaires communs.

**Pour cause de COVID les couvertures ont été supprimées dans les hébergements et chacun doit apporter son sac de couchage (duvet), une taie d'oreiller, une serviette de toilette et un savon (obligatoire).**

### **Repas : Pension Complète.**

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales : « boîte chaude », röstis, saucisses ... tout en conservant des menus variés et équilibrés (nous y veillons au fil de la semaine).

Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée.

Les pique-niques sont copieux et accompagnés d'une boisson chaude. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

## TRANSFERTS INTERNES

Minibus, navettes.

## GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 10 personnes seulement.

## PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule.

Votre bagage est disponible tous les soirs sauf le jour 03.

Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne pas trop volumineux, dont le poids ne dépasse pas 12 kg. Certains gîtes ne sont accessibles qu'en motoneige. Merci de votre compréhension.

En ski, vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Un véhicule prendra en charge chaque jour nos bagages pour les transporter à l'étape. En cas de fatigue ou de petit bobo... il est possible de profiter du transport.

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

## ENCADREMENT

Martin, Yohann ou Eric, Moniteurs de ski nordique diplômé d'Etat, fins techniciens et pleins d'amour pour le Jura !

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

**Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : [www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)**

Pour les bagages transportés ne prenez pas trop d'affaires, (12 kg / pers maxi) soit 1 sac de sport, soit 1 sac à dos, soit 1 valise. Afin de faciliter l'acheminement, UN SEUL SAC par personne (pensez à nos transporteurs) et dans certains gîtes, les sacs sont transportés en motoneige !

En cas d'impossibilité d'acheminement des sacs (forte neige, tempête, ...) nous devons les acheminer nous-mêmes ou nous en passer. Rassurez vous ça n'est encore jamais arrivé.

- 1 Sac à dos léger pour la journée, confortable et muni d'une ceinture ventrale, 40 litres minimum (affaires de la journée, pique-nique, gourde, vêtements chauds ...) et un grand sac plastique (sac poubelle) pour protéger le tout en cas de mauvais temps.

**Pour cause de COVID les couvertures ont été supprimées et chacun doit apporter son sac de couchage (duvet), une taie d'oreiller, une serviette de toilette et un savon (obligatoire).** Le sac de couchage doit tenir dans votre sac d'affaires personnelles. Pas de duvet attaché à votre bagage SVP.

Les sous-vêtements sont idéalement en fibre polyester évitant le phénomène d'éponge ! et les survêtements répondent à deux impératifs :

. permettre à l'organisme de respirer

. être fonctionnels, extensibles

- Les chaussettes en bouclettes sont chaudes et confortables et évitent les « talures » dues aux fibres ou aux coutures.

- 1 Bonnet ou serre tête couvrant les oreilles, 1 paire de gants couvrant les poignets, éventuellement sous gants en soie. Eviter les gants trop serrés car ils sont plus perméables au froid.

- 1 paire de guêtres, si possible montantes jusqu'au dessous des genoux. Très pratiques en hors piste.

- La veste goretex, légère, respirante et imperméable est idéale, sinon il est nécessaire d'emmener un coupe vent, si possible imperméable ! (la cape, la pèlerine). Eviter les anoraks (doudoune) trop volumineux et trop chauds pour le ski de fond. Préférer toujours une superposition de couches fines, plus efficace contre le froid, et c'est plus facile de réguler les couches en fonction de l'intensité de l'exercice.

Pour l'étape, jogging, pull, sous-vêtements en coton, paire de tennis ou chaussures fines ou encore une paire de grosses chaussettes de laine.

- Lunettes de soleil, crème solaire pour le visage et les lèvres.

- 1 Couteau, couverts, gourde d'1 litre ou thermos, lampe de poche, boîte hermétique, type tupperware pour les salades du midi, un ou deux sacs poubelles.

- Serviette et nécessaire de toilette, un peu de papier hygiénique, petite pharmacie personnelle (aspirine, vitamine C, pansements, élastoplaste, éventuellement compeed (double peau) pour les ampoules)

- Une pharmacie de premiers secours est prévue pour le groupe.

- Vivres de courses, fruits secs, chocolat, barres de céréales (non fourni) sont toujours appréciés. (Ainsi qu'une petite spécialité de votre région à partager. Vive les échanges !)

## MATERIEL FOURNI

La fourniture du matériel n'est pas comprise dans le forfait de randonnée. Il faut être équipé de matériel de randonnée nordique récent. Ce matériel diffère de celui de ski de fond. Le ski est plus large avec des



carres en métal, comme le ski alpin, mais avec des écailles. Le système de fixation implique un talon toujours libéré (norme 75 mm ou type rando nordique). L'idéal est de prendre un ski pas trop grand, la taille du skieur ou 5/10 cm de moins, plus maniable en hors piste, et une paire de bâton dont le « panier » est assez large pour porter en neige fraîche.

Si vous souhaitez louer du matériel, il est possible d'en louer aux Rousses, lors du rendez-vous le dimanche. Le moniteur fourni les peaux de phoques si celles-ci se révèlent être utile selon le terrain ou l'état de la neige.

Pour en savoir plus sur le matériel : <http://skiderandonordique-jura.weebly.com/ski-chaussures--fix.html>

## **LOCATION DE MATERIEL DE SKI**

Nous avons un partenariat avec plusieurs magasins de sport sur la station des Rousses.

Comptez environ 90 € pour une location semaine (skis, chaussures, bâtons)

La location sera à régler sur place, mais il est indispensable de nous prévenir, et nous communiquer votre taille et pointure, pour que nous réservions le matériel.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

### Dates du Dimanche au Vendredi Prix par personne

Du 23 au 28 janvier 2022	735 €
Du 06 au 11 février 2022	765 €
Du 20 au 25 février 2022	765 €
Du 06 au 11 mars 2022	765 €

Supplément transfert A/R depuis la gare : 30 €/personne

Option nuit supplémentaire le vendredi en ½ pension : 50 € / personne,

A réserver et à régler à l'inscription.

## LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- Les 5 demi-pensions (dîner, nuitée et petit déjeuner)
- Les 5 pique-niques du midi
- L'accompagnement par un moniteur diplômé d'Etat
- Le transport des bagages chaque jour à l'étape (sauf jour 03)
- Les transferts en cours de rando

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'option nuit supplémentaire : 50 €/personne

- Le transfert gare AR : 30 €/personne
- La fourniture du matériel de ski de fond (environ 90 € à régler sur place)
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

## **VOUS ETES DEJA UN RANDONNEUR NORDIQUE CONFIRME ?**

Un séjour plus sportif, est programmé :

- du 16 au 21 janvier 2022
- du 30 janvier au 04 février 2022
- du 13 au 18 février 2022
- du 27 février au 04 mars 2022
- du 13 au 18 mars 2022

Demandez nous la fiche descriptive « Traversée des crêtes du Jura »

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### MATERIEL NON FOURNI

La fourniture du matériel n'est pas comprise dans le forfait de randonnée. Il faut être équipé de matériel de randonnée nordique récent. Ce matériel diffère de celui de ski de fond. Le ski est plus large avec des carres en métal, comme le ski alpin, mais avec des écailles. Le système de fixation implique un talon toujours libéré (norme 75 mm ou type rando nordique). L'idéal est de prendre un ski pas trop grand, la taille du skieur ou 5/10 cm de moins, plus maniable en hors piste, et une paire de bâton dont le « panier » est assez large pour porter en neige fraîche.

Si vous souhaitez louer du matériel, il est possible d'en louer aux Rousses, lors du rendez-vous le dimanche. Le moniteur fournit les peaux de phoques si celles-ci se révèlent être utiles selon le terrain ou l'état de la neige.

Pour en savoir plus sur le matériel : <http://skiderandonordique-jura.weebly.com/ski-chaussures--fix.html>

### LOCATION DE MATERIEL DE SKI

Nous avons un partenariat avec plusieurs magasins de sport sur la station des Rousses.

Comptez environ 90 € pour une location semaine (skis, chaussures, bâtons)

La location sera à régler sur place, mais il est indispensable de nous prévenir, et nous communiquer votre taille et pointure, pour que nous réservions le matériel.

### INFORMATION SUR LA REGION

Séjour au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Jura.

Le massif du Jura est formé d'une succession de plateaux qui montent progressivement depuis la Bresse (plaine de la Saône). Ils sont recouverts de forêt et parsemés de lacs autour desquels l'homme a défriché pour y installer des villages et y faire de l'élevage laitier.

Sur les crêtes le relief est vallonné et une végétation résiste sous forme de Bonzaï ! Quelques falaises sur la partie Sud du massif offrent une ambiance plus « alpine ».

Sur le dernier plateau, où nous évoluons, les villages sont nichés au creux de combes dans lesquelles on trouve de petits lacs gelés, une végétation de tourbière (bouleaux) qui donne un aspect nordique.

### BIBLIOGRAPHIE

- Le Haut Jura Franco-Suisse en photo à travers les livres de Gérard Benoit La Guillaume  
[www.benoitalaguillaume.com](http://www.benoitalaguillaume.com)

Par d'autres auteurs :

- « Le Jura au Cœur » - Jacques Besson – Edit° Gap
- « Montagnes du jura (géologie et paysages) » – edit° Néo

- « Jura terre d'audace » – édit° Atair
- « Franche-Comté, image et Nature » – édit° Trois Châteaux

## **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

## **ADRESSES UTILES**

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

SNCF : Tel : 0 892 35 35 35 ☒ 0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) [www.123envoiure.com](http://www.123envoiure.com) [www.allostop.net](http://www.allostop.net)

Parc Naturel du Haut Jura : [www.parc-haut-jura.fr](http://www.parc-haut-jura.fr)

## **METEO LOCALE**

[www.echallonmeteo.com](http://www.echallonmeteo.com) rubrique Prévisions Haut-Jura

