

Tour des hautes combes du Jura en ski nordique



PRESENTATION

Séjour ski nordique en étoile - 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 au ski hors-piste! Nous avons choisi un hébergement chaleureux comme camp de base et prévu un minibus pour pouvoir explorer également d'autres secteurs (la Dole, le Noirmont ou le col du Marchairuz) afin de garantir le séjour quel que soit l'enneigement.

Objectif : rendre chacun autonome et bien sur ses skis pour plus de plaisir et envisager en confiance des randonnées itinérantes en hors-piste.

Voir la vidéo ski nordique dans le Jura

PROGRAMME

Jour 01:

Rendez-vous à 13h30 aux Rousses ou à 13H10 devant la gare CFF de La Cure.

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

de journée.

Jour 02 : la combe à la Chèvre

Au départ de Lajoux, le plus haut village du massif et siège de la maison du Parc Naturel Régional du Haut Jura, nous allons à travers pâturages et pré-bois, à la découverte de paysages doux et jallonés de fermes. Nous montons tranquillement dans la combe à la Chèvre, jusqu'à la ferme de la Regarde, aux portes de la célèbre forêt du Massacre, réputée pour la rigueur de son climat et refuge de

l'emblématique grand tétras.

Longueur: 13 kms

Dénivelée: 300 m

Horaire: 5H00

Jour 03: Le parc Jurassien Vaudois

C'est directement skis aux pieds depuis le gîte (ou après un court transfert jusqu'au Balancier), que nous traversons la frontière suisse. Tels les contrebandiers, nous montons jusqu'aux alpages de la Givrine et poussons peut-être jusqu'à la buvette de la Genolière ou la cabane de Rochefort y apercevoir les Alpes!

Longueur: 15 kms

Dénivelée : 450 m

Horaire: 6H00

Jour 04 : la Greffière

A peine quitté l'ancienne route royale qui reliait Paris à Genève, nous voilà immergés dans les ambiances nordiques au-dessus de la ferme de la Greffière. Nous jouons à saute frontière dans l'Immensité silencieuse, les vieux arbres tordus par les éléments et la possibilité de monter au col de la Grande Grand sous la dôle, admirer les Alpes. Une longue descente au retour nous récompense de nos efforts.

Longueur: 13 kms

Dénivelée: 400 m

Horaire: 5H30

Jour 05: Les Hautes Combes

Nous prenons la direction du sud en véhicule pour commencer notre randonnée à la Simard, parmi les plus beaux paysages du haut Jura et pays du Bleu de Gex. Nous montons aux Platières où toutes les petites loges, isolées en hiver, sont rénovées. Nous traversons Bellecombe, la bien-nommée, à l'habitat dispersé et tout en vallonnements.

Longueur : 13 kms Dénivelée : 300 m Horaire : 5H00

Jour 06: Les Grandes Chaumilles

Nous rejoignons le col de Marchairuz en minibus, pour profiter des grands espaces les plus hauts du Jura suisse. Là aussi, les fermes ponctuent le paysage de pré-bois, sous les contreforts du Mont Tendre.

Longueur : 13 kms Dénivelée : 350 m Horaire : 5H30

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

Le Dimanche à 13h30 aux Rousses pour les personnes en voiture. 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 € est

demandé pour les transferts A/R depuis la gare. A reserver lors de votre inscription

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 : Accès train : gare CFF de La Cure, accessible via Geneve et ligne TGV Paris-Geneve.

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

Horaires sur www.cff.ch

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

DISPERSION

Le Vendredi à l'issue de la randonnée, pour les personnes en voiture.

Le Vendredi à 17h30 gare de la Cure, pour les personnes en train.

Attention fiche technique non contractuelle

www.randoqueyras.com

Retour train:

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

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

Horaires sur https://www.sbb.ch/fr/

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 13
- Gîte le CHALET des TUFFES tel. 03 84 60 02 95
- Hôtel** ARBEZ tel. 03 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: 5 heures de ski par jour. Ski hors piste (sauf quelques parcours de liaisons). Une moyenne de 14 km/jour, faible dénivelé 300 à 500m/jour. Groupe de 8 personnes maxi. En règle générale, nous partons du gîte vers 9H pour revenir vers 17h00. Adaptable bien entendu en fonction de nos envies du moment, de la météo,...

HEBERGEMENT

5 nuits en gîte d'étape et de séjour à Prémanon, chambre collective (4 à 5 personnes) dans une ambiance chaleureuse, sanitaires communs. Le gîte est situé à 800 m du parking.

Repas: Pension Complète.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales : « boite 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.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 4 à 8 personnes seulement.

PORTAGE DES BAGAGES

-

ENCADREMENT

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

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- 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.

Le couchage est fourni (draps et couverture), il faut prévoir une serviette de toilette.

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, boite 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 fraiche.

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.

LOCATION DE MATERIEL DE SKI

Notre équipe de moniteurs de ski a créé une association pour acheter le matériel le mieux adapter à ce séjour, qu'ils louent aux participants. Nous avons aussi un partenariat avec plusieurs magasins de sport sur la station des Rousses pour compléter.

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

La location sera à régler sur place, mais il est indispensable de nous prévnir, 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 04 au 09 février 2024 795 € Du 18 au 23 février 2024 795 € Du 03 au 08 mars 2024 795 €

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

Option nuit supplémentaire le vendredi en ½ pension : 56 € / personne,

A réserver et à régler à l'inscription (attention très peu de disponibilité).

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
- Les transferts en cours de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- La fourniture du matériel de ski de fond (environ 90 € à régler sur place)
- Les assurances annulation assistance rapatriement interruption de séjour
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

VOUS ETES DEJA UN RANDONNEUR NORDIQUE CONFIRME?

Un séjour plus sportif et itinérant est programmé :

- du 14 au 19 janvier 2024
- du 28 janvier au 02 février 2024
- du 11 au 16 février 2024
- du 25 février au 01 mars 2024
- du 10 au 15 mars 2024

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

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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 à defriché 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

Par d'autres auteurs :

- « Le Jura au Cœur » Jacques Besson Edit° Gap
- « Montagnes du jura (géologie et paysages) » édit° Néo
- « Jura terre d'audace » édit° Ataïr
- « Franche-Comté, image et Nature » édit^o 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: https://www.viamichelin.fr/

SNCF: Tel: 0 892 35 35 35 35 35 ou https://www.sncf-connect.com/

CFF: trains suisses https://www.sbb.ch/fr/ Co-voiturage: https://www.blablacar.fr/

Parc Naturel du Haut Jura : www.parc-haut-jura.fr

