

Traversée des Crêtes du Jura en ski nordique



PRESENTATION

Randonnée itinérante en ski nordique
Hébergement en gîte d'étape et refuge

Séjour randonnée en ski nordique dans le Jura de 6 jours et 5 nuits dont 5.5 jours de ski (100% hors-piste)

Vous êtes skieur et vous rêvez de glisser sur la neige vierge avec vue sur les Grandes Alpes. La **traversée des crêtes du Jura en ski de randonnée** est le séjour qui vous donnera, à coup sûr, entière satisfaction !

Accompagné par un moniteur professionnel et passionné par la **randonnée nordique**, c'est en toute confiance que vous vous laissez guider en profitant complètement de la neige poudreuse et d'un paysage à vous couper le souffle.

Cet itinéraire parcourt la crête sommitale du Jura du nord au sud. Il est essentiellement hors piste et navigue entre 1200 et 1700 m d'altitude. L'ambiance est sauvage et la **rencontre avec les chamois** probable !

Nous alternons **3 nuits en auberges ou en gîtes** dans les villages et **une 2 nuits en refuge** sur les crêtes. Chaque journée réserve son lot de surprise à travers les combes d'altitude ou sur les crêtes panoramiques. La végétation est surprenante, le relief bien plus varié que prévu et les points de vue nombreux sur le Lac Léman et les Alpes !

PROGRAMME

Jour 01 :

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).

Pour les personnes qui viennent train : navette à 20 euros par personne.

Location des skis pour ceux qui le souhaitent, (nous communiquer taille poids et pointure pour la location), transfert sur Prémanon pour une 1/2 journée hors pistes de la Combe Sabine, un peu de technique pour appréhender le virage Télémark.

Installation au gîte en fin de journée.

Jour 02 : Le Brassus - Refuge de Cunay (1567m)

Transfert sur les hauteurs du village du Brassus (Suisse), point de départ de la randonnée. Cette étape est simplement exceptionnelle ! Nous faisons la trace à travers les prés-bois et sur les crêtes d'altitude, dans une ambiance de « seul au monde » ! Ici on surnomme ce secteur le « petit canada », vous comprendrez pourquoi ! Plusieurs sommets sont prévus pour cette première journée dont le Mt Tendre (1679 m), plus haut sommet du Jura Suisse.

Nuit en cabane non gardée pour ajouter au dépaysement !

Longueur : 17kms Dénivelée : 750 m Horaire : 6H30

Jour 03 : Refuge du Cunay - Col du Marchairuz (1447m)

La distance pour rejoindre l'étape est assez courte, mais le secteur est tellement riche en combes secrètes, en crêtes panoramiques et en descentes ludiques que cela prendra bien une journée ! Votre moniteur saura vous dénicher des passages spectaculaires et de jolies pentes pour y tracer des belles courbes.

Longueur : 18 kms Dénivelée : 650 m Horaire : 6H00

Jour 04 : Col du Marchairuz- Fruitière de Nyon (1340m)

Après une jolie descente en forêt, nous rejoignons la Sèche de Gimel et la combe des Amburnex les alpages sont recouverts de blanc et nous faisons la trace ! La cabane de bucherons est là pour nous offrir un abri pour pique niquer au chaud.

Nous poursuivons entre fermes d'alpage et clairières pour atteindre notre cabane au milieu d'une clairière, mais toujours avec une vue sur les Alpes, un petit air de Scandinavie, c'est sûr !

Longueur : 18 kms Dénivelée : 7000 m Horaire : 6H00

Jour 05 : Fruitière de Nyon-Les Dappes (1230m)

Traversée vers le col de la Givrine, un **parcours plein de charme** qui relie les différentes fermes d'alpages du secteur, c'est l'occasion de parler du **patrimoine bâti** du Jura. En chemin nous faisons **l'ascension du Noirmont** (1555 m), un **sommet qui domine le Jura** et offre une descente douce et ludique jusqu'à notre hébergement.

Longueur : 19 kms Dénivelée : 600 m Horaire : 5H30

Jour 06 : La Dôle

Nous partons à l'assaut de la Dôle, un sommet élancé et spectaculaire, véritable repère de chamois ! Parcours sur les crêtes en promontoires, la descente offre un **large panorama sur les Alpes, de l'Oberland au Mont-Blanc**, et rejoint les alpages du Sonnailey. Puis se faufile entre Dôle et Tuffes pour rejoindre notre étape. A présent la technique du Telemark est au point et l'on peut se faire plaisir. Fin du séjour

Nuit en gîte à Prémanon en option.

Longueur : 15 kms Dénivelée : 800 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 venez en train, un supplément de 30 euros par personne est demandé pour les transferts aller retour depuis/pour la gare. A RESERVER A L'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 véhicule 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. Garer 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)

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

DISPERSION

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

Le Vendredi à 17h30 à la gare de La Cure 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)

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 (3 nuits en Suisse).

Vaccination obligatoire (exigée pour les nuits en Suisse).

Les euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

Une assurance assistance-rapatriement est indispensable car les secours sont facturés très chers en Suisse.

NIVEAU

Niveau Technique 3 sur 4 : Accessible à tout skieur non débutant, ayant un bon équilibre sur les skis que ce soit en de fond ou alpin, et 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. (dans le Jura, le hors piste est sans doute plus accessible car nous

utilisons la variété du relief pour les arrêts en bas de pente, trace plus ou moins direct face à la pente, traversée. En ce sens, il n'est pas forcément nécessaire de savoir virer ou s'arrêter en poudreuse...)

Niveau Physique 3 sur 5 : randonnée itinérante, 6 heures 30 de ski par jour. Ski hors piste sur 100% du trajet. Etapes de 15 à 20km/jour, dénivelé 600 à 800m/jour.

Groupe de 8 personnes maxi. Nous pourrions profiter pleinement d'un moment de technique pour une initiation ou un perfectionnement à la technique du télémark 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 d'étape à Prémanon, chambre collective (6 ou 10 personnes) dans une ambiance chaleureuse, sanitaires communs.

- **Lundi soir** : Refuge non gardé, il y a de fortes chances que nous soyons les seuls occupants du refuge. Nous ferons du feu dès notre arrivée, cela suffit à réchauffer la salle et le dortoir. Nous pourrions passer la nuit avec les couvertures du refuge. Les sanitaires sont réduits à leur plus simple expression en hiver (à cause du gel), donc il est juste possible de se laver les dents dans l'évier de la cuisine, ou de se rouler dans la neige !

Mise à part l'absence de douche les refuges suisses sont bien équipés : cuisinière à bois, poêle, système de pompage de l'eau de la citerne ... pratique et convivial !

- **Mardi soir** : Auberge au col du Marchairuz, chambre 6 ou 7 personnes, wc et douche en commun.

- **Mercredi soir** : Refuge non gardé, mise à part l'absence de douche les refuges suisses sont bien équipés : cuisinière à bois, poêle, système de pompage de l'eau de la citerne ... pratique et convivial ! Le 1er janvier nous dormiront dans un gîte situé à proximité de La Cure.

- **Jeudi soir** : gîte d'étape aux Dappes, chambres de 4 personnes, lavabos, douche et WC à l'étage.

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

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.

Pour le premier pique nique, il est apprécié que chacun des participants apporte une des spécialités de sa région d'origine, afin de commencer la randonnée par des échanges culturels fructueux.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 8 personnes **seulement**.

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule, un jour sur 2, soit tous les jours sauf les jours 02 et 04. 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 (sauf jours 2 et 4) 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

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

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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.

Le sac de couchage n'est pas nécessaire, il y a des couvertures ou des couettes partout.

Néanmoins il est obligatoire de prendre un drap sac (confort et hygiène). Il existe des drap sacs en fibre polaire, c'est l'idéal. Si vous craignez vraiment le froid, emportez votre duvet mais il devra 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 !)

TRANSFERTS INTERNES

Minibus, taxis.

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.

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 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 14 au 19 janvier 2024	755 €
du 28 janvier au 02 février 2024	795 €
du 11 au 16 février 2024	795 €
du 25 février au 01 mars 2024	795 €
du 10 au 15 mars 2024	755 €

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
- Le transport des bagages chaque jour à l'étape (sauf jour 2 et 4)
- Le transfert du jour 02

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

CE PROGRAMME EST TROP DIFFICILE POUR VOUS ?

Un séjour initiation au ski de randonnée nordique est programmé :

- Du 04 au 09 février 2024
- Du 18 au 23 février 2024
- Du 03 au 08 mars 2024

Demandez-nous la fiche descriptive « Les Hautes Combes 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 plateau qui monte progressivement depuis la Bresse (plaine de la Saône). Ils sont recouverts de forêt et parsemés de lacs autour des quels l'homme à 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 offre une ambiance plus « alpine ».

Sur le dernier plateau, où nous évoluons, les villages sont nichés au creux de combes dans lesquels 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° 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 : <https://www.viamichelin.fr/>

SNCF: Tel :0 892 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

