

HIVER 2018 - 2019

TOUR DES HAUTES COMBES DU JURA EN SKI NORDIQUE

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



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 ! Nous avons volontairement prévu des étapes abordables pour nous permettre une initiation au ski hors-piste . 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.

DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 01

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).

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 - Lajoux

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.

Longueur : 16 kms

Dénivelée : 350 m

Horaire : 6H00

Jour 03 : Lajoux - Bellecombe

Au départ de Lajoux, 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.

Longueur : 16 kms

Dénivelée : 260 m

Horaire : 5H30

Jour 04 : Bellecombe

Une étape courte au premier abord, mais qui offre plein de variantes 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 : 5H

Jour 05 : Bellecombe - La Pesse

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 héraie majestueuse ... bref une invitation au hors piste !

Longueur : 15 kms

Dénivelée : 330 m

Horaire : 5H30

Jour 06 : Bellecombe - Prémanon

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 héraie majestueuse ... bref une invitation au hors piste !

Longueur : 15 kms

Dénivelée : 330 m

Horaire : 5H30

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 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).

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 minibus 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. 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 Geneve et ligne TGV Paris-Geneve.

Paris gare de Lyon 07h11 – La Cure 12h44 (via Bellegarde, 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 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 ou gare du Brassus, pour les personnes en train

Retour train :

La Cure 17h48 – Paris gare de Lyon 22h49 (via Nyon et Geneve)

Le Brassus 17h36 - Paris gare de Lyon 22h03 (via Vallorbe)

Horaires sur www.cff.ch

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

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 pourrons 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 Prémanon, chambre collective (6 ou 10 personnes) dans une ambiance chaleureuse, sanitaires communs.

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

Mardi soir : Gîte d'étape à Bellecombe, dortoirs de 10 personnes, sanitaires communs.

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

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

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

Les couvertures sont fournies, il vous suffit d'apporter un drap ou un sac à viande pour le confort.

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.

TRANSFERTS INTERNES

Minibus, navettes.

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule.

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).

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 10 personnes seulement.

ENCADREMENT

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

MATERIEL NON FOURNI

La fourniture du matériel n'est pas comprise dans le forfait de randonnée : Ski, chaussures et fixation de randonnée nordique.

Le ski de randonnée nordique est un ski avec des carres en métal et une largeur supérieure à un ski de fond traditionnel (68 mm en patin et 88 en spatule), dit en taille de guêpe !

Si vous souhaitez louer du matériel, il est possible d'en louer à Bois d'Amont, lors du rendez-vous le dimanche.

LOCATION DE MATERIEL DE SKI DE FOND

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

Comptez environ 75 € pour une location semaine (skis, chaussures, bâtons)

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

Code : SKTHC

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 recommandé de prendre un drap sac (confort et hygiène). Il existe des drapsacs 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 !)

DATES ET PRIX

Dates du Dimanche au Vendredi Prix par personne

Du 20 au 25 janvier 2019	695 €
Du 03 au 08 février 2019	715 €
Du 17 au 22 février 2019	715 €
Du 03 au 08 mars 2019	695 €

Option nuit supplémentaire le vendredi en ½ pension : 48 € / personne : à réserver et à régler à l'inscription (si vous repartez en train il faut rajouter le cout du transfert à la gare : + 15 €).

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
- Les transferts en cours de rando

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les transferts gare – lieu de rendez-vous de début et fin de rando : 30 €/personne
- La fourniture du matériel de ski de fond (environ 90€ à régler sur place)
- L'assurance multirisques

VOUS ETES DEJA UN RANDONNEUR NORDIQUE CONFIRME ?

Un séjour plus sportif, est programmé :

- du 27 janvier au 01 février 2019
- du 10 au 15 février 2019
- du 24 février au 01 mars 2019
- du 10 au 15 mars 2019

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

POUR EN SAVOIR PLUS

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° Ataïr
- « 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

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <https://www.oui.sncf/>

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

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

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

METEO LOCALE

www.echallonmeteo.com rubrique Prévisions Haut-Jura

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z