

# Raquettes & Bien-être dans le Jura

## FRANCE - ALSACE VOSGES JURA



Les Monts du Jura sont formés d'une succession de plateaux qui montent progressivement depuis la 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, à 1600m d'altitude, le relief est vallonné et une végétation résiste sous forme de Bonzaï ! Le dernier plateau, abrite des villages nichés au creux de combes dans lesquels on trouve de petits lacs gelés et une végétation de tourbière (bouleaux) qui donne un aspect nordique. C'est là que nous vous accueillons dans un chalet hotel 3\* équipé d'une piscine intérieure et d'un spa. Cinq jours de randonnées pour découvrir les combes typiques du Haut Jura ou rejoindre les différents sommets qui ponctuent la crête sommitale du massif. Depuis les crêtes on contemple l'ensemble de la chaîne des Alpes, c'est alors le moment d'essayer d'identifier la multitude de sommets : Eiger, Cervin, Grandes Jorasses, Mont-blanc, Ecrins ...



6 jours / 5 nuits  
5 jours de marche



6 à 12 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1342

### LES POINTS FORTS :

- Un hébergement qui permet de partir à raquettes directement
- Une vue panoramique sur les Alpes depuis les crêtes du Jura
- Un espace bien-être au sein de l'hôtel
- L'accompagnateur connaisseur du massif du Jura



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### **JOUR 1 : GARE DE LA CURE - LES ROUSSES**

Installation à notre hôtel situé à 5km des Rousses. Rendez-vous en gare de la Cure pour les personnes en train.

### **JOUR 2 : LA COMBE A LA CHEVRE (1374m)**

Départ du parking de la Frasse pour parcourir la forêt du Massacre, et ses anecdotes historiques, pour rejoindre la Combe à la Chèvre. Un parcours plein de charme et de jolis points de vue sur la chaîne des Monts Jura. S'il fallait donner un thème à cette journée ce serait celui du patrimoine bâti : de magnifiques fermes et des surprenants greniers forts ponctuent le parcours ! Retour avec les ski-bus de la station.

 12km, +/-300m de dénivelé

### **JOUR 3 : LE NOIRMONT (1533m)**

Départ de la Cure, coté Suisse, pour remonter la combe aux Tassons jusqu'au Noirmont (1533 m). Sympathique petit sommet d'où l'on voit le Mont-blanc, et qui a la particularité de dominer le Creux du Croue, une vaste dépression de plus d'un kilomètre de long qui a la forme d'un cirque romain. Son origine géologique est incertaine, mais sa symétrie est surprenante. Et puis ce sera le moment de redescendre sur La Cure, petit hameau frontalier, et revenir à notre hébergement.

 15km, +/-500m de dénivelé


### **JOUR 4 : LA DOLE (1677 m)**

Départ de l'hôtel à raquettes. Dans un premier temps nous contournerons le sommet de la Dôle pour atteindre des secteurs plus sauvages. Nous voici au pied de la face sud de la Dôle, royaume des Chamois. Puis montée progressive, à travers de superbes petits vallons, jusqu'au sommet. Descente par les crêtes puis dans les forêts d'épicéas.

 12km, +/-600m de dénivelé


### **JOUR 5 : LA ROCHE BERNARD (1290m)**

Départ de Bois d'Amont. Au programme une randonnée dans la majestueuse forêt du Risoux. Ses arbres plusieurs fois centenaires, ses vastes clairières, ses murets en pierre qui marque la frontière. Nous rejoignons la Roche Bernard, belvédère sur le plateau de Chapelle des Bois avec ses lacs et ses tourbières, ambiance grand nord !

 15km, +/-450m de dénivelé

### **JOUR 6 : LES FRUITIÈRES DE NYON (1419m)**

Départ de l'hôtel à raquettes pour rejoindre le col de la Givrine (Suisse), la randonnée se poursuit dans les paysages typiques du Haut Jura constitués de grandes clairières disséminées dans la forêt, que l'on nomme les Prés-bois. L'histoire est simple c'est celle d'un partage de la terre entre celui qui exploite la forêt et celui qui élève des vaches pour fabriquer du fromage. Depuis les fruitières de Nyon belle vue sur le lac en contrebas et les Alpes en face.

 15km, +/-400m de dénivelé

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Nuit supplémentaire en demi pension : 80 ou 90€ (selon la période) par personne en chambre de deux; et de 110 à 120€ par personne en chambre individuelle.

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Régulier  
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.  
5 à 6h de marche par jour, environ, pouvant varier selon le niveau du groupe. Dénivelés entre 300 et 600m, entre 12km et 15km de marche.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Pas de difficulté technique particulière.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne Jurassien et spécialiste de la randonnée hivernale.

### **HÉBERGEMENT :**

5 nuits en chalet hotel 3\* situé à 5 km de la station des Rousses. Il s'agit d'un petit centre de vacances reconverti en hôtel et entièrement rénové en 2024. Il est confortable et convivial. L'hôtel dispose d'une grande piscine intérieure, d'une salle de musculation, d'un sauna, d'un salon bar avec cheminée et d'une salle de télévision, wifi gratuit.



### **RESTAURATION :**

Les dîners et les petits déjeuners sont pris à l'hôtel. 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.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

### **TRANSFERTS :**

La plupart des randonnées se font au départ de l'hôtel. Pour une ou deux d'entre elles nous utiliserons les véhicules des participants pour un court déplacement (10 à 15 km aller-retour).

### **GROUPE :**

De 6 à 12 personnes.

### **RENDEZ-VOUS :**

Le Jour 1 à partir de 18h00 à l'hébergement ou à la gare de la Cure pour 18h15 (gare CFF accessible via Genève et Nyon). Rendez vous à 18h15 devant la Gare (trajet 10 min). Une navette est organisée au prix de 25€ par personne à réserver à l'inscription.

### **DISPERSION :**

Le jour 6 à 16h après la randonnée. Une navette est organisée vers la gare de la Cure, nous y serons pour 16h30 (navette à réserver à l'inscription).

### **INFORMATIONS DIVERSES :**

Accès libre à l'espace Bien-Etre de l'hôtel : chaque soir en rentrant de randonnée vous pourrez profiter de l'espace "Bien être" de l'hôtel qui comporte une piscine intérieure avec bain à remous et nage à contre courant, un petit sauna, un espace solarium et détente.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN TRAIN

Accès train : exemple d'horaires

Paris 12h18 – 15h30 Genève (TGV)

Genève 15h50 – 16h05 Nyon 16h22 – 17h14 La Cure

Pour consulter d'autres horaires : [www.sbb.ch/fr](http://www.sbb.ch/fr)

Retour train : exemple d'horaires

La Cure 16h44 – 17h38 Nyon 17h42 – 18h01 Genève

Genève 18h30 – 21h42 Paris (TGV)

Pour consulter d'autres horaires : [www.sbb.ch/fr/](http://www.sbb.ch/fr/)

Si vous arrivez en train il faudra rajouter le transfert entre l'hébergement et la gare de la Cure au tarif de 25€ par personne (en option).

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

#### Privilèges Chemins du Sud

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- Les frais d'organisation et l'encadrement
- 5 nuits en chalet hotel 3\*
- La pension complète
- l'accès à l'espace bien être de l'hôtel
- le prêt des raquettes et des bâtons

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

### **EN OPTION :**

- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 150€
- Supplément trajet en navette aller-retour gare de la Cure - hébergement (situé à 5km des Rousses) : 25€ par personne

## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).



## VÊTEMENTS :

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

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

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

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez 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, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



## **MATÉRIEL :**

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### **AUTRES**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.





## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.
- Trois randonnées sur cinq se déroulent en Suisse. Une assurance assistance-rapatriement est indispensable car les secours sont facturés très chers en Suisse.

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).



## INFORMATIONS DESTINATION

### BIBLIOGRAPHIE :

- « Le Jura au Cœur » - Jacques Besson - Editions Gap
- « Jura, Montagne en partage » - Gérard Benoit à la Guillaume – Editions Olizane

### CARTOGRAPHIE :

- 1 / 50 000 Didier Richard n°33 "Au coeur du Jura"
- 1 / 25 000 IGN Top 25 - 3327 ET « Morez les Rousses »



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 24/09/2024