



La Valserine

initiation à la randonnée à ski nordique
Jura

Longeant la vallée de La Valserine, entre les Hautes-Combes françaises et les alpages de la Givrine en Suisse, cet itinéraire offre toutes les subtilités des paysages modelés par le temps et les hommes. Hautement préservé, le Parc Naturel Régional du Haut-Jura offre une alternance de combes pâturées et de forêts profondes. Au cours de vos balades vous vous laisserez facilement enivrer par le calme qui règne dans les forêts Jurassiennes. Il n'est pas rare de croiser un chevreuil sur les pistes ou des empreintes de lynx dans le Massacre. Cette randonnée en boucle convient parfaitement à une première randonnée en ski de fond. Empruntant un itinéraire tracé, les étapes ne sont pas trop longues et permettent des escapades hors traces au gré des conditions de progression. Un des refuges où nous passerons la nuit est isolé et ne permet pas l'acheminement des bagages. Il faudra y accéder en transportant le minimum dans un petit sac à dos... mais nous en repartirons avec des souvenirs forts dont un point de vue à couper le souffle... et à coup sûr l'envie de recommencer !

7 jours / 6 nuits



POINTS FORTS

Initiation douce à la randonnée sur pistes et hors pistes

Visite d'une ferme bio

Le Mont D'Or chaud dans le refuge suisse face aux Alpes et les bons repas dans les gîtes

La mise en jambe avec une "révision" des différents mouvements (marche glissée, chasse-neige, le lundi matin)

La randonnée se déroule du dimanche au samedi

PROGRAMME

Dimanche : Accueil à 18 heures à Lajoux. Présentation de la randonnée, l'itinéraire, les hébergements, le matériel, vos affaires (vêtements, poids du sac...)

Lundi : Mise en jambe, révision des mouvements de base : marche glissée, chasse-neige, se sentir en confiance, être autonome sur ses skis. Puis étape Lajoux- Le Bief de la Chaille par la forêt du Massacre et la Combe à La Chèvre et son célèbre épicéa muté. (18 km, +/- 200m)

Mardi : Du Bief, remontée du vallon des Tuffes, passage aux pied des tremplins de saut puis par La Givrine, et la fruitière de Nyon arrivée à Rochefort, vous pouvez opter pour la montée courte avec la personne qui apporte le ravitaillement. Passage de la frontière suisse en pleine nature ! Nuit à la cabane de Rochefort, refuge bien équipé et chauffé. Mont d'Or chaud et Montbéliarde au menu ! (16 km, +/- 400 m)

Mercredi : Journée suisse dans les alpages des Coppettes, de l'Arzière, du Croue et du Vermeilley, tous occupés l'été par des troupeaux venus des villages du bord du lac Léman. Cette journée est majoritairement hors piste, sans difficulté. C'est un paysage doux et vallonné. Nuit aux Fournets. (16 km, +/- 350 m)

Jeudi : Depuis les Fournets traversée de la Combe de Laisia pour rejoindre Les Moussières. Comme dans la plupart des combes jurassiennes, la Combe de Laisia compte plusieurs fermes, grandes bâtisses où tout est réuni, l'une d'elles a gardé la tradition de fromager sur place, vous aurez l'occasion de découvrir la fabrication traditionnelle du gruyère. Nuit à Bellecombe. (20 km, +/- 100 m)

Vendredi : De Bellecombe remontée vers Malatrait, toujours avec cette alternance de bois et prairies qu'on appelle pré-bois, avec peut-être un détour par le Crêt au Merle (1445 m), pour voir d'un côté les plissements du Jura et de l'autre les Alpes. Retour sur Le Manon par la piste de la Grande Traversée du Jura (Hauteville dans l'Ain au Chauffaud dans le Doubs) qui traverse les Molunes, village-hameau. Bellecombe, Molunes de beaux noms pour une belle réalité ! la piste que vous suivrez passe, majestueuse, au centre des combes de ... Bellecombe avec les Monts-Jura pour panorama et le silence... Nuit au Manon. (18 km, +/- 100 m)

Samedi : Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

HEBERGEMENT – REPAS

5 gîtes d'étape et 1 refuge. Gîte d'étape le dimanche, le lundi, le mercredi, le jeudi, vendredi, refuge le mardi, (seul le refuge n'est pas gardé, nous y préparons le repas nous-mêmes, le ravitaillement et éventuellement quelques affaires, sont déposés le matin au refuge en ski/pulka).

Partout l'hébergement est simple et confortable : nuit en chambre collective. Sanitaires et douches communs (il n'y a pas de douche dans le refuge).

Les repas du soir et petits déjeuners sont pris dans les hébergements.

Les repas du midi sont pris généralement sous forme de panier-repas froids et boissons chaudes (thermos) préparés au gîte, selon la météo dehors ou à l'abri dans une cabane, une grange d'alpage...

Chaque hébergeur a sa personnalité, son caractère : les gîtes ne sont pas calibrés comme dans une chaîne hôtelière.

LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion

- l'hébergement
- les repas du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7
- l'accompagnement par un moniteur diplômé d'Etat
- le transport des bagages à l'étape (sauf le mardi)
- les navettes A-R entre Mijoux et Lajoux aux heures indiquées
- la redevance ski nordique

NON COMPRIS

- la location éventuelle de l'équipement skis, bâtons, chaussures : 65 € à payer sur place
- les boissons
- les visites éventuelles
- l'assurance

NIVEAU

Initiation à la randonnée (5 heures de ski par jour environ).

Ski sur piste environ 70 % du trajet et hors piste 30 % (variable selon les conditions de neige).

Etapas de 15/20 Km/jour (dénivelé moyen : 200 à 300 m par jour).

Etre en forme et avoir déjà fait du ski de fond

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

GROUPE

de 7 à 12 participants.

EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE

Prévenez Valérie DALMAIS au gîte La Chandoline à Lajoux, responsable logistique sur place au 03 84 41 26 93 ou 06 82 89 59 45

ENCADREMENT

Moniteurs de ski nordique diplômés selon la législation en vigueur. L'équipe de moniteurs : Fabienne Decaix, André Durafourg, Stéphane Sanchez, Eric Regard, Sophie Tissot, Valérie Dalmais.
Tous sont travailleurs indépendants inscrits à l'Ecole de Ski Français du Haut-Jura, l'été ils sont accompagnateurs en montagne. Ce sont d'excellents techniciens qui seront vous donner des conseils sur votre technique. Ils connaissent très bien le Jura, vous parleront de la faune, de la flore, de leur adaptation à l'hiver. Ils vous parleront aussi des gens, leur histoire, leur ferme, leur activité de sanglier, de layetier, de lapidaire, de paysan, de bûcheron,... bref de la région.

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR

- Gîte de séjour "La Chandoline" Le Manon 39310 Lajoux, tél 06.82.89.59.45
- Office de Tourisme des Rousses, tel 03.84.60.02.55 - Site Internet : www.lesrousses.com
- Office de Tourisme de Lélex - Monts Jura, tel 04.50.20.91.43
- Office du Tourisme des Hautes-Combes, tel 03 84 41 28 52 www.tourisme-hautes-combes.com

ACCES

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un système d'annonces vous permettant de vous organiser sur vos dates de départs, rubrique "bourse-aux-equipiers".

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Nous vous offrons le repas-buffet du dimanche midi (utilisation des transports en commun, pas de conduite délicate, pas de déneigement de la voiture, pas de clef perdue...)

Lajoux est accessible en bus régulier depuis la gare TGV de Bellegarde-sur-Valserine (ligne Paris-Genève ou Lyon-Genève)

ALLER :

Départ Paris : 07h10, arrivée Bellegarde : 10h00 (TGV)

RETOUR :

Départ Bellegarde : 17h12, arrivée Paris : 20h22 (TGV)

Les horaires de train sont donnés à titre indicatif et doivent être vérifiés impérativement auprès de la SNCF, par téléphone n° spécial 3635 ou Internet : www.voyages-sncf.com

Puis car régulier Bellegarde/Mijoux (1 h).

Renseignements auprès de la Régie Départementale des Transports de l'Ain: 04.50.48.52.67. Office Tourisme de Mijoux : 04 50 20 91 43.

Horaire du car :

le dimanche à 11 h de Bellegarde (attention, c'est le seul car de la journée)
le samedi à 14 h de Mijoux pour être à Bellegarde à 15 h 05, tarif : 8 €/pers.

De Mijoux à Lajoux (5 km) nous organisons une navette A-R, comprise dans votre forfait.
(au départ de Mijoux entre 12h15 et 12h30).

IMPORTANT: nous indiquer votre mode d'arrivée à l'inscription.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

- Depuis le sud : autoroute A 42 (Lyon-Genève) jusqu'à Sylans (sortie n°9) puis RN 84 sur 11 km et D 14 sur la gauche direction Lélex/Monts-Jura/Mijoux, à Mijoux sur la gauche direction Lajoux, D 436, dans le village, prendre la direction des Moussières (à gauche), le gîte est à 1,5 km sur votre gauche.
- Depuis le nord : autoroute A 39 (Dijon- Bourg-en-Bresse) sortie Poligny (n°7) à Poligny suivre la RN 5 jusqu'aux Rousses et La Cure là prendre la D 25 sur la droite en direction de Lamoura puis la D 292 sur la gauche, aller à Lajoux, à la sortie du village, prendre la direction des Moussières (à droite), le gîte est à 1,5 km sur votre gauche. Vous pourrez laisser votre voiture toute la semaine sur le parking. Nous vous recommandons de nous laisser vos clefs. Cela évite de les perdre en cours de rando et cela facilite le déneigement du parking.

Pour connaître votre itinéraire, consulter les sites Internet www.viamichelin.fr ou www.mappy.fr <<http://www.mappy.fr>>. (La Chandoline est administrativement sur la commune de Septmoncel)

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

ENVIRONNEMENT

Les randonnées se déroulent dans la zone du parc naturel régional du Haut Jura ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en terme de protection: respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat).

Lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement. L'hiver avec la neige, les détritiques, même organiques, se détruisent moins vite, on rapporte donc tous nos détritiques dans les poubelles de la vallée...

CLIMAT

Le Jura est le massif montagneux où l'on relève les températures les plus basses, jusqu'à - 25° -30°C le matin, (record -44°C à Mouthé). De fortes chutes de neige se produisent quand les perturbations arrivent de l'ouest, le froid sec s'installe sous l'effet de l'anticyclone. Ce climat permet au Jura d'être un massif très bien enneigé en général, conservant une neige de qualité.

L'ESPRIT CHAMINA

ETHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE

CERTIFICATION ATR

Début 2008 la certification Agir pour un Tourisme Responsable a été attribuée à notre agence.

Gage de confiance pour notre clientèle, elle porte sur quatre engagements essentiels, desquels découlent de nombreuses actions sur le terrain et en interne :

1 - Information claire et sensibilisation du voyageur au tourisme responsable

Description détaillée des prestations, diffusion de la charte éthique du voyageur, mention sur la culture et les us et coutumes locaux dans les fiches techniques...

2 - Sélection des prestataires selon l'esprit du tourisme responsable

Les prestataires respectent les conditions juridiques d'exercice de leur métier en vigueur dans leur pays ; ont une politique de gestion des déchets et ressources naturelles...

3 - Mise en place d'un transfert de compétences vers les prestataires

Formation des accompagnateurs, sensibilisation du personnel local au tourisme responsable...

4 - Engagement du voyageur pour sa propre structure

Politique de gestion environnementale : tri des déchets, utilisation de papier recyclé ou issu de forêts gérées durablement, co-voiturage, compensation des émissions de CO2 pour les déplacements aériens...

Plus d'information concernant la labellisation ATR sur le site www.tourisme-responsable.org

Chamina Voyages est également membre de CETO (Centre d'Etude des Tour Opérateurs). Ce collectif a pour objectif de faire connaître et valoriser le professionnalisme des tour-opérateurs, de développer un capital confiance avec les voyageurs en leur apportant de réelles garanties de services.

RECOMMANDATIONS POUR UN SEJOUR RESPONSABLE

Chamina Voyages recommande à tous ses clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur et la charte Chamina Voyages.

La charte éthique du voyageur :

Vous pouvez consulter à tout moment sur notre site Internet www.chamina-voyages.com le contenu de la Charte Ethique du Voyageur. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

La charte Chamina Voyages :

Elle a été élaborée par nos salariés et accompagnateurs, qui sont des voyageurs et randonneurs réguliers. Elle donne des règles simples à adopter pour voyager de façon responsable. Elle est consultable dans nos brochures, et téléchargeable sur notre site Internet. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

SE PREPARER AU DEPART

EQUIPEMENT CONSEILLE

VETEMENTS

Pour l'activité ski :

- privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne avec membrane type « gore tex » ou équivalent.
- 1 pantalon du même type que la veste ci-dessus, simplement « déperlant » mais respirant ou complètement imperméable pour une protection maximale en cas de mauvaises conditions météo.
- vêtements adaptés à la pratique du ski nordique (idem course à pied ou vélo), en fibres creuses séchant vite, légers, respirants, un peu coupe vent.
- guêtres (facultatif si vous possédez un bon pantalon, permet d'éviter l'intrusion de neige dans les chaussures)
- 4 à 5 paires de chaussettes chaudes à bouclettes et fibres creuses
- 1 paires de gants et 1 paire de moufles chauds et solides
- 1 bonnet ou casquette couvrant les oreilles, 1 foulard (pour se protéger du soleil et/ou du vent)

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables et chaudes
- affaires de toilette minimum
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"

MATERIEL DIVERS

Pour l'activité ski :

- 1 paire de chaussures de ski de fond, chaudes et étanches, avec les skis et fixations qui vont de pair ...différentes marques sur le marché pas toujours compatibles même si la tendance est à l'uniformisation.
- 1 paire de chaussures de randonnée chaudes et étanches, avec membrane type « gore tex » ou équivalent, au cas où il n'y aurait pas de neige !
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil, 1 paire de lunette type "masque" de ski
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum
- 1 couteau + fourchette + gobelet ou bol avec couvercle pour les pique-niques
- petite pharmacie personnelle (médicaments personnels, élastoplaste, double peau, tricostérol, crème protectrice pour la peau et stick à lèvres, Arnica Montana en granules 9 CH pour éviter les courbatures, paracétamol....)
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- carte d'identité, carte vitale et contrat d'assurance, un peu de monnaie en Francs Suisses
- vivres de courses, fruits secs, chocolat, barres de céréales sont toujours appréciés (ainsi qu'une petite spécialité de votre région à partager. Vive les échanges !)
- carte d'identité et monnaie en franc suisse
- drap sac (le duvet: n'est pas indispensable, il y a des couvertures partout)
- lampe de poche ou frontale

BAGAGES

- Sac de voiture : Un sac par personne qui ne doit pas excéder 13 Kg. Il sera acheminé à chaque étape par voiture ou motoneige sauf le mardi, pour le refuge. Nous vous fournissons une étiquette bagage pour l'identifier.
- Sac de journée : Un sac à dos confortable de journée est à prévoir (environ 40 litres). Vous y mettez les affaires de la journée, panier-repas, gourde ou thermos, vêtements chauds et un grand sac plastique (sac poubelle) pour protéger le tout.

Matériel :

Skis de fond à écailles, chaussures de ski de fond (type Salomon/Rossignol) avec fixation. La location du matériel n'est pas comprise dans le forfait de randonnée.

Coût d'un équipement complet (skis, bâtons, chaussures) pour 1 semaine : environ 50 € (à payer sur place)

- Si vous arrivez le dimanche dans la journée vous pouvez louer ce type de matériel chez Mermet sport à Lajoux: 03 84 4126 15 ou à INTERSPORT aux Rousses : 03.84.60.00.27.

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

- Si vous arrivez après 19 h le dimanche, ou en train, pensez à nous le signaler et nous communiquer votre pointure de ville, taille, poids pour réserver votre matériel.
De toute façon vous irez avec le moniteur chercher votre matériel le lundi matin.

Redevance :

Obligatoire pour utiliser les pistes de ski de fond, elle est incluse dans votre forfait. Il s'agit d'une carte hebdomadaire "Massif du Jura". Nous collons une étiquette GTJ dessus qui atteste de votre état de randonneur et vous donne la réciprocité des sites traversés. Si vous possédez déjà une redevance ski de fond annuelle nationale ou massif, interrogez nous, nous pourrions soit vous déduire la redevance hebdomadaire soit vous déduire une partie du montant de celle-ci.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous avons mis au point avec EUROP ASSISTANCE, une assurance "assistance-annulation-interruption de séjour-bagage" dont le contrat vous est remis après souscription.

Veuillez donc lire attentivement votre fascicule d'assurance et l'emporter avec vous pendant la randonnée.

Chamina Voyages sert d'interface entre ses clients et l'assureur, elle n'a pas la latitude pour influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Avant toute décision, prendre contact avec EUROP ASSISTANCE.

Si vous avez refusé notre assurance, n'oubliez pas de vérifier que votre contrat personnel est valable pour la destination choisie et de vous munir d'une attestation pendant le voyage.

BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE

- Jura guide Vert - Editions Michelin

- Jura - Montagne en partage - Gérard Benoit - Editions Olizane

- Le Jura - les paysages, la vie sauvage, les terroirs - Michel Blant - Editions Delachaux & Niestlé

- Splendeur et mystères de notre Haut-Jura - Christian Delval - Editions les Grands Ormes.

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n° Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd