SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

LES CRÊTES DU JURA

Randonnées accompagnées, en itinérance

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

En refuge, en gîte et en hôtel, en base chambre de 2

				Saison						Départ garanti
3 Chaussures	Refuge, gîte et hôtel	Itinérante	Portage de vos affaires de la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 7 personnes
				J	A	S	O	N	D	

Si une crête sauvage mérite d'être mentionnée dans le Jura, c'est celle-ci ! La première section en Suisse traverse le Parc Naturel Vaudois, tandis que la partie française nous mène à travers le Parc Naturel Régional du Haut Jura et la réserve naturelle de la Haute Chaîne. Nous partageons ce territoire avec des chamois, des grands tétras, des aigles et des lynx. Cette crête élancée et aérienne offre une vue imprenable sur le lac Léman et le Massif du Mont Blanc.
Les vastes espaces n'éclipsent pas pour autant la dimension humaine et culturelle : nous sommes ici sur les terres des bergers, riches en légendes !

DATES : Du Dimanche au samedi

Du Dimanche au Samedi
Du 15/06 au 21/06/2025
Du 29/06 au 05/07/2025
Du 27/07 au 02/08/2025
Du 10/08 au 16/08/2025
Du 24/08 au 30/08/2025

TARIFS

880 € par personne

LE TARIF COMPREND	LE TARIF NE COMPREND PAS
• L'organisation de la randonnée, • 6 demi-pensions + 5 pique-niques + taxes de séjour, • Le transport des bagages + tous les transferts en cours de randonnée, • L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé, • Le transfert de la gare de Bellegarde à Lelex le dimanche (jour d'arrivée).	• Les boissons et dépenses personnelles, • Le transfert en gare de Bellegarde (2€) le samedi matin (jour de départ), • Les assurances,

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.
Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÉGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour
Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part
Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).
Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).
Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).
Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

FIDÉLITÉ

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3ième voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).
***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).
(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

Déroulement du séjour

Jour 1 :

• Si vous arrivez en voiture : le rendez-vous est fixé à 18h au gîte Le Telemark à Lélex.
• Si vous arrivez en train : le rendez-vous est à 17h30 en gare de Bellegarde (devant la gare, sortie La Valserine). Transfert à Lélex en taxi. Transfert à réserver obligatoirement à l'inscription
Votre accompagnateur vous retrouve juste avant le diner
Nuit au gîte Le Télémark, en chambre de 2,3 ou 4 lits avec sanitaire communs

Jour 2 :

Transfert pour la Vallée de Joux (durée 1h/1h15). Nous gagnons le sommet du Mont Tendre, point culminant de la chaîne Suisse (1680 m), puis nous rejoignons le col du Marchairuz par les combes d'altitude aux nombreuses fermes d'estive.
Nuit à l'hôtel Le Marchairuz, en dortoir très confortable de 4 à 6 lits avec sanitaires dans chaque dortoir
Dénivelée : + 900 m, - 470 m Longueur : 17 km Horaire : 5h30

Jour 3 :

Nous gagnons par un superbe chemin le sommet du Crêt à la Neuve (1495 m) pour rejoindre la clairière de Rochefort.
Nuit au refuge La Cabane de Rochefort, couchage en dortoir, le confort est sommaire mais ce charmant refuge est très bien équipé et idéalement placé face aux Alpes ! ***Nous n'aurons pas nos bagages pour cette nuit (isolement oblige) nous prendrons donc avec nous le strict minimum***
Dénivelée : + 400 m, - 460 m Longueur : 18 km Horaire : 5h30

Jour 4 :

Direction le cirque naturel du Creux du Croue, véritable repère à chamois. S'ensuit une belle descente sur le Bief de la Chaille.
Nuit au gîte La Grenotte, couchage en chambres partagées de 2 à 4 lits avec sanitaires communs
Dénivelée : + 500 m, - 800 m Longueur : 18 km Horaire : 6h00

Jour 5 :

Journée en boucle au départ du Bief de la Chaille. On s'élève en direction du sommet de la Dole, à la frontière entre Suisse et France.
Nuit au gîte La Grenotte, couchage en chambres partagées de 2 à 4 lits avec sanitaires communs
Dénivelée : + 750 m, - 750 m Longueur : 14 km Horaire : 5h00

Jour 6 :

Petit transfert au col de la Faucille. Nous gagnons ensuite la haute chaîne (Réserve naturelle) : Grand Montrond, Colomby de Gex, Montoisey et pourquoi pas le Crêt de la Neige (1723m) avant de plonger sur la vallée de la Valserine et le village/station de Lelex.
Nuit au gîte Le Télémark, en chambres de 2 à 4 lits. Sanitaires communs
Dénivelée : + 950 m, - 1300 m ou + 600 m, - 950 m Longueur : 22 km ou 15 km Horaire : 7h00 ou 5h00

Jour 7 :

Fin de la rando (et transfert pour la gare de Bellegarde pour les personnes en train).

A NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météo et de la forme des participants.

Info séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

5 à 7 h de marche par jour
Itinéraire avec des dénivelées de 600 à 700 mètres en montée.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	**600 à 800 m**	**5 à 6h**
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :
Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne pas trop volumineux, dont le poids ne dépasse pas 13 kg. Les bagages sont transportés par nos soins en voiture, sauf pour la nuit au refuge qui n'est pas accessible en voiture. Pour cette nuit-là, nous prendrons avec nous le strict minimum (drap sac, brosse à dents…)

GROUPE :
Les groupes sont constitués de 7 à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT :
Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et « enfant du pays ».

HÉBERGEMENT :
- Jour 1 et 6 : Gîte Le Télémark
Vos hôtes vous accueilleront dans une ambiance conviviale et familiale. Leur grande bâtisse est très confortable et accueillante, avec une cuisine gourmande.
Tel : 04 50 20 90 81
- Jour 2 : Hôtel Le Marchairuz
L'hôtel est situé au Col du Marchaîruz. La maison est très lumineuse, très fonctionnelle. Jean-Philippe, dit Jean-Jean, propriétaire depuis 2011 vous concoctera ses spécialités suisses. Une sympathique étape à l'accent helvète.
Tel (CH) 00 41 21 845 25 30
- Jour 3 : Refuge La Cabane de Rochefort
Chalet du Club Alpin Suisse non gardé : un chalet de rêve pour les amoureux de la nature, du calme, des beaux panoramas… et aussi des cuisines bien ordonnées. Une vue admirable sur les Alpes et le Lac Léman !!! Pas de téléphone.
- Jour 4 et 5 : Gîte La Grenotte
Maison entièrement rénovée, située en pleine nature. Vous serez accueillis par Isabelle et son équipe, très sympathiques, de vrais professionnels avec beaucoup de décontraction. A coup sûr une excellente étape. Tel : 03 84 60 54 82

REPAS :
Moment de plaisir et de partage, nous essayons de mettre en place avec les hôtes des menus variés (il n'y a pas que la fondue dans le jura !), et si possible régionaux.
Pour le midi, nous emportons le pique-nique fourni par l'hébergement. Le repas se fait à l'extérieur, sauf si le temps est à la pluie : l'accompagnateur fera alors tout son possible pour trouver un endroit adéquat.

RENDEZ –VOUS :
Le rendez-vous est à 18h au gîte Le Télémark – 01410 Lélex.
Accueil à l'hébergement par les propriétaires qui vous installent, puis accueil en début de soirée par votre accompagnateur.

Si vous arrivez en retard : Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas être au rendez-vous, prévenir absolument Jura Rando (tél. 03 84 42 73 17) et Le Télémark (tél. 06 32 50 83 35)

Accès voiture
• A 30 km de la sortie d'autoroute de Bellegarde : Prendre la sortie 10, Suivre ensuite la D991 jusqu'à Chatillon en Michaille. Suivre ensuite la direction Champfromier par D14 jusqu'à Chezery-Forens puis D991 jusqu'à Lélex.
• A 26 km des Rousses : prendre direction Col de la Faucille par N5 puis Mijoux par D986 et enfin Lélex par D991.
Votre voiture pourra rester sur le parking privé de l'hôtel.
• Si vous arrivez en train : Il n'y a pas de transport public le dimanche, aussi nous mettons en place un minibus assurant votre transfert de la gare de Bellegarde Sur Valserine a l'hébergement. Le rendez-vous dans ce cas est à 17h30 en gare de Bellegarde (devant la gare, sortie La Valserine). Transfert à Lélex (30 mn) La navette est comprise dans votre forfait rando. Navette à réserver obligatoirement à l'inscription.

Accès train
Gare TGV de Bellegarde sur Valserine (01)
Ligne Paris – Bellegarde – Genève (TGV)
Ligne Lyon – Bellegarde – Genève - Evian (TER)

DISPERSION :
Samedi matin après le petit-déjeuner
• Si vous êtes en train : il existe un transport public « Les transports de l'Ain » qui circule tous les samedis et rejoint Bellegarde SNCF. Départ de Lelex à 8h45 devant juste en face de l'hébergement (Arrêt « La Chapelle ») et arrivée en gare de Bellegarde à 9h45. Ce transport est à **2€** (à régler dans le bus). TGV pour Paris à 10h10
www.transportsdelain.fr ligne Mijoux - Bellegarde
• Si vous êtes en voiture : à Lélex après le petit-déjeuner.

ARRIVÉE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SÉJOUR :
Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain, contactez-nous.

FORMALITES :
Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
• Carte d'identité en cours de validité ou passeport
• Carte vitale
• Contact de votre assurance voyage ou responsabilité Civile (numéro de contrat + numéro de téléphone

Nécessaire et Indispensable

Principe des 3 couches :
En randonnée ce principe reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.
• 1 tee-shirt à manches courtes en matière respirante (micro-fibre synthétique ou naturel).
• 1 veste en fourrure polaire
• 1 veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)
En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Dès qu'il fait frais ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.
Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :
• 1 chapeau de soleil ou casquette
• 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF
• 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
• 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
• 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
• 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
• 1 pantalon de trekking ample
• 1 short ou bermuda adapté à la marche
• 1 paires de chaussettes de randonnée
Le matériel indispensable :
• 1 sac à dos de 25/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
• 2 bâtons télescopiques (uniquement si vous les utilisez habituellement)
• 1 paire de chaussures de randonnée tenant la cheville si possible imperméables. Il est nécessaire d'avoir des chaussures en bon état et avec une semelle accrocheuse. Certains sont plutôt basket type trail, d'autres préfèrent les chaussures semi montantes ou montantes. L'important est d'avoir une bonne semelle et être bien dedans
• 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
• 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
• 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
• 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
• 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
• Des vivres de course
• 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
• 1 couverture de survie
• Papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
• Crème solaire indice 4

Pour le soir à l'hébergement
• Nécessaire de toilette, savon et shampoing et serviette de toilette type microfibre
• Vos affaires de rechange
• 1 paire de crocs ou chaussure d'intérieur

- Pour la nuit en refuge : 1 drap sac

Pharmacie personnelle (votre guide a également une pharmacie collective)

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 à 8 cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

En vous souhaitant un agréable séjour dans le Jura

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- **appelez nous au : 05 61 97 66 04**
- Un e-mail à : **info@surleshauteurs.com**
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442