

Eté 2018

8 Jours / 7 Nuits

**FICHE TECHNIQUE**



## **SÉJOUR Rando** **Les merveilles du Haut-Jura**

**Du dimanche 22 Juillet au dimanche 19 Août 2018**

**Individuels – Familles**

Hébergement au Chalet de la Haute-Joux ou Chalet de l'Alliance \*

♥ **SÉJOUR : en pension-, agrémenté d'un programme de randonnées.**

*Vous avez choisi de vous laisser séduire par le Massif du Jura lors de vos prochaines vacances d'été ! Situé à Cerniébaud, petit village du plateau de Nozeroy, au pied du Massif de la Haute-Joux, entre 1000 et 1200 mètres d'altitude, le Chalet de la Haute-Joux vous attend avec sa dynamique et chaleureuse équipe. Nous vous accueillerons dans notre chalet rénové. Venez découvrir le Jura sous toutes ses formes, à travers un large panel d'activités adaptées à tout public. Nous vous proposons*

*Un hébergement* en chambre familiale de 3 à 5 lits, sanitaires complets dans chaque chambre. Les lits sont faits à l'arrivée, draps et couettes fournies ainsi qu'une serviette de toilette. Ménage quotidien. Le chalet dispose d'un ascenseur, d'une bibliothèque, d'une salle TV...

Mise à disposition des chambres du 1<sup>er</sup> jour à 16h30 jusqu'au dernier jour à 9h.

*Un séjour* en pension complète du 1<sup>er</sup> jour, le dimanche pour le repas du soir jusqu'au huitième jour, le dimanche suivant, après le repas du midi, pour la pension complète ou jusqu'au petit-déjeuner en demi-pension.

Repas équilibrés, variés et menus régionaux. Service à table. 1/4 vin par personne.

Café offert le midi.

### **LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR SELON LES SEMAINES EN ÉTÉ 2018**

- **Semaine du dimanche 22 Juillet 2018 : découverte Qi Gong**
- **Semaine du dimanche 29 juillet 2018 : découverte aquagym et cocktail forme et bien-être**
- **Semaine du dimanche 12 août 2018 : découverte marche nordique**

### **L'ACTIVITE : Randonnée en Moyenne Montagne**

• Matériel : Voir fin de fiche technique

• Objectif : **Découvrir le milieu préservé de notre moyenne montagne** : Des parcours à la journée et à la demi-journée variés afin de découvrir des paysages avec des points de vue sur la majestueuse chaîne des Alpes et une faune et une flore surprenante par sa beauté et sa diversité. Complétez votre expérience avec une nuitée en refuge qui donnera accès à des itinéraires plus lointains.

• Encadrement : Les activités sont encadrées par nos Accompagnateurs en Montagne (environ 1 moniteur pour 10 personnes)

### **Jour 1 : La Haute Joux, entre Doubs et Jura**

Une randonnée au départ de l'hébergement pour appréhender la géologie locale. Vous partirez du plateau de la Baroche avant d'aborder les premiers plissements du « Jura plissé » : d'abord le massif de la Haute Joux avec sa forêt d'altitude et ses épicéas centenaires, puis les combes occupées par un élevage de vaches laitières dédié à la production du Comté. Le repas tiré du sac sera constitué d'un assortiment de produits régionaux pour découvrir la gastronomie régionale : vins du jura, comté, morbier, bleu de Gex, Cancoillotte, saucisse de Morteau...

Heures de marche : 5h30      Distance : 17 km      Dénivelé +/- 470m

# Eté 2018

8 Jours / 7 Nuits

**FICHE TECHNIQUE**



## Jour 2 : La région des lacs et les Cascades du hérisson

Cette randonnée à travers la « petite Ecosse » vous fera découvrir 5 lacs d'origine glaciaire. Vous les apercevrez tout d'abord depuis des belvédères situés sur les falaises les dominants. La couleur turquoise de ces lacs devrait vous impressionner ! Puis vous aborderez les Cascades du Hérisson par un itinéraire préservé, à l'abri de la foule, avant de remonter le sentier le long de la rivière du hérisson pour découvrir les 7 cascades et comprendre l'histoire de ce site. Le retour se fera le long des lacs, juste en bord de rive, au pied des parois calcaires.

Heures de marche : 6h      Distance 18km      Dénivelé +/- 650m

## Jour 3 : Le Val de Foncine, là où coule la Saine

Après une matinée repos à Cerniébaud vous partirez pour le beau village de Foncine le Haut à la découverte de la source de la Saine, résurgence bucolique au pied d'un petit cirque rocheux d'où s'écoule cette belle rivière à truites. Puis la randonnée vous permettra de prendre de la hauteur et d'atteindre le sommet du Bayard et ses différents points de vue avant de redescendre sur le village à travers ses hameaux. Au retour en véhicule, arrêtez aux gorges et cascades de la Langouette pour une balade sur un des sites naturels les plus spectaculaires du Jura.

Heures de marche : 3h      Distance : 11km      Dénivelé +/- 230m

## Jour 4 et 5 : Itinérance sur le Massif du Mont Tendre

Cette randonnée sur deux jours vous mènera en Suisse pour découvrir le massif du Mont Tendre. Vous découvrirez le pastoralisme haut-jurassien associé à ses troupeaux, ses fermes d'estives, ses citernes, ses bergers et ses coutumes. Marcher sur la crête sommitale vous permettra de découvrir une vue inoubliable sur les Alpes, depuis les Alpes bernoises jusqu'au Aravis en passant par le massif du Mont blanc. La nuit en refuge sera l'occasion de déguster une fondue jurassienne et de vivre l'ambiance montagnarde dans un refuge situé sur la crête juste en contre-bas du sommet.

1<sup>er</sup> Jour Heures de marche : 6h

Dénivelé + 700 m – 100 m

2<sup>ème</sup> Jour Heures de marche : 5h

Dénivelé + 150 m – 750 m

## Jour 6 : randonnée entre Suisse et France – Le massif du Mont d'Or

Une randonnée pour découvrir le point culminant du département du Doubs, avec son versant ouest débonnaire propice au pastoralisme et au ski alpin et son versant est dominant la plaine suisse depuis une impressionnante falaise de 150 mètres accueillant entre autre le faucon pèlerin. Du sommet vous verrez la chaîne des Alpes et les lacs Léman, de Neuchâtel, de Joux, les lacs du Jura français... Le repas sera pris sur un alpage dans une auberge authentique où vous pourrez découvrir la vie pastorale.

Heures de marche : 5h

Distance : 15km

Dénivelé +/- : 530m

L'encadrement sera assuré suivant le planning ci-dessous :

	P-Déj	Encadrement	RM	Encadrement	RS	
1	Dimanche			Arrivée – installation	X	
2	Lundi	X	La Haute-Joux, entre doubs et Jura 5h30 (17km)			X
3	Mardi	X	La région des lacs et les cascades du Hérisson 6h (18km)			X
4	Mercredi	X	Libre	X	Le Val de Foncine, là où coule la Saine 3h / 11km	X
5	Jeudi	X	Itinérance sur le Massif du Mont Tendre 6h (+ : 700m / - : 100m)			X
6	Vendredi	X	Itinérance sur le Massif du Mont Tendre 5h (+ : 150m / - : 750m)			X
7	Samedi	X	Rando entre Suisse et France – Le massif du Mont d'Or 5h (15km +/- : 530m)			X
8	Dimanche	X	Libre	X	Départ	

# Eté 2018

## 8 Jours / 7 Nuits

### FICHE TECHNIQUE



#### ♥ DÉTENTE :

Lors de votre séjour pendant les créneaux « libre » vous disposerez d'une totale liberté pour découvrir les environs ou vous promener en famille, à travers forêts, lacs et rivières (documentation touristique disponible au Chalet de la Haute-Joux).

L'accès libre, aux heures d'ouverture définies par le Chalet de la Haute-Joux : de 10h à 12h et de 15h à 19h et sous votre propre responsabilité, à la pataugeoire, à **la piscine** avec baies vitrées, permettant l'accès à la terrasse équipée de bains de soleil et à l'espace bien-être (sauna, hammam et spa).

A votre disposition également : salon avec cheminée, bar, bibliothèque, salon TV-vidéo, espace Wifi, salle de jeux, aire de jeux pour enfants, plate-forme sportive...

Le chalet propose également des massages de relaxation et de bien-être (30€ la séance d'une 1/2h en supplément et sur réservation)

♥ **ANIMATIONS** : Après le repas du soir, des animations seront programmées au cours de la semaine : soirées contes et Légendes, découverte de la région à travers des films, balade nocturne, loto jurassien, soirée dansante, barbecue...

#### TARIFS :

	<b>Chalet Hte Joux en Chambre double ou chalet alliance 2 personnes</b>	<b>Chalet Hte Joux ou Alliance en Chambre à 3 / 4 personnes</b>
Adultes	<b>575 €</b>	<b>603 €</b>
Enfant 12/15 ans	<b>515 €</b>	<b>543 €</b>

- Sur le tarif de séjour, à partir de 3 participants : - 30 % sur un séjour enfant pour toute réservation avant le 31 / 05 / 17  
Offre non cumulable avec d'autres remises.

#### ♥ SUPPLÉMENT :

**Chambre single** : prévoir 11 € par personne et par nuitée (Sur la base tarif chambre familiale)

**Navette Frasné-Cerniébaud** si vous arrivez par le train : prévoir 10 € par personne pour l'aller-retour

#### ♥ SUPPLÉMENTS OBLIGATOIRES :

**Carte annuelle ANCEF** : (adhésion à notre association, assurance en RC des activités proposées)  
19€ / adulte 10.50 € / enfant – 16 ans 39 € / famille

**Taxe de séjour** : 0.66 € par nuitée par personne de 10 ans et plus.

\* Au Chalet de l'Alliance, les animaux sont admis.

\*\* Offres promotionnelles non cumulables.

*Le Chalet de l'Alliance*



# Eté 2018

8 Jours / 7 Nuits

**FICHE TECHNIQUE**



## LISTE DU MATERIEL

### Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie.
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou paire de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

### Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couteau de poche
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres.

### Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, et parapharmacie...)