

# Traversée du Jura Sud

France

Code voyage : FRAGR0029

Raquette guidé • Voyage semi-itinérant

6 jours • 5 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5



Nous vous invitons à découvrir ce massif secret, dernier chaînon élevé des Montagnes du Jura. Après une petite ascension, nous prenons pied sur le Plateau du Retord, paradis des fondeurs. Dans ce pays du Haut-Bugey, le relief est doux, propice à la flânerie. Nous déambulons dans ce paysage de prés-bois typique du Jura à la découverte des très imposantes fermes. Une fois la crête atteinte, le panorama est fantastique depuis le Jura Nord jusqu'au Mont-Blanc et toutes les Alpes. Nous terminons cette traversée sur le Massif du Grand Colombier, véritable promontoire dominant toute la plaine.

Au cours de cette randonnée itinérante facile, vous êtes hébergés dans des gîtes d'étape typiques et chaleureux, tous situés en pleine nature. Le dernier, le Chalet d'Arvières est même inaccessible en voiture l'hiver, ambiance sauvage garantie.

## Points forts

- un massif préservé à l'écart des remontées mécaniques et des foules hivernales
- la découverte du Plateau du Retord, paradis du ski de fond
- la découverte du Massif du Grand Colombier
- les panoramas sur les Alpes et le Massif du Mont-Blanc
- l'emplacement des gîtes, tous situés en pleine nature
- la chaleur et la qualité de l'accueil des hébergements

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# PROGRAMME

---

## J1 • Bellegarde – Plateau du Retord

Rendez-vous en gare de Bellegarde-sur-Valserine TGV (sortie principale) à 13h15. Vous devez vous présenter au rendez-vous en ayant pris votre repas de midi, en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Un transfert en minibus conduit la Chapelle du Retord (1200 m). Notre première randonnée en raquettes, toute en douceur, permet de découvrir sur le Plateau du Retord dans le décor de prés-bois, typique du massif jurassien. Notre parcours de clairière en clairière nous conduit à notre hôtel chaleureux (1100 m), au cœur des Plans d'Hotonnes.

*7 km, 2h30, +80m / -180m*

**Nuit à l'hôtel.**

## J2 • Le plateau du Retord – Le Crêt du Nu

Pour le premier pique-nique en commun et en plus de nos préparations, 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. C'est une randonnée en boucle qui est au programme de cette journée au départ des Plans d'Hotonnes. Nous allons explorer le Plateau du Retord dans ses moindres recoins de ferme en ferme avec pour point d'orgue l'ascension facile du Crêt du Nu (1351 m). Ce sera également l'occasion de basculer sur le flanc Est avec ses belles vues. Nous retrouvons notre hébergement aux Plans d'Hotonnes

*14 km, 4h30, +370 m / -370m*

**Nuit à l'hôtel.**

## J3 • Le Grand Colombier - Le Chalet d'Arvières

La journée commence par la confection des sacs qui seront transportés à l'hébergement suivant. Ceux-ci devront être limités à 7 kg par personne, car montés en moto neige. Nous allons relier aujourd'hui le Plateau du Retord au massif du Grand Colombier par une grande et belle traversée. Nous déambulons de part et d'autre de la douce crête entre clairières et forêts, de grange en grange en empruntant la Corniche du Valromey. Si la randonnée est longue, le profil reste très doux. Nous faisons étape au Chalet d'Arvières (1174 m), en pleine montagne pour trois jours d'immersion nature. Cet hébergement très confortable est inaccessible en hiver. Vous y retrouvez vos bagages réduits. Ce sera notre camp de base pour trois jours.

*18km, 5h00, + 430m / - 390m*

**Nuit au chalet d'Arvières (1180 m)**

## J4 • Plateau du Sur Lyand – La Griffes du Diable

Nous quittons notre douillet hébergement pour une belle randonnée en boucle. Nous gagnons les grandes étendues dégagées du Plateau de Sur Lyand. Une crête dégagée conduit ensuite en haut de la Griffes du Diable (1419 m). L'itinéraire est beaucoup plus débonnaire que le nom ne le laisse présager. Un agréable parcours conduit au Col de Charbemènes (1317 m) au pied du Grand Colombier (1525 m). Il est temps de regagner par la forêt notre havre de quiétude au Chalet d'Arvières (1174 m).

*14 km, 4h30, +450m / - 450m*

**Nuit au chalet d'Arvières (1180 m)**

## J5 • Combe Merlin

C'est une nouvelle randonnée en boucle dans un secteur sauvage qui nous attend aujourd'hui. Nous commençons par une belle ascension au sommet de l'Hergues (1425 m). Le panorama sur le Massif du Grand Colombier et tout le Haut Bugey est de nouveau exceptionnel. Après la descente au Golet de la Biche, nous atteignons la Combe Merlin dans son écrin forestier, avant de nous enfoncer dans un secteur encore plus secret. Après le Plat Péry, nous faisons mine de nous engager dans le Golet au Loup et plonger sur la vallée du Rhône. Il est temps d'entamer la remontée sur la partie Nord du Plateau de Sur Lyand avant de redescendre sur la Combe du Cimetière. C'est ensuite par un parcours tout en douceur que nous regagnons notre chaleureux camp de base, le Chalet d'Arvières (1174 m).

15km, 4h30, + 450m / - 450m

### Nuit au chalet d'Arvières (1180 m)

## J6 • Le Roc Passin - Le sommet du Grand Colombier

Nous terminons en beauté. Après un parcours en forêt, nous gagnons les Granges du Colombier (1387 m). Le Roc Passin (1425 m) est un objectif proche, mais si les conditions sont bonnes nous pouvons atteindre le sommet du Grand Colombier (1525 m). La vue à 360 degrés est des plus spectaculaires depuis le Jura, le Massif du Mont-Blanc qui nous est maintenant familier, mais aussi Aravis, Bauges, Chartreuse et même le Massif Central. Une descente paisible nous ramène aux environs de Virieu Le Petit où nous retrouvons nos bagages. L'arrivée en gare de Virieu Le Grand Belley est prévue pour 17h30.

13 km, 5h00, + 500m / - 900m

### Itinéraire

*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, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !*

### Enneigement

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer (notamment en début et fin de saison), nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale sont au rendez-vous même s'il faut porter un peu les raquettes sur le sac pour rejoindre la neige. Depuis que nous organisons cette randonnée, nous avons rarement eu besoin de porter les raquettes.

# QUELQUES PRÉCISIONS

---

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 2/5

Intermédiaire. Itinéraire vallonné présentant un dénivelé positif de 150 à 500 m par jour. Etapes de 3 à 5 h de marche. Les terrains abordés restent à la portée de tous, mais il est souhaitable d'avoir une bonne condition physique. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Il peut être possible en cas de petite défaillance de faire une étape avec le véhicule qui transfère les bagages et rejoindre le groupe le soir (coût de ce transfert à votre charge). Attention cette possibilité n'est pas forcément envisageable pour accéder à Arvières.

## Transport des bagages

Le transport de bagage est compris. Vous ne portez que vos affaires de la journée, dans un petit sac ou une sacoche, avec le pique-nique et les vivres de course. Vous retrouvez le soir vos bagages à l'hôtel.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

Pour accéder au Chalet d'Arvières (J4) : vous devrez préparer un sac dont le poids ne dépasse pas 7 kg, car transporté en moto neige. Nous vous fournirons des sacs étanches dans lesquels vous pourrez les glisser. Vous retrouverez le reste de vos bagages le dernier jour.

## Transferts

Un transfert est organisé le premier jour pour relier la gare de Bellegarde au départ de la randonnée. Un autre transfert est organisé le dernier jour entre Virieu le Petit et la gare de Virieu Le Grand Belley. Tous les autres trajets se font en raquettes ou à pied.

## Groupe

De 6 à 12 personnes

## Durée

6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnées

## Période de départ

Séjour du lundi au samedi. Départ de janvier à mars.

## Encadrement

Par un accompagnateur en montagne français, diplômé d'Etat, spécialisé « raquettes »

## Confort

### ► Hébergement

Hébergement en chambres d'hôtes et hôtels typiques et chaleureux.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle (selon les disponibilités) : A réserver à l'inscription et à nous régler en fin de séjour, en fonction du nombre de nuits en chambre individuelle.

**Jour 1** : Hôtel Berthet, 9 chambres de 2 à 3 personnes, avec douche et WC. Originaire des Plans d'Hotonnes, Lise vient de reprendre « l'hôtel » de la petite station. Celle-ci est réputée pour ses nombreux champions en ski de fond et biathlon.

**Jour 2** : Hôtel Berthet, 9 chambres de 2 à 3 personnes, avec douche et WC.

**Jour 3** : Chalet d'Arvières, 6 chambres de 2 à 3 personnes, douche et WC dans 4 chambres. A deux pas des ruines de la chartreuse d'Arvières, cet hébergement rénové tout récemment est un gîte tout confort situé en pleine montagne. Dès que la neige tombe, il est inaccessible en voiture. Pascal viendra chercher vos bagages (limités) en moto-neige. Il organise des stages de cuisine et vous propose une cuisine gourmande et locale, élaborée à partir des produits du terroir bugiste et de ses spécialités traditionnelles.

**Jour 4** : Chalet d'Arvières, 6 chambres de 2 à 3 personnes, douche et WC dans 4 chambres.

**Jour 5** : Chalet d'Arvières, 6 chambres de 2 à 3 personnes, douche et WC dans 4 chambres

### ► Restauration

Demi-pension avec pique-nique à midi.

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux ou bien par l'hébergement. 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.

### Rendez-vous / Dispersion

#### ► Rendez-vous

Le J1 à 13h15 devant la gare de Bellegarde-sur-Valsérine TGV.

#### ► Dispersion

Le J6 vers 17h30 à la gare de Virieu Le Grand Belley.

#### ► Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse de votre hébergement.

### Prolongez votre séjour

Nous pouvons si vous le souhaitez réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour.

Sinon, voici les coordonnées d'hébergements, à Bellegarde :

Hôtel Hermance \*\* : 04 50 56 28 04

Hôtel Le Touring \*\* : 04 50 56 08 08

A Virieu Le Grand :

Vous pouvez contacter l'Office de Tourisme Bugey Sud Grand Colombier au 04 79 81 29 06 ou [contact@bugeysud-tourisme.fr](mailto:contact@bugeysud-tourisme.fr).

## Matériel fourni

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

Raquettes TSL 225 et bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80 m et pesez plus de 80 kg.

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

- Les frais d'organisation et d'encadrement
- L'hébergement
- La pension complète
- Le transport des bagages (notamment au chalet d'Arvières en motoneige)
- Les transferts internes prévus à chaque étape
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- Les taxes de séjour

### ► Les prix ne comprennent pas

- Les transports pour se rendre sur place et à partir du lieu de dispersion
- Le pique-nique du premier jour
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

### ► Options, suppléments

- Supplément chambre individuelle

## Ajouter une date de départ

Si vous êtes 6 personnes à réserver ensemble une date qui n'est pas programmée, et ce, avant la mi-décembre, et quoiqu'il en soit, à plus de 3 mois du départ, nous nous engageons à assurer le départ et à ouvrir cette nouvelle date auprès de nos clients ; valable évidemment si vous ne demandez pas de groupe fermé. Sous réserve de validation de notre part, concernant la disponibilité des hébergements.

## Privatiser ce voyage

Pour les amis, CE, association, club de marche, collectivité, etc. : à partir de 6 participants, prenez contact avec Thomas qui est à votre disposition pour vous conseiller sur vos projets et pour vous établir un devis sur mesure en fonction de vos attentes, de la taille de votre groupe, des dates et de la durée de votre séjour.

## Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

**1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

**2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311** vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

**3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312**

**4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313** vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

*Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.*

## Accès

### ► En avion

Aéroport Genève Cointrin : [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet.

Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

### ► En train

#### A l'aller

Gare de Bellegarde sur Valserine TGV.

Paris Gare de Lyon : 10h18

13h00 : Bellegarde

Lyon Part Dieu : 12h38

14h04 : Bellegarde

Marseille : 09h45

11h28 : Lyon Part Dieu : 12h38

14h04 : Bellegarde

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com/>

#### Au retour

Gare de Virieu Le Grand Belley

Virieu le Grand : 17h31

18h04 : Bellegarde : 19h02

21h42 : Paris Gare de Lyon

Virieu le Grand : 18h17      18h46 : Ambérieu en Bugey : 18h58      19h22 : Lyon Part Dieu  
Lyon Part Dieu : 19h36      21h15 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com/>

#### ► En bus

Gare de Bellegarde sur Valserine TGV Nous vous conseillons de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site [www.comparabus.com](http://www.comparabus.com). Ce site, pour un même trajet, vous proposera d'autres possibilités telles qu'avion, train, bus, ou covoiturage.

#### ► En voiture

Nous vous conseillons de laisser votre véhicule à Virieu le Grand et de rejoindre Bellegarde par le train pour le rendez-vous. Vous récupérez ainsi votre voiture à l'arrivée de la randonnée.

Exemple de train (horaires à vérifier) : Virieu Le Grand Belley : 13h31 – Bellegarde : 14h04.

#### ► Garer votre parking

A Bellegarde : Parking P2 « longue durée », non gardé, 12€ / jour. Forfait 7 jours : 55€. Côté accès Beauséjour.

A Virieu Le Grand Belley: Parking de la gare, gratuit, non gardé.

#### ► En covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](http://BlaBlaCar).

#### Photos

Vous faites de belles photos, partagez les ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](http://Dropbox) ou [WeTransfer](http://WeTransfer) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

#### Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? N'hésitez pas à nous transmettre votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog : <http://blog.grandangle.fr>

## Tourisme responsable

### ► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Etre membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR : [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

### ► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors, notre patrie : <http://parc-du-vercors.fr>

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable : <http://www.europarc.org/sustainable-tourism/>

# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

## EQUIPEMENT

### ► Matériel fourni

Nous vous fournissons des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, des bâtons, ainsi que le matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

Raquettes TSL 225

Bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.

Nous fournissons gracieusement ce matériel. Si vous êtes déjà équipés, vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable. Merci dans ce cas de nous le signaler à votre inscription, en précisant ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe.

Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, merci de nous le signaler, nous tâcherons de vous fournir une paire de raquettes adaptée à votre morphologie. De même, si vous mesurez plus de 1,80m et pesez plus de 80 kg.

### ► Équipement

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Un drap-sac pour la formule gîte. Les duvets sont inutiles.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

### ► Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

### ► Et puis...

- Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

## VÊTEMENTS

### ► Les principes

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

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- une veste en fourrure polaire chaude
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex

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

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et 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 vêtu d'une veste polaire. Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de skis, trop chauds et encombrants.

### ► La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche)
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape)
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis
- 1 paire de guêtres
- Des sous-vêtements
- 1 maillot de bain (facultatif)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Le pays

Campagnard et montagnard, doux et lumineux, le territoire du Valromey - Retord - Grand Colombier offre aux amoureux de la nature ses reliefs harmonieux qui s'étagent de 240 mètres à 1534 mètres d'altitude : des vignes aux crêts jurassiens !

Pour les esprits voyageurs, c'est une destination loin du tourisme de masse : une découverte hors des sentiers battus, en séjour ou en itinérance pour découvrir les grands espaces synonymes d'évasion, de calme, de ressourcement, de contemplation..., pour découvrir une nature riche, colorée et variée, de l'authenticité avec des sites naturels et patrimoniaux, et des productions locales.

Pour les amoureux des grands espaces, ce sont des randonnées infinies sur le Grand Colombier et sur le Plateau de Retord avec une sensation de liberté, d'air pur et de dépaysement ; des panoramas à 360 degrés, une luminosité exceptionnelle et à l'écart des grands axes tout en étant accessible.

En un mot, le Valromey - Retord - Grand Colombier : une destination originale dans les Montagnes du Jura !

## Formalités

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

### ► Papiers

Les voyageurs (ressortissants de l'UE), mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité.

## Adresses utiles

### Office de Tourisme Valromey - Retord - Grand Colombier

Maison de Pays, 3 place Brillat-Savarin, 01260 Champagne-en-Valromey

Site Web : [www.valromey-retord.fr](http://www.valromey-retord.fr)

E-mail : [officedutourisme@valromeyretord.com](mailto:officedutourisme@valromeyretord.com)

## Bibliographie

- La raquette, Jean-Marc Lamory, éditions Didier Richard.
- Cahiers René de Lucinge « Vieu en Valromey et sa région à l'époque gallo-romaine » Fouilles et découvertes archéologiques.
- Histoire du Valromey, Hélène et Paul Percevaux, 2004,
- La vie rurale dans le Valromey écrit par Abel Chatelain

## Cartographie

1 / 50 000 Didier Richard "Jura Sud : Des Rousses à Belley"

1 / 25 000 IGN 3230 OT Nantua – Hauteville Lompnes – Nord Bugey

1 / 25 000 IGN 3330 OT Bellegarde sur Valserine – Grand Cret d'Eau

1 / 25 000 IGN 3331 OT Rumilly – Seyssel – Grand Colombier

## A votre service

L'équipe est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.