

Le Jura Sud en raquettes

randonnée guidée 6 jours dont 5 jours et demi de raquettes



Bienvenue pour découvrir **le bonheur de la raquette à neige** dans les doux reliefs du pays du Haut-Bugey, dernier chaînon des Montagnes du Jura. Après avoir pris pied sur le Plateau du Retord, magnifique espace pour la pratique du ski de fond, nous explorons un paysage de prés-bois caractéristique du Jura, et partons à la découverte des fermes jurassiennes à l'architecture très imposante. Sur les crêtes, le panorama s'ouvre sur **toute la chaîne des Alpes, et le Mont-Blanc** trône en maître. Nous achevons notre **traversée du Jura en raquettes** sur le Grand Colombier, promontoire incroyable sur le lac du Bourget, le Rhône, les massif des Bauges, Chartreuse et Belledonne !

Les plus

- des grands espaces synonymes d'évasion, de calme, de ressourcement, de contemplation...
- les panoramas 360 ° avec des vues inoubliables sur les Alpes et le Massif du Mont-Blanc
- des hébergements typiques et chaleureux



Dates

15 au 20 janvier - 22 au 27 janvier - 29 janvier au 3 février - 5 au 10 février et 12 au 17 février 2024



Itinéraire

J1/ De La Chapelle du Retord (1200 m) aux Plans d'Hotonnes (1100 m)

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 à **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.

Nuit à Plans d'Hotonnes.

Dénivelé : + 80 m / - 180 m. Longueur : 7 km. 2h30 de randonnée raquettes.

J2/ Crêt du Nû depuis les Plans d'Hotonnes

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 Nû** (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.

Nuit à Plans d'Hotonnes.

Dénivelé : +/- 370 m. Longueur : 14 km. 4h30 de randonnée raquettes.

J3/ De Plans d'Hotonnes (1100 m) au Chalet d'Arvières (1180 m)

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 motoneige. 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**. La randonnée est longue mais le profil reste très doux. Nous faisons étape au **Chalet d'Arvières** (1174 m), notre camp de base pour trois jours en pleine montagne. Cet hébergement très confortable est inaccessible en hiver. Vous y retrouvez vos bagages réduits.

Nuit au Chalet d'Arvières.

Dénivelé : + 430 m / - 390 m. Longueur : 18 km. 5h de randonnée raquettes.

J4/ Boucle raquettes au départ du Chalet d'Arvières (1180 m)

Nous quittons notre douillet hébergement pour une belle randonnée en boucle dans les grandes étendues dégagées du **Plateau de Sur Lyand**. Une crête dégagée conduit ensuite en haut de la **Griffe du Diable** (1419 m). L'itinéraire est beaucoup plus débonnaire que le nom ne le laisse présager. Un agréable parcours mène 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).

Nuit au Chalet d'Arvières.



Dénivelé : +/- 450 m. Longueur : 14 km. 4h30 de randonnée raquettes.

J5/ Boucle raquettes au départ du Chalet d'Arvières (1180 m)

C'est une nouvelle randonnée en boucle dans un secteur sauvage qui nous attend aujourd'hui. Nous commençons par une belle ascension au sommet del'**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).

Nuit en gîte au Chalet d'Arvières.

Dénivelé : +/- 450 m . Longueur : 15 km. 4h30 de randonnée raquettes.

J6/Chalet d'Arvières (1180 m) - Virieu-le-Petit

Dernière journée de notre traversée du Jura Sud en raquettes, une étape de toute 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**.

Dénivelé : + 500 m / - 900 m. Longueur : 13 km. 5h de randonnée raquettes.

Niveau

2 / 5. Entre 400 et 500m de dénivelé par jour et 4h30 à 5h de rando raquettes. Rythme de marche régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Prix

799 €

Groupe de 6 à 12 personnes

✓ Compris

- Les frais d'organisation et d'encadrement
- La nourriture et l'hébergement en pension complète
- Le transport des bagages à chaque étape (notamment au Chalet d'Arvières en motoneige)
- Le prêt des raquettes et des bâtons
- Les transferts prévus au programme

✗ Non compris

- Le pique-nique du premier jour
- Les boissons et dépenses personnelles



- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion
- L'assurance multirisques Annulation - Frais de recherche et secours - Assistance Rapatriement – Interruption de séjour
- Tout ce qui n'est pas dans "Compris"



Carnet de voyage

ACCUEIL

Rendez-vous à 13h15 devant la Gare de Bellegarde-sur-Valserine TGV . Si vous êtes en retard laissez un message au 04 51 20 50 50.

Accès train ou bus: gare de Bellegarde-sur-Valserine TGV, horaires sur www.sncf-connect.fr.

Accès voiture : gare de Bellegarde-sur-Valserine TGV ou de Virieu-le-Grand - Belley. Nous vous conseillons de laisser votre véhicule à Virieu-le-Grand - Belley et de rejoindre Bellegarde par le train pour le rendez-vous. Vous le récupérez ainsi à l'arrivée de la randonnée.

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage : conducteur ou passager, consultez le site suivant : www.blablacar.fr

Parking : à Bellegarde, parking P2 longue durée de la gare, non gardé, 13 € par jour. Côté accès Beauséjour.

Virieu-le-Grand - Belley : parking de la gare, gratuit, non gardé.

DISPERSION : le Jour 6 vers 17h30 à la Gare de Virieu-le-Grand - Belley.

Hébergements à Bellegarde, si nuitée avant ou après la randonnée :

Hôtel Hermance ** : 04 50 56 28 04

Hôtel Le Touring ** : 04 50 56 08 08

À Virieu-le-Grand - Belley : contactez l'Office du Tourisme Bugey Sud Grand Colombier au 04 79 81 29 06 ou contact@bugesud-tourisme.fr

FORMALITÉS

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants : carte d'identité en cours de validité ou Passeport, coordonnées de votre assurance voyage (n° de contrat + numéro de téléphone d'urgence), carte vitale.

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 single à demander à l'inscription (fonction des disponibilités).

L'hôtel Berthet à Plans d'Hotonnes , 9 chambres de 2 à 3 personnes, avec douche et WC. C'est « l'hôtel » de la petite station réputée pour ses nombreux champions en ski de fond et biathlon.

Chalet d'Arvières , 6 chambres de 2 à 3 personnes, douche et WC dans 4 chambres. Un gîte tout confort situé en pleine montagne. Dès que la neige tombe, il est inaccessible en voiture. Pascal vient chercher vos bagages (limités) en moto-neige. Il vous propose une cuisine gourmande et locale, élaborée à partir des produits du terroir bugiste et de ses spécialités.

Repas :



Repas et 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.

Pique-niques froids le midi, copieux, préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux ou bien par l'hébergeur. Vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits) fournis. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter de la pause de midi.

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule : **un seul bagage par personne**, pas trop volumineux (60 cm maximum), **ne dépassant pas 10 kg**. Vous ne portez que vos affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Pour accéder au Chalet d'Arvières : vous devrez préparer un sac ne **dépassant pas 7 kg**, car transporté en moto-neige. Ce sac devra être petit et souple. Nous fournissons des sacs étanches (un pour 2 personnes) dans lesquels vous pourrez le glisser. Vous retrouverez le reste de vos bagages le dernier jour.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes transportant vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, neige ou glace en hiver, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

ENCADREMENT

Accompagnateur ou accompagnatrice en montagne diplômé.e d'État, qualification raquettes.



Équipement

Matériel fourni gratuitement :

- raquettes robustes et légères, avec fixations à plaques et pointes antidérapantes, adaptables à toutes les chaussures de trekking.
- bâtons rigides, plus solides que les bâtons télescopiques.
- matériel de sécurité spécifique à la randonnée.

Si vous êtes déjà équipés, merci de nous le signaler à l'inscription. Pour votre confort, si vous mesurez moins de 1,60 m et pesez moins de 55 kg, nous l'indiquer, 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.

Équipement individuel

Sont à proscrire : le coton, ainsi que les vêtements de ski (anoraks et combinaisons), trop chauds et encombrants.

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 séchant rapidement** . 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 vêtue d'une veste polaire.

Vêtements :

- 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
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape)
- des chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) en laine, ou spécifiques pour la randonnée
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes 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 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir

Équipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et de sangles 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 y mettre vos papiers importants
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable) et serviette séchant rapidement
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- Papier toilette + 1 briquet
- Crème solaire + écran labial
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Petite pharmacie (validée avec votre médecin) :

Un antalgique, un anti-inflammatoire (comprimés et gel), un antispasmodique, un antidiarréique, un désinfectant, des pansements (tailles



variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention, un collyre, pince à épiler, bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

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 !

