

AVANT DE PARTIR

→ TARIFS DES RANDONNEES (voir au dos)

Tarif enfant applicable jusqu'à 15 ans. Le tarif de certaines randonnées comprend l'accompagnement et aussi des frais annexes tels que la montée en télécabine, le repas.

→ **RECOMMANDATIONS** : ***Nous ne fournissons pas le matériel*** Pour louer les raquettes, les magasins de sports de Lélex, de Mijoux et du Col de la Faucille se tiennent à votre disposition. Les bâtons sont conseillés. Quant aux chaussures, évitez les snow-boots, choisissez des chaussures imperméables de randonnée. Une paire de guêtres vous apportera un plus grand confort. Partez avec des vêtements chauds et imperméables (pull-over, polaire, coupe-vent, gants, bonnet). Emportez dans votre sac à dos, de l'eau, des barres énergétiques, des fruits secs, de la crème solaire et des lunettes de soleil. Les chiens ne sont pas admis dans la Réserve Naturelle.

Il appartient à chacun des participants d'informer l'accompagnateur en cas de troubles ou de traitements liés à sa santé et à sa condition physique.

→ L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE

Il est possible de réserver vos randonnées en ligne ou auprès des Accompagnateurs et de retrouver l'ensemble de nos coordonnées sur notre page web : www.monts-jura-rando.fr

Et aussi auprès de la Maison du Tourisme des Monts Jura (bureau de Lelex)
tel : 04 50 20 91 43 www.monts-jura.com

→ CONTACT

LES ACCOMPAGNATEURS DES MONTS JURA :

Didier Marinet 04.50.48 84 72 ou 06.72.15.80.68

Pierre Magnin 04 50 48 35 99 ou 06 81 89 55 58

Francis André 06 74 67 79 94

Le règlement se fera auprès de l'accompagnateur avant la rando selon le mode de paiement souhaité (espèces, chèque à l'ordre de Francis ANDRE, Didier MARINET ou Pierre MAGNIN selon la randonnée, chèques-vacances acceptés). Pas de monnaie rendue pour les chèques vacances.

Le programme et les itinéraires peuvent être modifiés pour raison de sécurité. Les randonnées sont assurées à partir de 5 inscriptions réglées. Elles deviennent pédestres si manque de neige.

LES RANDOS RAQUETTES AVEC LES ACCOMPAGNATEURS DES MONTS JURA



	MATIN	APRES MIDI NOCTURNE
Dimanche		Chalet de La Poutouille
Lundi		Balade au crépuscule
Mardi	Le Crêt de la Neige 2/3 de journée	
Mercredi		Raquette Découverte
Jeudi	Raquette nocturne	
En situation de faible enneigement Vol découverte en biplace parapente sur RDV Ainsi que Séance de Trail et de Marche Nordique		



Programme
Du 10 février au 31 mars 2018

LE CHALET DE LA POUTOUILLE (Menthères) Dimanche Après midi *Avec Didier*

Objectif : Itinéraire sauvage et pause thé au chalet

Difficulté : moyenne dénivelé positif 400m. **Enfant à partir de 10 ans.**

Nous y accédons par un cheminement très sauvage, se développant entre combes et sapins.

Cet itinéraire offre de beaux panoramas sur la Vallée de Chézery et les Alpes

Pause thé au chalet de la Poutouille ou à proximité.avec un retour nocturne si vous le

souhaitez.Variante possible sur le massif du Crêt d'Eau selon les conditions météo.

Inscription : Maison du Tourisme Lelex ou auprès de l'Accompagnateur. 5 personnes mini.

RDV : 13h30 sur le parking de la station de Menthières Retour vers 17h30.

Tarifs : 13 € adulte, 10 € enfants de 10 à 15 ans

Dates : dimanche 11, 18 et 25 février ainsi que dimanche 4 et 11 mars

BALADE AU CREPUSCULE (Lélex ou Mijoux) Lundi soir à 17h *Avec Pierre*

Objectif:sortie conviviale à la tombée de la nuit.

Difficulté:facile, 1h30 de marche,faible dénivelé, **Enfants à partir de 6 ans.**

Une sortie conviviale pour découvrir la vallée à la tombée de la nuit avec une petite collation offerte durant le parcours. Retour vers 19h.

Dates: lundi 12 et 26 février à Lélex. RDV 17h devant le VVF de Lélex.

Lundi 19 février et 5 mars à Mijoux. RDV 17h devant l'OT Mijoux.

Inscriptions:Maison du Tourisme Lélex ou auprès de l'accompagnateur.5 pers mini.

Tarifs: 13€ Adulte, 10€ Enfant.

Attention: *en cas d'enneigement insuffisant, la sortie est déplacée au col de la Faucille avec un RDV à 17h au col devant le télécombi.*

Dates: lundi 12 et 26 février à Lélex. RDV 17h devant le VVF de Lélex.

Lundi 19 février et 5 mars à Mijoux. RDV 17h devant l'OT Mijoux.

RAQUETTE CRET DE LA NEIGE (Lelex) Mardi ¾ Journée *Avec Didier.*

Objectif : Faire l'ascension du point culminant du massif Jurassien

Difficulté : Moyenne dénivelé positif 400 m. **Enfant à partir de 10 ans.**

Nous rejoignons en raquettes la ligne de crêtes puis le Crêt de la Neige ; nous

prenons le temps de profiter du panorama et des pins à crochets plusieurs fois

centenaires ainsi que du canyon. Retour vers 15h. Montée et retour en télécabine.

Prévoir boissons chaudes et en cas.

Inscription : Maison du Tourisme Lelex ou auprès de l'Accompagnateur. 5 personnes mini.

RDV à Lélex devant la Maison du Tourisme à 11 h.

Tarifs accompagnement : Adulte 15 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 11 €

Tarifs télécabine : Adulte 6,40 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 4,40 €

Dates: mardi 13, 20 et 27 février ainsi que mardi 6, 13 et 20 mars

RAQUETTE DECOUVERTE (Lélex) Mercredi Après-midi *Avec Didier.*

Objectif : Profiter du panorama sur le lac Léman et le mont Blanc

Difficulté : Facile dénivelé positif 150 m. **Enfant à partir de 6 ans.**

Après la montée en télécabine, nous parcourons les crêtes pour profiter du

panorama sur le massif des Alpes et le lac Léman. Peut-être aurons-nous la

surprise d'observer des chamois ! Retour vers 16h.30

Inscription : Maison du Tourisme Lelex ou auprès de l'Accompagnateur. 5 personnes mini.

RDV 13H30 devant la maison du Tourisme à Lélex.

Tarifs accompagnement : Adulte 13 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 10 €

Tarifs télécabine : Adulte 6,40 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 4,40 €

Dates: tous les mercredis après midi du 14 février au 28 mars inclus

RAQUETTE NOCTURNE (Lélex) Jeudi soir à partir de 16h *Avec Didier.*

Objectif : Soirée originale et de détente dans une ambiance authentique en refuge.

Difficulté : Moyenne.350m de dénivelé positif, à la descente de 800 m.

Enfant à partir de 10 ans.

Une autre façon de pratiquer la raquette avec coucher du soleil depuis les

crêtes, et descente à Lélex sous les étoiles.Repas concocté par Franck le gardien du refuge

de la Loge. Temps de descente environ1h 30 après le repas.

Le retour est prévu autour de 22 h 30 à Lélex. Lampes frontales fournies.

Rando assurée à partir de 5 personnes. Inscription au bureau d'accueil de Lélex.

RDV vers 16h 00 devant la Maison du Tourisme à Lélex

Tarifs : accompagnement Adulte 14 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 11 €

Tarifs : télécabine Adulte 6,40 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 4,40 €

Repas : 15 € sans boisson : raclette ou saucisson chaud avec pommes de terre.10 € pour

les enfants de moins de 10 ans

Dates : jeudi 15 et 22 février ainsi que 1, 8 et 15 mars

Activités proposées en cas de faible enneigement

LA MAGIE DU VOL EN BIPLACE PARAPENTE *Avec Didier.*

Moniteur professionnel diplômé d'état depuis 1988,

je vous invite à une balade aérienne accessible à tous immédiatement.

Voler en biplace parapente ne nécessite pas de préparation ni d'aptitude particulière.Sur des

Sur le site de Menthières (500 m de dénivellation)

Inscription obligatoire : directement auprès de Didier

Tarifs : 55 € avec votre véhicule pour le transport au décollage (route goudronnée)

la vidéo du vol grâce à une caméra embarquée (pour 5€ supplémentaires)

Trail (Col de la Faucille, Lélex ou Menthières) demi journée *Avec Didier*

Objectif : Découverte des spécificités de la course en montagne

Difficulté : moyenne Dénivelé positif : 200 à 400 m maximum

Une séance de 2h30 sur nos itinéraires panoramiques vous permettrons de découvrir les

spécificités de la course en montagne. La séance sera de faible intensité adaptée aux

participants avec une alternance de marche et de course et de fréquentes pauses.

Pré requis : être en mesure de courir 45 mn sur le plat

Materiel : sac à dos léger avec gourde 1 litre, barres énergétiques et baskets ou chaussures

de rando légères. possibilité de prêt de bâtons

Inscription : auprès de l'accompagnateur. 5 personnes mini

Tarif : Adulte 13 €

Dates: à la demande

Marche Nordique (col de la Faucille, Lélex ou Menthières) demi journée *Avec Didier*

Objectif : initiation et découverte de la marche nordique

Difficulté : Facile Dénivelé positif : 150 maximum

La marche nordique grâce à l'utilisation appropriée de bâtons en fibre de carbone permet le

renforcement musculaire ainsi que l'amélioration de l'endurance.

Pratiqué en groupe de 12 personnes maximum la marche nordique en pleine nature, vous

procurera de nombreux instants de plaisir de rencontre et de convivialité. séance de 2 heures.

Inscription demandée : départ assuré à partir de 5 participants

Inscription : auprès de l'accompagnateur. 5 personnes mini

Tarif : Adulte 13 € bâtons fournis

Dates: à la demande