

Les BALCONS du LEMAN par les CRETES du JURA

Présentation du séjour :

Le sentier européen E4 fait la jonction entre Gibraltar et la Grèce en traversant toute l'Europe ! Nous autres, plus modestes, nous l'emprunterons du « Pays de Gex » au « Bugey » par une alternance de « crêts », cluses, combes et plateaux.

Tous les jours nous découvrirons de vastes horizons (Mont-Blanc, lac Léman, grands sommets suisse, ...) mais aussi les fleurs (narcisses, jonquilles, muguet, ...) qui en juin forment un véritable tapis odorant sous les pas du randonneur ainsi qu'une faune très préservée dans le parc naturel du Haut Jura.

Programme :

Samedi 2 juin

Accueil à La Cure (Suisse) en fin de matinée

Installation au chalet des Tuffes (CAF)

Aller-retour à la Dôle (point culminant du Jura suisse). 500 m de dénivelé positif.

Dimanche 3 juin

Aller-retour au belvédère de Dappes. 200 m de dénivelé positif

Transfert taxi jusqu'au col de la Faucille.

Parcours en crête (le Grand Mont-Rond, le Colomby de Gex, col de Crozet) jusqu'au refuge de la Loge

Environ 600 m. de dénivelé positif.

Lundi 4 juin

Du refuge de la Loge au « Relais des Moines » à Chézery-Forens toujours en crête en passant par le Grand Crêt, le Crêt de la Neige et le Reculet.

Environ 650 m. de dénivelé positif et 850 m de négatif.

Mardi 5 juin

De Chézery-Forens à Bellegarde. Remontée en crête au col de Menchières, Grand Crêt d'Eau et descente sur Bellegarde via les « Pertes de la Valserine ».

Environ 600m. de dénivelé positif et 1300 m de négatif.

Mercredi 6 juin

De Bellegarde au gîte « Les Pelaz » par le plateau du Retord (le crêt du Nû)

Environ 1000m. de dénivelé positif.

Judi 7 juin

Du gîte « Les Pelaz » au gîte d'étape de Culoz en crête (la Croix des Terments, col de Charbemènes, Le grand Colombier, Point de vue du Fenestrez).

Environ 1 100 m. de dénivelé positif et 1 800 m de négatif

Vendredi 8 juin

Visite de la ville et petite randonnée dans le marais du Lavour.

Fin du séjour en début d'après-midi.

Hébergement :

En demi-pension, en gîte d'étape et hôtel.

Equipement :

Nous serons en montagne et même si nous ne dépasserons pas 1800 m, il convient de s'équiper sérieusement en vêtements chauds (laine polaire ou veste chaude) et de pouvoir se protéger contre la pluie (cape ou poncho). Les chaussures devront être adaptées à la marche sur (et hors) sentiers.

Sont à exclure impérativement les "jogging", "tennis" et autres "basket".

Niveau physique requis :

Itinéraire montagnard (2 triangles), de niveau soutenu.

Il convient de pouvoir tenir une allure de 400 mètres/heure et une durée d'étape moyenne de 6 h 00 à 7 h 00.

Faute d'autres solutions, la dernière étape, sans difficultés majeures, nécessite une durée de marche d'environ 10 h 00. Toutefois, en cas de nécessité, la possibilité de faire appel à un taxi au 2/3 du parcours nous est offerte.

Prix : 400 euros

Ce prix comprend:

L'hébergement en demi-pension en gîte ou hôtels.

Les frais administratifs (secrétariat C.A.F).

Les frais d'organisation (téléphone, courrier, photocopies, cartes, voyages de l'organisateur,)

Les frais de taxi

Il ne comprend pas:

Le transport aller-retour

Les repas de midi.

Les suppléments aux repas et dépenses personnelles.

Renseignements et Inscription :

Après avoir pris contact avec moi, vous pourrez vous inscrire, à partir du 1^{er} février 2007, auprès du Secrétariat du C.A.F (12, rue Boissonade 75014 PARIS)

L'inscription n'est effective qu'après le versement d'un acompte de **120 euros**.

Une réunion préparatoire aura lieu dans les locaux du C.A.F et les inscrits seront informés de la date de sa tenue.

Votre présence à cette réunion, sauf empêchement majeur, est indispensable.

Renseignements complémentaires avant inscription auprès de l'organisatrice Nicole VOISIN (Voir coordonnées dans l'en-tête).

Le groupe ne pourra dépasser le nombre de 8 (organisatrice comprise).

Pour la bonne économie du projet, si, à la date de clôture des inscriptions, le nombre d'inscrits (hors organisatrice) était inférieur à 4, le séjour serait annulé.