

du **samedi 26 mai** 2012

au **lundi 28 mai** 2012

Organisateur : Alain Zurcher

Contact : Kifaikoi



12-RW84

version mise à jour le 04/03/2012

Niveau **Soutenu** ▲

Itinérant avec portage

Refuges non gardés

8 personnes

Description du parcours

Nous parcourons les crêtes onduyantes et les alpages fleuris du Jura franco-suisse, dominant le lac Léman et contemplant au loin les sommets des Alpes, entre Saint-Cergue en Suisse et Collonges (Ain) en France.

Esprit et niveau

Apprécier les vastes paysages et les longs parcours sans difficulté technique.

Souhaiter randonner de manière économique et en accepter les contraintes : préparation de nos repas ; vaisselle et ménage avant de repartir ; descente et remontée de 300m de dénivelé samedi pour économiser 80 euros de demie-pension au col de la Faucille.

Option **luxe** : vous pouvez vous réserver un hôtel au col de la Faucille et nous y attendre au passage le lendemain matin !

Option **grand luxe** : soudoyer un participant pour qu'il vous achète vos provisions à Mijoux et vous les remonte au col !

Le parcours s'effectue en crête mais n'est pas exempt de dénivelés ! Le niveau **soutenu** est dû à la montée de J2 et à la descente de J3, mais nous prendrons notre temps autant que nous le permettront la durée du jour et les horaires des trains.

Hébergement et repas

Nous dormirons en gîtes ou refuges communaux non gardés et y préparerons nos dîners. Déjeuners pris en pique-nique.

Participation aux frais

119 € incluant :

- l'aller-retour en train et car depuis Paris ;
- les hébergements ;
- les frais CAF et la participation aux frais de l'organisateur.

Cette somme ne comprend pas :

- l'alimentation.

Cette fiche révisée tient compte des 8 billets de train achetés. Les 6 personnes inscrites avant le 25 février bénéficient d'un tarif de 111 €. Ce 4 mars, il reste 2 places à 119 €. (*Hors transport, le coût serait de 39 euros environ.*)

Cette somme estimée sera recalculée à l'issue de la randonnée. La différence vous sera demandée ou remboursée.

Transport

Aller samedi 26/05 RV à l'entrée du quai de départ à 7h56 !	Paris-Gare de Lyon 08h11 > Genève 11h27	TGV	9763
	Genève 11h36 voie 4 > Nyon 11h49	IR	1725
	Nyon dép. 12h01 gare NStCM > Saint-Cergue 12h38	R	130
Retour lundi 28/05	Collonges 18h29 > Bellegarde 18h45	BUS	39918
	ou Collonges 19h44 > Bellegarde 20h00	BUS	49788
	Bellegarde 20h10 > Paris-Gare de Lyon 22h52	TGV	9784

Programme des 3 journées

J1	samedi	St-Cergue > Mijoux	→ 19,5 km	↑ 1047 m	↓ 1142 m	⌚ 6 h
-----------	--------	--------------------	-----------	----------	----------	-------

Sommet de la Dôle, crêtes de la Vattay, col de la Faucille et descente vers Mijoux. L'étape est courte mais la journée aussi : nous ne quitterons Saint-Cergue qu'à 12h30 ! Le soleil se couchant à 21h, cela nous laisse cependant une bonne marge.

J2	dimanche	Mijoux > Le Gralet	→ 24,7 km	↑ 1571 m*	↓ 1151 m*	⌚ 8 h 30
-----------	----------	--------------------	-----------	-----------	-----------	----------

NB : Les dénivelés sont calculés par un logiciel de cartographie et sont plus importants que les dénivelés calculés « à la louche » entre les points les plus hauts et les plus bas d'un parcours, puisqu'ils tiennent compte de chaque montée ou descente de quelques mètres. La même étape était par exemple estimée à 500m de dénivelé au lieu de 1571m dans une fiche technique du CAF de 2007 !

Remontée au col de la Faucille puis parcours en crête par le Mont Rond, Colomby de Gex, La Loge, Crêt de la Neige, Le Reculet.

J3	lundi	Le Gralet > Collonges	→ 17 km	↑ 483 m	↓ 1402 m	⌚ 5 h
	variante	Le Gralet > Bellegarde	→ 23 km	↑ 635 m	↓ 1680 m	⌚ 6 h 30

Toujours en crête par La Poutouille, Col du Sac, Crêt de la Goutte. Au chalet Bizot, nous amorçons notre longue descente boisée vers Collonges, où nous prendrons le car pour Bellegarde. **En option** en fonction de la forme du groupe :

- passage par *Sorgia-d'en-Bas* (+0h50 +250m -250m) ;
- une fois arrivés en bas, *AR tranquille vers Fort l'Ecluse* (+1h10 +100m -100m).

Épiceries

Peut-être J1 soir, en tout cas **J2 matin** : Supérette La Fruitière, Mijoux : Boulangerie dès 7h30, épicerie dès 8h, fermeture 19h30.

Équipement

À ne pas oublier :

- **Beaucoup d'eau dès Paris** car il n'y en a pas en chemin ! (en cours de journée, seulement J2 au refuge de la Loge !)
- Pique-nique de samedi midi à manger dans le train.
- De quoi manger le soir, pour le cas où nous arriverions après 19h30. Mise en commun possible, à discuter.
- Bâtons très fortement recommandés.
- Réchaud et gamelle (1 pour 2) et pastilles pour l'eau pour Le Gralet.
- Drap-sac.
- Sac à dos de 25 à 40 litres.
- Protection pour le soleil (lunettes, crème).
- Frontale légère.
- Couverture de survie.
- Vêtements pour affronter les orages et le froid éventuels.

Afin de ne pas trop vous charger :

- Limitez le rechange aux seuls sous-vêtements.
- Bannissez le coton, qui garde l'humidité et est long à sécher.
- N'apportez aucun vêtement que vous ne puissiez pas superposer.
- Vérifiez la météo avant de partir.

Exemple d'équipement complet pesant moins de 7 à 8kg avec alim, eau, bâtons etc. :			
MARCHER ET PORTER	1875	SE NOURRIR	225
sac à dos	1400	poche à eau à tuyau 2L	150
bâtons	475	couteau suisse	35
		bol ou tasse	30
		cuillère	10
DIVERS	340		
papiers, billets train, CB, espèces	50	CUISINE À PARTAGER À 2	460
appareil photo et étui et batterie	200	POIDS POUR CHACUN	230
téléphone mobile	80	réchaud à gaz	85
style	10	cartouche gaz 100g	180
		mini briquet	10
HYGIENE	155	gamelle	185
mouchoir	5		
savon	50	DORMIR	305
serviette et gant	60	drap-sac en soie	110
brosse à dents	10	bouchons d'oreille	5
papier toilette	30	longs	190
SECURITE ET CONFORT	390	POIDS TOTAL SANS ALIM	4400
frontale avec piles bouton lithium	45	eau	2000
sifflet	10	nourriture	500
couverture de survie et étui	65	POIDS TOTAL AVEC ALIM	6900
pharmacie et pastilles pour l'eau	150		
crème solaire	50	SUPPLEMENT PLUIE ET/OU FROID	960
lunettes soleil et étui	70	housses de pluie sac à dos	140
		guêtres	85
VETEMENTS	880	surpantalons de pluie	215
chapeau	100	bonnet	60
polaire à col camionneur	250	gants	60
coupe-vent imperméable et respirant	300	tour du cou ou écharpe	60
chaussettes (1 paire de rechange)	70	polaire sans manches	180
chemisette ou tee-shirt (1 rechange)	130	collant	160
slip (1 rechange)	30	POIDS TOTAL SI PLUIE ET FROID	7860
pantalon ou short (1 rechange)	360		

Inscription

En ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du **jeudi 9 février 2012**. L'inscription n'est effective qu'après votre règlement. Assurance annulation en option.



Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de modifier le parcours à tout moment, notamment en fonction du terrain, de la météo, du groupe, de l'intérêt des paysages et pour toute raison de sécurité.

(Si le risque d'orages était très élevé, le parcours en crête serait remplacé par le GR9 plus en fond de vallée.)

Les participants doivent avoir le niveau demandé.

Pour faire connaissance avant, j'organise plusieurs randos du dimanche de janvier à avril.

À bientôt !