

« LES MONTS DU HAUT-JURA » (RANDONNÉE-CAMPING)

ITINÉRAIRE SUR LES CRÊTES ENTRE VALSERINE ET LAC LÉMAN, DE BELLEGARDE À SAINT-CLAUDE

3 jours du vendredi 14 au dimanche 16 juillet 2017 - Itinérant niveau So ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 ou 07 50 99 09 04 - pascal-baud@wanadoo.fr

Ces dernières années, nous avons exploré le sud du Jura depuis Bellegarde-sur-Valserine jusqu'à son extrémité méridionale à Voreppe. Découvrons maintenant la partie nord, à nouveau depuis Bellegarde nous parcourons les plus hauts sommets de la chaîne au cœur du parc naturel régional du Haut-Jura par les sentiers panoramiques et ses belvédères : le Grand Crêt d'Eau, le Reculet, le Crêt de la Neige, le Colomby de Gex pour arriver au Mont Rond puis Saint-Claude.



Niveau requis : soutenu et ▲ (voir définitions sur le site du Caf-Idf), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels lors d'étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, participation à la recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...).
→ Environ 73 km en 3 jours, 2650 m de dénivelée positive et 2570 m de dénivelée négative.

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météo).

La découpe précise des étapes n'est pas figée et dépend des lieux sauvages choisis pour les campements.

- | | | | | | |
|------------------------|----------------------------|-------|-----------|-----------|---|
| 1 ^{ère} étape | <u>Vendredi 14 juillet</u> | 23 km | D+ 1500 m | D- 400 m | Rassemblement et prise en charge du groupe à la gare de Bellegarde-sur-Valserine. Après un petit déjeuner dans un bar, nous partons en direction du Grand Crêt d'Eau, le Crêt de la Goutte, la Poutouille, le Gralet. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement. |
| 2 ^{ème} étape | <u>Samedi 15 juillet</u> | 26 km | D+ 830 m | D- 970 m | Suite de notre parcours sur les crêtes, ascension du Reculet et du Crêt de la Neige, point culminant du Jura (1720 m), le Colomby de Gex, le Mont Rond et le Petit Montrond. Recherche d'un lieu sauvage pour notre campement. |
| 3 ^{ème} étape | <u>Dimanche 16 juillet</u> | 24 km | D+ 320 m | D- 1200 m | Départ matinal pour le Col de la Faucille, Mijoux, Lajoux, Septmoncel, Montbrilland, Rochefort, Saint-Hubert, arrivée à Saint-Claude, terme de notre randonnée, pause bistro si nous avons le temps, gare SNCF puis dispersion du groupe, retour sur Paris. |

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un

règlement de 15 € vous sera demandé pour les frais administratifs. Date de début de validation des inscriptions le vendredi 24 mars selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles.

Budget : les transports ferroviaires, les éventuels transports locaux en car, le petit-déjeuner à Bellegarde, l'éventuel restaurant, les pauses bistro, sont à votre charge.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billets SNCF Paris/Bellegarde-sur-Valserine et retour Saint-Claude/Paris via Bourg-en-Bresse.

Rendez-vous : facultatif vendredi à 06h50 sur le quai du départ à Paris Gare de Lyon. Rendez-vous officiel et prise en charge du groupe à la gare de Bellegarde-sur-Valserine à l'arrivée du train.

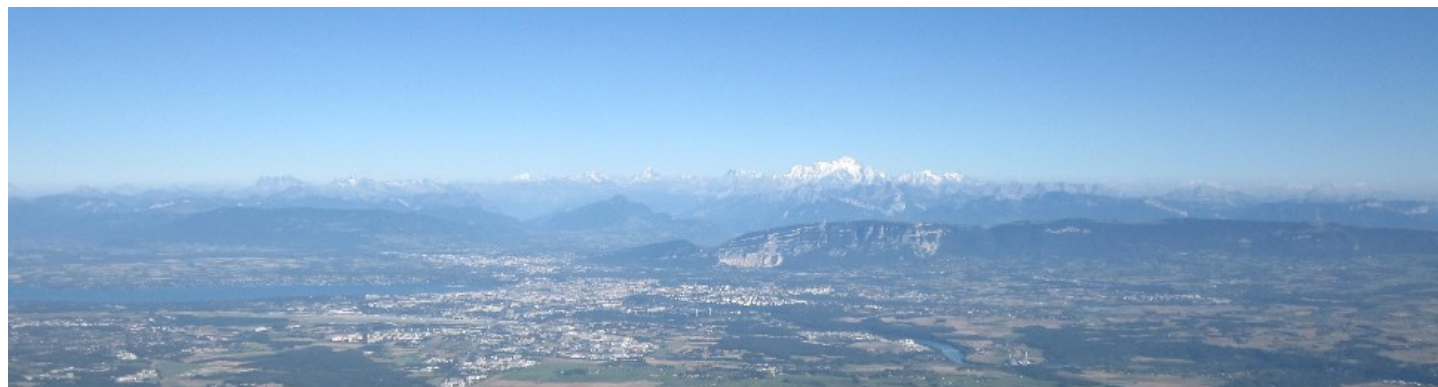
HORAIRES SNCF préconisés

<u>Trajet aller</u> :	Vendredi 14 juillet Paris Gare de Lyon Bellegarde-sur-Valserine	départ 07h07 arrivée 09h48	TGV n° 6467
<u>Trajet retour</u> :	Dimanche 16 juillet Saint-Claude	départ 17h43	TER n° 86413
<u>Changement à</u> :	Bourg-en-Bresse Paris Gare de Lyon	arrivée 19h22, départ 19h34 arrivée 21h35	TGV n° 6506

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 65 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre les intempéries, guêtres, tente légère, sac de couchage, matelas mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 à 3 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, produit purificateur d'eau, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche (si vous en avez l'habitude), votre carte d'adhérent au CAF-IdF, de la monnaie pour les pauses bistro, etc.

Cartes facultatives : IGN n° 3330 OT, 3328 OT, 3327 ET et 3327 OT.

Nourriture : vous devrez prendre vos repas du vendredi midi au dimanche matin, plus des en-cas. Il n'est pas prévu de ravitaillement en cours de trajet.



Vue sur les Alpes depuis les Crêtes du Jura

Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,
... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.