

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

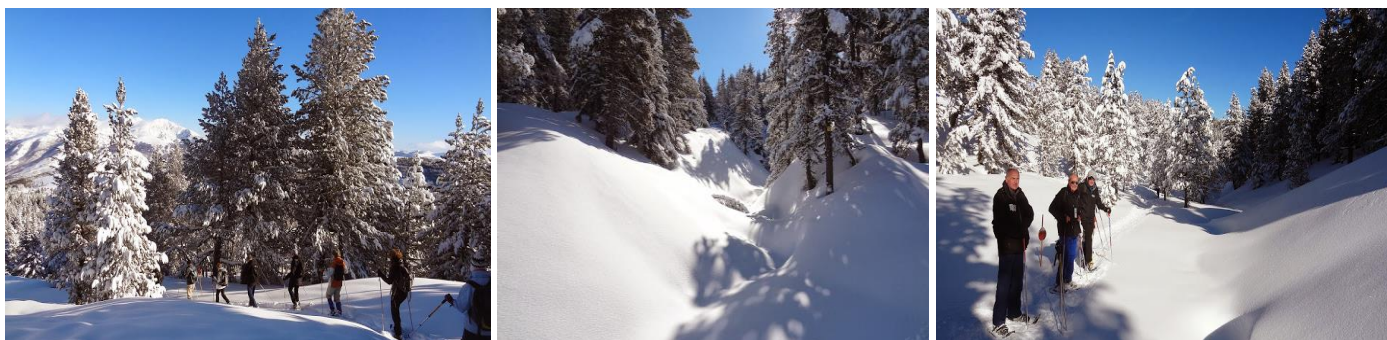
TRAVERSEE DU JURA FRANCO SUISSE EN RAQUETTES

Randonnées en raquette, accompagnées, en itinérant,

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5,5 jours de raquettes

En auberge, en gîte et en hôtel ** familial sur la base de 6 personnes par chambre,

Difficulté : 				Saison						Départ garanti 
Modere	Hôtel **+ Gîte	En itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 5 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Ce raid se déroule sur les crêtes du Jura qui dominant le lac Léman et offrent des panoramas exceptionnels sur l'ensemble des Alpes, de l'Oberland bernois à l'Oisans.

Le portage des bagages est assuré par un véhicule d'étape en étape, chaque soir nous nous arrêtons dans un hôtel ou un gîte chaleureux. Il s'agit donc d'une traversée confortable !

Le Haut Jura est un pays de traditions : l'agriculture de montagne permet d'entretenir un paysage ouvert et varié, avec l'exploitation de la forêt et, dans les villages, plusieurs métiers de précision que les anciens effectuaient à domicile pendant les longs hivers. Au gré des lieux et des histoires, votre guide vous racontera cet artisanat, devenu une petite industrie.

Le Haut Jura c'est également un Parc Naturel Régional. Nous prendrons donc le temps d'apprécier le charme indescriptible de ses paysages : combes secrètes, crêts dominant la forêt, lacs gelés, hameaux dispersés. Tout en faisant notre trace nous apprendrons à reconnaître celles du renard, du lièvre, de l'écureuil ou du chamois en espérant une rencontre furtive et magique avec l'un ou l'autre !

DATE & TARIFS :

du lundi au samedi	Prix par personne
du 27 déc. au 01 janvier 2022 *	755 €
du 17 au 22 janvier 2022	695 €
du 24 au 29 janvier 2022	725 €
du 31 janv. au 05 février 2022	745 €
du 07 au 12 février 2022	745 €
du 14 au 19 février 2022	745 €
du 21 au 26 février 2022	745 €
du 28 fév. au 05 mars 2022	745 €
du 07 au 12 mars 2022	735 €
du 14 au 19 mars 2022	725 €

* programme spécial pour le Nouvel an : 2 nuits au col du Marchairuz et 3 nuits à Prémaman.

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et l'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- le portage des bagages
- le prêt des raquettes et des bâtons
- les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons et dépenses personnelles
- le moyen de transport pour se rendre au lieu de rendez vous
- Le bus ou taxi pour la gare de Bellegarde
- l'assurance annulation - assistance - rapatriement - interruption de séjour 3,9%

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'ASSURANCE :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation (2,5% du montant du séjour).

Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID : (4,30% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

ATTENTION : LES SECOURS EN MONTAGNE EN SUISSE SONT PAYANTS. ETES VOUS SURS D'ETRE BIEN COUVERTS POUR LES FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS EN MONTAGNE PAR VOTRE ASSURANCE ?

FIDELITE :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB: offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

Déroulement du séjour

Jour 01 : Le Brassus – Col du Marchairuz (Suisse)

Accueil et transfert au point de départ.

Courte marche pour rejoindre une cabane isolée, pique-nique. Puis une magnifique randonnée sur les crêtes du **Mt Tendre** (1679 m) : la vue porte loin et permet d'observer **les Alpes bernoises et valaisannes** d'un côté et la vallée de Joux, berceau de la **fine horlogerie suisse**, de l'autre. Nuit au col du Marchairuz (1447 m).

Dénivelée : + 350 m / - 50 m

Longueur : 5 kms

Horaire : 3 h 00 mn

Jour 02 : Col du Marchairuz – Fruitières de Nyon (Suisse)

Le chemin des crêtes serpente à travers la forêt pour atteindre le sommet du **Crêt de la Neuve** (1495m) où la vue embrasse le Léman et le toit de l'Europe. Nous rejoindrons la clairière de la « cabane » par les alpages du **parc jurassien vaudois**.

Dénivelée : + 350 m / - 400 m

Longueur : 14,5 kms

Horaire : 6 h 00 mn

Nuit en refuge non gardé, isolé et idéalement placé face aux Alpes, l'expérience n'a d'autre égal. Nous n'aurons pas nos bagages pour cette nuit, nous prendrons donc avec nous le strict minimum.

Jour 03 : Fruitières de Nyon - Prémanon

Après un **petit déjeuner face aux Alpes**, l'équipée prend la route des cîmes. De combe en combe, si le temps le permet nous prendrons de l'altitude jusqu'au sommet du Noirmont (1533 m) avant de redescendre au Bief de la Chaille. Installation en gîte pour deux nuits.

Dénivelée : + 300 m / - 575 m

Longueur : 10,5 kms

Horaire : 5 h 00 mn

JOUR 4 : PREMANON – LE MANON

Traversée de la forêt du Massacre, et ses anecdotes historiques, pour rejoindre la Combe à la Chèvre. Un parcours plein de charme et de jolis points de vue sur la chaîne des Monts Jura. S'il fallait donner un thème à cette journée ce serait celui du patrimoine bâti : de magnifiques fermes et des surprenants greniers forts ponctuent le parcours !

Dénivelée : + 450 m / - 450 m

Longueur : 13,5 kms

Horaire : 6h

JOUR 5 : LE MANON - LELEX

Une étape typique, à travers les paysages de "prés bois" qui font le charme du massif. Encore une journée sans croiser grand monde ! Nous traversons les « Hautes Combes », au cœur du Parc Naturel du Haut Jura, au pays des Lapidaires. Descente sur Lelex.

Dénivelée : + 250 m / - 720 m

Longueur : 12 kms

Horaire : 5h30 mn

JOUR 6 : LE CRET DE LA NEIGE

L'apothéose avec l'ascension du Crêt de la Neige (1717 m), le point culminant du Jura. Approche en télécabine. Puis il s'agit de trouver la ligne de faiblesse dans les contreforts de la haute chaîne du Jura. Pour déboucher sur la crête qui domine Genève et son lac. Au sommet il est surprenant de découvrir un relief particulier avec un canyon creusé dans le calcaire !

Dénivelée : + 400 m / - 400 m

Longueur : 7 kms

Horaire : 4h30

Fin du séjour vers 15h40 à Lelex, départ du bus pour la gare TGV de Bellegarde à 15h50.

(ATTENTION ! les Samedis 22 et 29/01 – 12 et 19/03/22 pas de bus mais un taxi - voir rubrique "dispersion")

Programme spécial pour le départ du 27/12/21

Deux nuits au col du Marchairuz et trois nuits à Premanon.

Jour 01 : Le Brassus – Col du Marchairuz - identique au programme normal

Jour 02 : Les Crêtes du Mont Tendre

Vue sur les alpes de l'oberland au Mont blanc et le lac Léman depuis le sommet des Monts de Bière (1530m), visite d'une ancienne fruitière d'altitude et de son « tuyé », toboggans dans les canyons du Cunay. Ascension du Grand Cunay (1567 m).

Deuxième nuit au Marchairuz.

Dénivelée : + 450 m / - 450 m

Longueur : 9 kms

Horaire : 5 h 00 mn

Jour 03 : Col du Marchairuz - Bois d'Amont (France)

Nous faisons la trace au cœur du Parc Naturel Vaudois dans **la combe des Amburnex** pour rejoindre Bois d'Amont, **capitale de la boîte en bois**. Majestueuses forêts d'épicéas et histoires de frontières sont au programme de cette journée.

Transfert en bus à Prémanon (30 mn)

Dénivelée : + 300 m / - 650 m

Longueur : 14 kms

Horaire : 6 h 00 mn

Jour 04 : La Dôle - identique au Jour 04 du programme normal

Jour 05 : Le Noirmont

Une randonnée en boucle pour atteindre un autre sommet de la chaîne du Jura. En explorant le secteur du col de la Givrine et de ses combes secrètes nous rejoignons la crête sommitale au Noirmont (1568 m). Une curiosité géologique, le Creux du Crous mérite un petit détour avant de revenir à la Cure en suivant la crête.

Dénivelée : + 520 m / - 520 m

Longueur : 14 kms

Horaire : 6 h 00 mn

Jour 06 : Le Manon – Lelex - identique au Jour 05 du programme normal

ENNEIGEMENT

Nous sommes avant tout des randonneurs et si la neige vient à manquer nous assurons tout de même le départ de nos séjours. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même si nous ne pouvons pas chausser les raquettes.

La montagne est très différente en hiver, les couleurs ne sont pas les mêmes que l'été, et le soleil est plus bas sur l'horizon offrant des lumières de coucher de soleil tout au long de la journée !

Info séjour

NIVEAU: MOYEN





Pour marcheurs sportifs.

Accessible aux randonneurs qui n'ont jamais pratiqué la raquette à neige. Itinéraire vallonné avec des dénivelées de 600 m de moyenne.

Dénivelée moyenne : 600 m Maximum : 850 m

Longueur moyenne : 13 km Maximum : 15 km

Horaire moyen : 6h Maximum : 7h

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	FACILE	300 à 500 m	4 à 5h
	MOYEN	500 à 800 m	5 à 6h
	MODERE	800 à 1200 m	6 à 6h30
	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h30 à 8h

ACCUEIL

Vous venez en Voiture : rendez-vous Lundi à 11h30, devant la gare CFF du Brassus (Suisse) en tenue de randonneur avec votre gourde ou thermos pleine.

Sur place votre accompagnateur vous accueille et assure le transfert de 10 mn en minibus jusqu'au départ de la randonnée. Les personnes venant en voiture laissent leur voiture à la gare du Brassus. Parking gratuit.

Vous venez en Train : rendez-vous Lundi à 11h00, devant la gare TGV de Vallorbe (Suisse) en tenue de randonneur avec votre gourde ou thermos pleine.

Sur place notre partenaire taxi vous accueille et assure le transfert de 30 mn en minibus jusqu'au départ de la randonnée où vous retrouverez votre accompagnateur et les autres participants.

Accès voiture :

Venant d'une grande moitié nord de la France : L'autoroute A39 jusqu'à Poligny (sortie 7), puis la N5 en direction de Champagnole, St Laurent en Grandvaux, Morez et les Rousses. En arrivant aux Rousses, prendre à gauche pour rentrer dans le centre du village et passer devant la poste. Un peu plus loin

tourner à gauche en direction de Bois d'Amont. La route longe le val de l'Orbe. Traverser le village de Bois d'Amont (4 km) et passer la frontière, encore 4 km et vous êtes au Brassus.

Venant du sud-est de la France : prendre l'autoroute A40 puis A404 jusqu'à Oyonnax. Au bout de l'autoroute, poursuivre sur la D31 jusqu'à Dortan, puis sur la D436, traverser St Claude et continuer en direction de Genève. 3 km après le village de Septmoncel quitter la D436 pour emprunter sur la gauche la D25 qui passe à Lamoura et rejoint Les Rousses. Juste avant d'arriver aux Rousses (500 m après avoir rejoint la route de Genève), tourner à droite en direction de Bois d'Amont. La route longe le val de l'Orbe. Traverser le village de Bois d'Amont (4 km) et passer la frontière, encore 4 km et vous êtes au Brassus.

La gare du Brassus est indiquée sur la gauche après le rond-point.

Accès train : gare TGV de Vallorbe, située sur la ligne Paris-Lausanne.

Horaires à vérifier sur www.cff.ch

Paris gare de Lyon 07h57 – Vallorbe 10h57

Accès avion : aéroport de Genève-Cointrin, puis train pour la gare CFF de la Cure. Nous prévenir à la réservation.

DISPERSION

Le Samedi à 15h50 à Lelex,

Retour voiture : Samedi vers 16h30 ou 17h00 au Brassus.

Si vous avez laissé votre voiture au départ : transfert retour sur le Brassus,

Retour train : les Samedis 01/01 - 05, 12, 20 et 26/02 – 05/03/2022 : un bus part de Lelex et vous dépose à 16h45 en gare TGV de Bellegarde. Coût du bus Lelex-Bellegarde : environ 6 € à régler sur place.

Les Samedis 22 et 29/01 – 12 et 19/03/2022 : le dernier bus est à 13h50, ce qui ne nous permet pas de faire l'ascension du Crêt de la Neige, nous affréterons donc un taxi dont le coût sera à partager entre les voyageurs.

Tarifs indicatifs : 70 € pour un véhicule 4/5 places (environ 20 €/personne).

Bellegarde 17h00– Paris gare de Lyon 01/01 - on 19h49

Bellegarde 17h00 - Bruxelles 23h17 (via Paris gare de Lyon et Paris gare du Nord)

Bellegarde 19h07– Paris gare de Lyon 21h49

Retour avion : Le samedi nous pouvons vous déposer à la gare de La Cure vers 16h15 - 16h30 ou un train vous conduira directement à l'aéroport de Genève-Cointrin. Horaires sur www.cff.ch.

Hébergements avant ou après la randonnée :

Au Brassus :

- Hôtel de la Lande *** tel. 0041 21 845 44 41

A Bellegarde :

- Hôtel HERMANCANCE ** tel. 04 50 56 28 04

- Hôtel le TOURING ** tel. 04 50 56 08 08

- Hôtel Restaurant la BELLE EPOQUE *** tel. 04 50 48 14 46

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Les euros sont acceptés à peu près partout en Suisse.

Une assurance assistance-rapatriement est indispensable car les secours sont facturés très chers en Suisse.

HEBERGEMENT

Lundi soir : Hôtel au col du Marchairuz, chambre de 6 personnes dans un hôtel, WC et douche en commun

Mardi soir : Refuge non gardé et isolé, mise à part l'absence de douche les refuges suisses sont bien équipés : cuisinière à bois, poêle, système de pompage de l'eau de la citerne – les bagages ne seront pas disponibles au refuge inaccessible en voiture.

Mercredi et jeudi soir : Gîte à Prémanon, chambre collective (6 ou 10 personnes) dans une auberge chaleureuse, sanitaires communs.

Vendredi soir : Centre de vacances à Lelex, chambre de 6 à 8 personnes, sanitaires communs. Dîner dans un restaurant du village à 500 m.

Pour cause de COVID les couvertures ont été supprimées et chacun doit apporter son sac de couchage (duvet), une taie d'oreiller et un savon (obligatoire).

REPAS : Pension Complète.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales : « boîte chaude », röstis, saucisses ... tout en conservant des menus variés et équilibrés (nous y veillons au fil de la semaine).

Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique de la randonnée.

Les pique-niques sont copieux et accompagnés d'une boisson chaude. Si la température est basse, votre accompagnateur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

Pour le premier pique-nique, 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.

TRANSFERTS INTERNE

Jour 1 : minibus jusqu'au départ de la randonnée.

Jour 5 : minibus jusqu'au départ de la randonnée.

Jour 6 : minibus jusqu'au Brassus pour les personnes ayant laissé leur voiture

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins par véhicule. Vos bagages seront disponibles tous les soirs sauf le jour 2 (nuit en refuge isolé).

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg.

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

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

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 –10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc... Votre accompagnateur est équipé d'une trousse de pharmacie complète avec ce qui est véritablement utile. Dans votre bagage, quelques médicaments de base (voir liste équipement).
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés- en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de randonneurs qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Nathalie, Gauthier ou François, Accompagnateurs en Montagne Jurassiens, spécialistes de la randonnée hivernale, signataire de la charte de qualité France Raquette.

MATERIEL FOURNI

Pour ces randonnées en raquettes il vous sera fourni une paire de raquettes "Inook Expert" très performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

Cependant les rappels du tétanos sont néanmoins conseillés.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.

INFORMATION SUR LA REGION

Séjour au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Jura.

Situé au sud de la région de Franche-comté, l'itinéraire offre des vues intéressante sur 360°, mais on préférera s'attarder sur les Alpes que l'on découvre à l'Est et au Sud, depuis l'Eiger, jusqu'aux Ecrins. On voit parfois le Mont Pila au sud-ouest !

L'itinéraire suit la crête sommitale du massif du Jura du Nord au Sud.

Coté Jura (N-Ouest) il s'agit d'une succession de plateau qui monte progressivement depuis la Bresse (plaine de la Saône). Ils sont recouverts de forêt et parsemés de lacs autour des quels l'homme à défriché pour y installer des villages et y faire de l'élevage laitier.

Coté Léman (S-Est), le Jura plonge plus ou moins brutalement sur la vallée du Rhône, occupée à cet endroit par un vaste lac !

Sur les crêtes le relief est vallonné et une végétation résiste sous forme de Bonzaï ! Quelques falaises sur la partie Sud de l'itinéraire offre une ambiance plus « alpine ».

Sur le dernier plateau, où nous dormons 5 soirs sur 6, les villages sont nichés au creux de combes dans lesquels on trouve de petits lacs gelés, une végétation de tourbière (bouleaux) qui donne un aspect nordique.

BIBLIOGRAPHIE

- « Le Jura au Cœur » - Jacques Besson - Editions Gap
- « Jura, Montagne en partage » - Gérard Benoit à la Guillaume – Editions Olizane

CARTOGRAPHIE

Les cartes couvrant le secteur que nous allons traverser sont : Suisse 1/25000 "Vallée de Joux" et France IGN Top 25 n° 3327 ET et 3328 OT (+ la carte 3426 OT si vous ne trouvez pas la carte Suisse).

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel : 0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiture.com www.allostop.net

Parc Naturel du Haut Jura : www.parc-haut-jura.fr

Nécessaire et Indispensable

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

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 qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, 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 à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 1 paire de mouffles 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 ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet)
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville 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 maillot de bain (facultatif).
- 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 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 mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Un sac de couchage (duvet)
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- ☒ appelez nous au : 05 61 97 66 04
- ☒ un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ☒ ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442