

AVANT DE PARTIR

Le choix des chaussures est important : préférez des chaussures à tige montante. Munissez-vous d'un sac à dos, d'un vêtement imperméable, d'un vêtement chaud (les conditions météo changent vite en montagne), d'une gourde ainsi que d'un petit encas.

La casquette, ou le chapeau est indispensable, ainsi que les lunettes de soleil et la crème solaire. Les chiens au cours des randonnées même tenus en laisse ne sont pas admis (réglementation de la Réserve Naturelle)

→ L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE

Il est possible de réserver vos randonnées en ligne ou auprès des Accompagnateurs

→ CONTACT

sur notre page web : www.monts-jura-rando.fr

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

Et auprès de l'Office de Tourisme de Mijoux
tel : 04 50 41 30 28 www.mijoux-tourisme.fr

LES ACCOMPAGNATEURS DES MONTS JURA :

Didier Mariné 06 72 15 80 68

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

Le règlement se fera auprès de l'accompagnateur avant la rando selon le mode de paiement souhaité (espèces, chèque à l'ordre de 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.*



Les randos avec les Accompagnateurs en Montagne des Monts Jura



	MATIN	APRES-MIDI
Dimanche		Balade Panorama (Pierre)
Lundi	Les Chalets de Lachat (Pierre)	
mardi	Pertes de la Valserine (Didier)	Les chèvres des Monts Jura (Pierre)
mercredi	Le Crêt de la Neige 3/4 de journée (Pierre)	
jeudi		Découverte de l'Alpage (Pierre)
Tous les jours Vol Découverte en Biplace Parapente (Didier)		

Du 1 juillet au 31 août 2018

LA MAGIE DU VOL EN BIPLACE PARAPENTE *Tous les jours 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, juste l'envie et une course légère permettant l'envol.

Sur des sites de 300 à 800 m de dénivellation, choisissez selon les conditions météorologiques

Inscription obligatoire : en ligne ou directement auprès de Didier 06 72 15 80 68

Tarifs : 55 € avec votre véhicule pour le transport au décollage

la vidéo de votre vol disponible filmé grâce à une caméra embarquée (DVD et frais d'expédition 5 €)

TRAIL ET MARCHE NORDIQUE *sur demande avec Didier*

Lieu : Menthières

Niveau : Découverte, niveau moyen

RDV à Menthières sur le parking station à 13h30

Trail : Vous êtes coureur occasionnel ou régulier vous pouvez découvrir la course en montagne. Une séance de 2h30 sur nos itinéraires panoramiques vous permettra de découvrir les spécificités de la course dans un environnement montagnard

Marche Nordique : 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.

Matériel : sac à dos léger avec gourde 1 litre, barres énergétiques et baskets ou chaussures de rando légères. possibilité de prêt de bâtons (venez avec votre cardio fréquence).

Inscription : auprès de l'accompagnateur. 5 personnes mini

Tarif : Adulte 13 €

Dates : à la demande

BALADE PANORAMA ET GOUTER EN REFUGE *Dimanche après-midi*

Lieu : Lélex

Niveau : Très facile, 1h30 de marche, dès 6 ans.

RDV : 14h15 devant la télécabine de Lélex. Retour vers 17h30.

Nous prenons la télécabine pour effectuer un petit parcours face au magnifique panorama sur les Alpes et le Léman. Au retour, Franck et Cathy les gardiens du refuge vous accueilleront pour une pause goûter (si souhaitée) **Chiens interdits (parcours en réserve naturelle).**

Inscription : auprès de Pierre (06 81 89 55 58) au plus tard le matin même.

Tarifs : (comprenant la remontée en télécabine): Adulte 15 €, Enfants 6 à 15 ans : 12 €.

Frais de goûter éventuel en sus (compter 5€/pers).

Dates : tous les dimanches après-midi du 15 juillet au 19 août.

LES CHALETS DE LACHAT *lundi matin avec Pierre*

Lieu : Chézery

Niveau : Moyen (à partir de 10 ans) 2h30 de marche, dénivelé de 350m.

RDV : 9h00 au centre du hameau de la Rivière. Retour vers 12h00.

À la découverte du magnifique site de Lachat et de ses chalets d'alpage amoureuxment restaurés.

Inscription : auprès de Pierre (06 81 89 55 58) au plus tard la veille.

Tarifs : Adulte 13 €, Enfants 10 à 15 ans : 10 €.

Dates : tous les lundis matin du 16 juillet au 20 août.

LES PERTES DE LA VALSERINE *Mardi matin avec Didier*

Lieu : Bellegarde

Niveau : facile, enfant à partir de 6 ans.

RDV sur le parking des Pertes à 9h 30 situé le long de la D 1084 à la sortie de Bellegarde, route de Lyon.

Une balade de la matinée pour découvrir les Pertes de la Valserine avec leurs curiosités géologiques, son histoire et son patrimoine industriel à l'origine de la ville de Bellegarde. Prévoir un petit sac à dos avec boisson et de bonnes chaussures.

Inscription demandée : départ assuré à partir de 5 participants

Tarifs : Adulte : 10 € Enfant 6 à 12 ans : 7 €

Dates : tous les mardis du 18 juillet inclus au 29 août inclus

LES CHEVRERIES DES MONTS-JURA *Mardi après-midi avec Pierre*

Lieu : Chézery ou Menthières (en alternance).

Niveau : facile/moyen, 1h30 de marche, dénivelé de 150m maxi.

RDV : 15h30 au parking du col à Menthières ou devant la mairie de Chézery.

D'abord une belle petite randonnée puis Emmanuelle et Guillaume à Menthières ou Angélique et Johann à Chézery vous accueillent et vous font découvrir leur ferme et élevage caprin.

Après la traite vous attend une dégustation de leurs produits que vous pourrez acheter si vous le souhaitez avant de repartir.

Inscription : auprès de Pierre (06 81 89 55 58) au plus tard la veille.

Tarifs : (compris dégustation): Adulte 15 €, Enfants 6 à 15 ans : 12 €.

Dates : (prévisionnel): **La ferme de Menthières** : mardis après-midi 17 et 31 juillet, 14 et 28 août. **La chèvrerie de Noire Combe** (Chézery) : mardi après-midi 24 juillet, 7 et 21 août.

LE CRET DE LA NEIGE *Mercredi journée avec Pierre*

Lieu : Lélex

Niveau : assez difficile, 4 à 5h de marche, dénivelé de 400m. (enfants à partir de 8 ans).

RDV : 9h30 devant la télécabine de Lélex. Retour vers 16h (prévoir le pique-nique).

Après une montée en télécabine, nous effectuons un parcours en boucle entre forêts et alpages pour accéder au point culminant du massif jurassien.

Chiens interdits (parcours en réserve naturelle).

Inscription : auprès de Pierre (06 81 89 55 58) au plus tard la veille

Tarifs (avec le ticket pour la télécabine) : Adulte 20€, Enfants 8 à 15 ans : 15€.

Dates : tous les mercredis du 18 juillet au 29 août.

DECOUVERTE DE L'ALPAGE *Jeudi Après-midi avec Pierre*

Lieu : Menthières

Niveau : moyen, montée 350 m, enfant à partir de 10 ans

RDV à Menthières sur le parking station à 14h 00

Une après-midi de convivialité pour découvrir l'alpage sur la partie méridionale de la Haute Chaîne du Jura. Après l'ascension du Crêt de la Goutte, vous profiterez d'un magnifique panorama sur les Alpes et le Pays de Gex. chiens interdits (parcours en réserve naturelle)

Prévoir le sac à dos et à boire. **Chiens interdits (parcours en réserve naturelle).**

Inscription : auprès de Pierre (06 81 89 55 58) au plus tard la veille

Tarifs : Adulte : 13 € Enfant 6 à 12 ans : 10 €

Dates : du Jeudi 19 juillet au jeudi 23 août inclus