

## AVANT DE PARTIR

### → TARIFS DES RANDONNEES (voir au dos)

Tarif enfant applicable jusqu'à 15 ans. Le tarif des randonnées ne comprend pas certains frais annexes tels que la montée en télécabine, le repas et la location des raquettes..

→ **RECOMMANDATIONS** : *Nous ne fournissons pas le matériel* Pour louer les raquettes, les magasins de sports de Lélex, de Mijoux et du Col de la Faucille et Menthières se tiennent à votre disposition. Les bâtons sont conseillés. Quant aux chaussures, évitez les snow-boots, choisissez des chaussures imperméables de randonnée. Une paire de guêtres vous apportera un plus grand confort. Partez avec des vêtements chauds et imperméables (pull-over, polaire, coupe-vent, gants, bonnet). Emportez dans votre sac à dos, de l'eau, des barres énergétiques, des fruits secs, de la crème solaire et des lunettes de soleil. Les chiens ne sont pas admis dans la Réserve Naturelle.

**Il appartient à chacun des participants d'informer l'accompagnateur en cas de troubles ou de traitements liés à sa santé et à sa condition physique.**

### → L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE

Il est possible de réserver vos randonnées en ligne ou auprès des Accompagnateurs retrouvez l'ensemble de nos coordonnées

sur notre page web : [www.monts-jura-rando.fr](http://www.monts-jura-rando.fr)

Et aussi auprès des agences de l'Office de Tourisme du Pays de Gex

tel : 04 50 28 09 16 [contact.montsjura@paysdegex-tourisme.com](mailto:contact.montsjura@paysdegex-tourisme.com)

### → CONTACT

LES ACCOMPAGNATEURS DES MONTS JURA :

Didier Marinet 06.72.15.80.68

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

Francis André 06 74 67 79 94

Le règlement se fera auprès de l'accompagnateur avant la rando selon le mode de paiement souhaité (espèces, chèque à l'ordre de Francis ANDRE, 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. Elles deviennent pédestres si manque de neige.*



# LES RANDOS RAQUETTES AVEC LES ACCOMPAGNATEURS DES MONTS JURA



	<b>Matin</b>	<b>APRES MIDI</b>	<b>SOIREE</b>
<b>Dimanche</b>		Chalet de La Poutouille à Menthières	
<b>Mercredi</b>		Raquette Découverte à Lelex	
<b>Jeudi</b>			Raquette nocturne à Lelex
<b>Vendredi</b>	Crêt de la Neige à Lelex		
<b>Vendredi</b>			Raquette nocturne à Menthières
Des sorties journée et demi journée peuvent être organisées à la demande Sur le site de votre choix pour les groupes			
<b>En situation de faible enneigement</b> Vol découverte en biplace parapente Ainsi que Séance de Trail et de Marche Nordique			

# Programme

## Du 22 décembre au 31 mars 2019

**LE CHALET DE LA POUTOUILLE à Menthières** **Dimanche Après midi** Avec Didier

**Durée** : après midi de 3h à 4h

**Difficulté** : Moyenne dénivelé positif 400m. Enfant à partir de 10 ans.

Un cheminement très sauvage, se développant entre combes et sapins. Cet itinéraire offre de beaux panoramas sur la Vallée de Chézery et les Alpes

Pause thé au chalet de la Poutouille. Variante possible sur le massif du Crêt

**Inscription** : auprès de l'Accompagnateur ou des agences de l'OT du Pays de Gex.

**Départ** : 13h30 à la location ski "Carry" à Menthières Retour vers 17h30.

**Tarifs** : 13 € adulte, 10 € enfants de 10 à 15 ans

**Dates** : dimanche 23 et 30 décembre 5 janvier et du 10 février au 10 mars inclus  
mercredi 20 et 27 mars

**RAQUETTE DECOUVERTE à Lelex** **Mercredi Après-midi** Avec Didier.

**Durée** : après midi de 2h à 3h

**Difficulté** : Facile dénivelé positif 150 m Enfant à partir de 8 ans.

Ce parcours facile en ligne de crête nous offrira un beau panorama.

**Inscription** : auprès de l'Accompagnateur ou des agences de l'OT du Pays de Gex

**Départ** 13H30 devant la télécabine à Lélex.

**Tarifs accompagnement** : Adulte 13 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 10 €

**Tarifs télécabine** : Adulte 6,40 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 4,40 €

**Dates**: tous les mercredis après midi du 26 décembre au 13 mars inclus

**RAQUETTE NOCTURNE à Lelex** **Judi soir** Avec Didier.

**Durée** : soirée de 3h à 4 h

**Difficulté** : Moyenne dénivelé positif 350m, à la descente de 800 m.

Enfant à partir de 10 ans.

Autre façon de pratiquer la raquette en assistant au coucher du soleil depuis les

crêtes. Puis descente à Lélex, sous les étoiles, avec une lampe frontale.

Repas concocté par Franck le gardien du **refuge de la Loge**. Temps de descente environ

1h 30. Le retour est prévu autour de 22 h 30 à Lélex. Lampes frontales fournies.

**Inscription** : auprès de l'Accompagnateur ou des agences de l'OT du Pays de Gex

**Départ** 15H45 devant la télécabine à Lélex.

**respecter l'horaire dernière cabine à 16h.** *changement horaire en fin de saison*

**Tarifs** : accompagnement Adulte 14 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 11 €

**Tarifs** : télécabine Adulte 6,40 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 4,40 €

**Repas** : 16 € sans boisson : raclette ou saucisson chaud avec pommes de terre. 11 € pour les enfants de moins de 10 ans

**Dates** : jeudi 27 décembre et 3, 10 et 31 janvier. Puis tous les jeudis du 7 février au 14 mars.

**LE CRET DE LA NEIGE à Lelex** **Vendredi** Avec Didier.

**Durée** : Journée 4 à 5h

**Difficulté** : **Moyenne** dénivelé positif 400 m. Enfant à partir de 10 ans.

Nous rejoignons en raquettes la ligne de crêtes puis le Crêt de la Neige d'ou nous

profiterons du panorama sur le mont Blanc et le Léman. retour vers 15h.30

Prévoir boissons chaudes et le pique nique de midi

**Inscription** : auprès de l'Accompagnateur ou des agences de l'OT du Pays de Gex

**Départ** : 9h45 à Lélex devant la télécabine à Lélex. *6 participants minimum*

**Tarifs** : accompagnement Adulte 15 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 11 €

**Tarifs** : télécabine Adulte 6,40 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 4,40 €

**Dates** vendredi 28 décembre et 4 janvier puis vendredi 15 et 22 février et le 1 et 8 mars

**RAQUETTE NOCTURNE à Menthières** **vendredi soir à partir de 18h** Avec Didier.

**Durée** : soirée de 2h à 3 h

**Difficulté** : facile. 200m de dénivelé positif Enfant à partir de 10 ans.

L'itinéraire de notre balade se développera soit sur le plateau de Menthières soit en direction des crêtes selon votre motivation et nous permettra de profiter des dernières lueurs du soleil.

Notre rando s'achèvera au restaurant **La Gentiane** vers 21h 30 ou nous seront accueillis par Sandy et Boris.

**Inscription** : auprès de l'Accompagnateur ou des agences de l'OT du Pays de Gex

**Départ** : 18h à la location ski "Carry" à Menthières Retour vers 21h30

**Tarifs** : accompagnement Adulte 14 €, Enfant (jusqu'à 15 ans) 11 €

**Repas** : 16 € : Salade, raclette et tarte. 1 verre de vin + café compris.

**Dates** : vendredi 21 et 28 décembre, vendredi 4, 11, 18 et 25 janvier puis 1 et 8 février.

## Activités proposées en cas de faible enneigement

**LA MAGIE DU VOL EN BIPLACE PARAPENTE** 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 250 à 500 m de dénivellation, choisissez selon les conditions météorologiques

**Inscription obligatoire** : directement auprès de Didier

**Tarifs** : 60 € avec votre véhicule pour le transport au décollage

**la vidéo de votre vol disponible grâce à une caméra embarquée** 5€ de frais

**Trail (Col de la Faucille, Lélex ou Menthières) demi journée** Avec Didier

**Objectif** : Découverte des spécificités de la course en montagne

**Difficulté** : **moyenne** Dénivelé positif : 200 à 400 m maximum

Vous êtes coureur occasionnel ou régulier vous pouvez découvrir la course en montagne.

Une séance de 2h30 sur nos itinéraires panoramiques vous permettrons de découvrir les

spécificités de la course dans un environnement montagnard. La séance sera de faible

intensité adaptée aux participants avec une alternance de marche et de course en fonction du relief et de fréquentes pauses.

Pré requis : être en mesure de courir 45 mn sur le plat

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

**Marche Nordique (col de la Faucille, Lélex ou Menthières) demi journée** Avec Didier

**Objectif** : initiation et découverte de la marche nordique

**Difficulté** : **Facile** Dénivelé positif : 150 maximum

Pratiqué en douceur, la marche nordique grâce à l'utilisation appropriée de bâtons permet le renforcement musculaire ainsi que l'amélioration de l'endurance.

Pratiqué en groupe de 12 personnes maximum la marche nordique, véritable séance de fitness en pleine nature, vous procurera de nombreux instants de plaisir et de convivialité.

séance de 2 heures.

Inscription demandée : départ assuré à partir de 3 participants

Tarif séance : séance 10 € bâtons fournis

**Inscription** : auprès de l'accompagnateur. 5 personnes mini

**Tarif** : Adulte 13 € bâtons fournis