

AVANT DE PARTIR

⇒ L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE.

Voir le détail dans le programme (page 2 et 3) Adressez-vous au bureau d'accueil de la Maison du Tourisme des MONTS JURA : Tél. 04. 50. 20. 91. 43 .

⇒ TARIFS DES RANDONNEES

Les tarifs comprennent la prestation d'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, et le cas échéant, encas et montée en télécabine.

Le tarif « enfant » s'applique pour tous les enfants de 0 à 12 ans inclus.

Les chèques vacances sont acceptés sans rendu de monnaie.

⇒ RECOMMANDATIONS

Le programme et les itinéraires peuvent être modifiés pour raison de sécurité

Les randonnées ne présentent pas de difficultés majeures, elles sont abordables pour tout public.

Niveau très facile : dénivelé positif : de 100 à 150 mètres maximum

Niveau facile : dénivelé positif : de 200 à 300 mètres maximum

Niveau moyen : de 400 à 600 mètres maximum

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)

⇒ CONTACT

LES ACCOMPAGNATEURS DES MONTS JURA :

Didier Marinet 04.50.48 84 72 ou 06.72.15.80.68

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

Francis André 04 50 20 35 70 ou 06 74 67 79 94

Il est possible de réserver vos randonnées en ligne ou auprès des Accompagnateurs et de retrouver l'ensemble de nos coordonnées sur notre page web : www.monts-jura-rando.fr

Et aussi auprès de la Maison du Tourisme des Monts Jura : www.monts-jura.com
tel : 04 50 20 91 43 - fax : 04 50 20 93 95



Flashcode contact



*Profitez des randos d'été
Avec les Accompagnateurs en Montagne
De la Station Monts Jura*



	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI	Nordic Walking (<i>Didier</i>)	
MARDI	Fort l'Ecluse (<i>Didier</i>)	
JEUDI	Les chamois dès l'aube (<i>Pierre</i>)	L'alpage du Crêt d'Eau (<i>Didier</i>)
	Tous les jours	Baptême parapente (<i>Didier</i>)

DU 05 JUILLET AU 31 AOUT 2011

LUNDI Matin avec Didier

LA MARCHÉ NORDIQUE (Lélex ou Menthières)

Niveau facile, montée 100 m, marche tonique et vivifiante le long de la Valsérine

Le Nordic Walking grâce à l'utilisation appropriée de bâtons en fibre de carbone permet le renforcement musculaire ainsi que l'amélioration de l'endurance.

Pratiqué en groupe de 12 personnes maximum le Nordic Walking, véritable séance de fitness en pleine nature, vous procurera de nombreux instants de plaisir. **durée** 2 heures.

Inscription : obligatoire : maison du tourisme ou accompagnateur

Tarif séance : séance 10 € bâtons fournis

RDV à 10 h, lieux à déterminer par téléphone

Dates : lundi 4, 11, 18, et 25 juillet et 1, 8, 15, 22 et 29 août

MARDI Matin avec Didier : (rando PNR du Ht Jura)

AUTOUR DE FORT L'ÉCLUSE (Collonges)

Niveau facile, montée 200 m, enfant à partir de 7 ans

Cette rando matinale a pour but de vous faire découvrir l'ampleur de cette gigantesque fortification qui domine le Rhône et protégeait le défilé de l'Écluse, porte d'entrée du Pays de Gex. **Durée 2h 30**

Après une marche d'approche facile, nous visiterons le fort supérieur puis nous rejoindrons le fort inférieur en empruntant un escalier souterrain de 917 marches, creusé dans la roche.

Pas d'inscription préalable et départ assuré quelque soit le nombre de participants.

Tarif : Adulte 7 €, Enfant (jusqu'à 12 ans) 3 €

RDV sur le parking du Fort l'Écluse à 9h 30

Dates : mardi 5, 12, 19 et 26 juillet et jeudi 2, 9, 16 et 23 août

JEUDI Matin avec Pierre : (rando labellisée PNR Ht Jura)

LES CHAMOIS DES L'AUBE (Col de la Faucille)

Niveau facile, montée 200 m, enfant à partir de 7 ans

Cette rando matinale permet de prendre le temps d'observer les chamois et de comprendre leur mode de vie avant qu'ils ne quittent la ligne de crêtes pour se mettre à l'ombre. *Nous abordons la gestion des populations et leur prédateur.*

Utilisation d'une longue vue. *Encas avec boisson chaude servi sur les crêtes face au Mont Blanc.* Prévoir l'équipement adapté à la météo et aux t° fraîches.

Retour vers 8H.

Inscription : obligatoire maison du tourisme ou accompagnateur

Tarif (l'encas compris) : Adulte 8 €, Enfant (jusqu'à 12 ans) 5 €

RDV près de l'Hôtel La Petite Chaumière au Col de la Faucille dans la Station Monts Jura, chaque jeudi à 5H 30 en juillet et 5H 45 en Août.

Dates : jeudi 14, 21 et 28 juillet et jeudi 4, 11 et 18 août



JEUDI Après-midi avec Didier (rando PNR du Ht Jura)

L'ALPAGE DU CRET d'EAU (Menthières)

Niveau moyen, enfant à partir de 10 ans

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.

Durée 3h 30

Inscription : obligatoire : maison du tourisme ou accompagnateur

Tarif : Adulte 7 €, Enfant (jusqu'à 12 ans) 3 €

RDV sur le parking de la station de Menthières, devant le Relais des Crêts à 13h30

Dates : jeudi 7, 14, 21 et 28 juillet et jeudi 4, 11, 18 et 25 août

VENREDI soir avec Didier :

NOCTURNE AU FORT (Collonges)

Niveau très facile, enfant à partir de 7 ans

Randonnée crépusculaire jusqu'à 23 h

Découvrez la magie du Fort l'Écluse la nuit ! Le circuit est le même que précédemment : depuis Collonges, vous emprunterez le Sentier du Fortin vous menant au fort supérieur.

Ensuite, descente des 917 marches de la galerie souterraine pour atteindre le fort inférieur. Même circuit mais sensation différente !

Ambiance insolite et ludique. Lampes frontales fournies

Inscription : obligatoire maison du tourisme ou accompagnateur à partir de 5 participants minimum

Tarif : Adulte 14 €, Enfant (6 ans jusqu'à 12 ans) 11 €

RDV sur le parking du Fort l'Écluse à 20 h 30 .

Dates : vendredi 15, 22 et 29 juillet et vendredi 5, 12 et 19 août

TOUS LES JOURS avec Didier :

La magie du vol en biplace parapente

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 (Nantua ou Menthières), choisis selon les conditions météorologiques

Durée 1h par personne

Inscription obligatoire : directement auprès de Didier

Tarifs : 45 € selon le mode de transport au décollage

la vidéo de votre vol disponible filmé grâce à une caméra fixée sur le casque du pilote (CD et frais d'expédition à votre charge 3 €)

