



Raquettes sur les crêtes du Jura et nuit en cabane

Activité: **Rando (raquettes)**

Lieu : **Jura**

Durée : **2 jours**

Groupe : **4-8**

Prix : **250€**

1. Les panoramas incroyables sur le lac Léman et les Alpes
2. Le dîner jurassien et la nuit en cabane non gardée
3. L'apprentissage d'une progression hors-traces et des techniques de sécurité

C'est parti pour 2 jours en Laponie ! Pascal vous emmène crapahuter dans la neige en raquettes en longeant les crêtes jusqu'au sommet du Grand Crêt d'Eau (1650 m). En chemin, vous en prendrez plein les yeux avec des points de vue fabuleux sur le lac Léman, le massif du Mont Blanc et les sommets du Valais. Avec de bonnes jumelles et un temps clair, vous verrez peut-être même le Cervin ! La soirée en cabane non gardée permet de recharger les batteries, à coup de fromage, de charcut' et de patates autour du poêle qui ronronne. On est dans le Jura quoi ! Des forces, il en faudra pour continuer à avancer le lendemain à travers des alpages déserts sur lesquels soufflent un vent glacial. L'aventure, c'est la micro-aventure !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à Menthithères à 9h30. Départ vers les sommets du Grand Crêt d'Eau (1650 m), en raquettes si l'enneigement le permet. Les 5 heures de progression seront l'occasion d'aborder les notions essentielles (orientation, lecture du relief, nivologie, ...) pour choisir et adapter son tracé et garantir sa sécurité. A l'arrivée à la cabane (non gardée), il faudra faire le feu dans le poêle et préparer le repas, composé de produits bio et locaux.

JOUR 2

Petit-déjeuner copieux, retour sur les raquettes pour rejoindre Menthithères par un itinéraire différent de la veille. Apprentissage des différents types de neige (nivologie), du choix du type d'itinéraire et de la progression dans le froid. Retour à Menthithères vers 15h.

LOCALISATION

Ain > Auvergne-Rhône-Alpes

Entre Bellegarde et Menthithères, covoiturage possible avec votre groupe ou votre Captain !

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- La pension complète (dîner, petit-déj et pique-nique du dimanche) de produits locaux
- Le matériel individuel (raquettes et bâtons)

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- La liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au point de rendez-vous
- L'assurance facultative couvrant l'annulation

NIVEAU

Progression assez facile, dénivelé peu important (J1 : 450m D+/- J2 : 400m D+/-) mais ça peut se corser avec la quantité de neige ! Une première expérience "froid" idéale si vous voulez vous lancer dans quelque chose de plus engagé plus tard.

PETIT ÉQUIPEMENT

- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables
- 1 sac à dos (40L)
- Des vêtements de marche (une première couche technique, une polaire/doudoune, une couche imperméable type GoreTex), un pantalon imperméable
- Des vêtements secs pour le soir : collant, t shirt sec (à emballer dans un sac étanche)
- 1 bandeau ou bonnet

- 1 paire de gants
- 1 sac de couchage (confort 0°)
- 1 matelas ou tapis de sol
- 1 drap de soie (sac à viande)
- 1 couverture de survie
- votre vaisselle individuelle (assiette/bol, couverts, mug)
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 lampe frontale
- 1 petite trousse de toilettes (brosse à dents, dentifrice, savon naturel, serviette en micro-fibre)
- 1 gourde ou poche à eau
- 1 système de filtration d'eau (facultatif)
- 1 sac pour emporter ses déchets
- Du papier organique et un briquet