

RETROUVANCE[®] MONTAGNES DU JURA (Bugey – Valromey)

Randonnée itinérante en boucle en gîte confortable
6 jours, 5 nuits, 5,5 jours de randonnée



Ce circuit Retrouvance[®] vous emmène par monts et par vaux dans le Valromey, situé dans le pays du Bugey à l'extrémité sud des Montagnes du Jura et dont le point culminant est le Grand Colombier à 1531 mètres. Ce territoire calcaire façonné par les glaciers est parcouru par de multiples rivières. Préservé de l'urbanisation, le Valromey est resté très rural. Le parcours traverse des paysages variés : forêts « noires », alpages, combes, bocages. Sa situation de choix au-devant des Alpes réserve de surprenants panoramas. Ce séjour vous invite à découvrir ses espaces naturels préservés, son cadre bucolique, son patrimoine architectural et historique.

Au cours de cette randonnée itinérante facile, vous êtes hébergés en hôtel au cœur d'une petite station familiale et dans des gîtes d'étape typiques et chaleureux, tous situés en pleine nature. Il y a notamment deux anciennes maisons forestières, le Gîte de la Lèbe et le Chalet d'Arvières, ambiance sauvage garantie. L'hébergement de base est en dortoir, mais trois chambres doubles ou triples sont disponibles en formule hôtel (si vous réservez suffisamment tôt).

PROGRAMME

Jour 01 : Champagne en Valromey (532 m) – Gîte de la Lèbe (860 m).

Rendez-vous à **13 h 45 mn en gare de Virieu Le Grand** (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou devant **l'Office de Tourisme de Champagne en Valromey à 14 h 30 mn**, si vous venez en voiture. Vous devez vous présenter au rendez-vous en ayant pris votre repas de midi, en tenue de randonnée, avec votre sac à dos prêt, de l'eau dans votre gourde et vos chaussures de randonnée à portée de main. Présentation du séjour par votre accompagnateur. Traversée de la campagne valromeysanne et découverte des **Gorges de Thurignin**.

Montée en direction du **Col de la Lèbe** au pied de la forêt domaniale de Gervais, ancienne forêt de l'abbaye cistercienne de Saint Sulpice.

Soirée à **l'Observatoire astronomique de la Lèbe**, une des dix stations de nuit en France.

Nuit au gîte forestier de la Lèbe. Le repas sera préparé ou réchauffé par votre accompagnateur.

Dénivelée : + 570 m, - 240 m Longueur : 11 km Horaire : 3 h 30 mn

Jour 02 : Gîte de la Lèbe – Col de La Rochette ou Songieu ou Hotonnes

Traversée de la forêt communale de Cormaranche et montée jusqu'au point de vue panoramique de **Planachat** (1234 m). Descente dans la vallée par le village de Lompnieu pour rejoindre le **Puits des Tines**. Les tines est le nom local donné aux « marmites de géant », érosion spectaculaire des rochers calcaires. Remontée dans un décor de prairies pour atteindre l'étape à Ruffieu. Selon les disponibilités des hébergements, vous pouvez être hébergés en gîte d'étape au Col de La Rochette ou à Songieu ou Hotonnes. Le découpage des étapes des Jours 02 et 03 sera adapté au mieux en fonction du lieu d'hébergement.

Dénivelée : + 650 m, - 810 m Longueur : 20 km Horaire : 5 h 30 mn

Jour 03 : Col de La Rochette ou Songieu ou Hotonnes – Les Plans d'Hotonnes (1117 m)

Cette journée dans un décor plus ouvert vous emmène à la découverte des villages et hameaux du Valromey. Un parcours bucolique dans la vallée du Séran permet d'atteindre Bassieu. Vous gagnez ensuite **Songieu** et le paisible **étang des Alliettes** avant de rejoindre le village **d'Hotonnes** (736 m). Votre véritable ascension commence et vous permet d'atteindre la **Grange du Plat** (1035 m), nichée au creux de sa clairière. Le profil s'adoucit et de clairière en clairière, vous atteignez votre point culminant à 1125 mètres avant de redescendre sur **Les Plans d'Hotonnes**. Cette petite station est réputée pour le biathlon ski de fond et a donné de nombreux champions dans ce domaine.

Nuit en hôtel.

Dénivelée : + 780 m, - 370 m Longueur : 19 km Horaire : 5 h 30 mn

Jour 04 : Les Plans d'Hotonnes – Chalet d'Arvières (1174 m)

Nous allons relier aujourd'hui le **Plateau du Retord** au massif du Grand Colombier par une grande et belle traversée. Nous déambulons de part et d'autre de la douce crête entre clairières et forêts, de grange en grange en empruntant la Corniche du Valromey. L'ascension des crêtes permet de découvrir le panorama sur le Mont-Blanc et toutes les Alpes.

Nous plongeons ensuite sur le site des ruines de la **Chartreuse Notre-Dame Sainte-Marie d'Arvière**.

Nous faisons étape au Chalet d'Arvières (1174 m), en pleine montagne pour deux jours d'immersion nature.

Intervention d'un **technicien de l'Office National des Forêts** au cours de la journée.

Dénivelée : + 430 m, - 390 m Longueur : 18 km Horaire : 5 h

Jour 05 : Chalet d'Arvières – Parcours en boucle – Chalet d'Arvières

Nous quittons notre hébergement pour une belle randonnée en boucle. Nous gagnons les grandes étendues dégagées du **Plateau de Sur Lyand**. Une crête dégagée conduit ensuite en haut de la **Griffe du Diable** (1419 m). L'itinéraire est beaucoup plus débonnaire que le nom ne le laisse présager. Un agréable parcours conduit au **Col de Charbemènes** (1317 m). Il ne reste qu'à gravir les pentes menant au sommet du **Grand Colombier** (1525 m). La vue à 360 degrés est des plus spectaculaires depuis le Jura, le Massif du Mont-Blanc, mais aussi Aravis, Bauges, Chartreuse, Belledonne et même le Massif Central. Il est temps de regagner par la Route Forestière de La Nouvelle notre havre de quiétude au Chalet d'Arvières (1174 m).

Dénivelée : + 650 m, - 650 m Longueur : 16 km Horaire : 5 h

Jour 06 : Chalet d'Arvières - Champagne en Valromey (532 m)

Descente au village de Lochieu. **Visite du musée départemental Bugey-Valromey** pour appréhender d'autres facettes du territoire et vous donner envie d'y revenir. Un parcours sauvage le long de **l'Arvière** conduit à la spectaculaire **Résurgence Vauclusienne du Groin**. Après être passés au village de Vieu, nous bouclons la boucle.

Fin du séjour vers **16 h 30 mn** à Champagne en Valromey ou à **17 h 15 mn** (transfert **sur réservation à l'inscription**) en gare de de Virieu Le Grand.

Dénivelée : + 200 m, - 850 m Longueur : 17 km Horaire : 4 h 30 mn

Les horaires ont été calculés pour un rythme de 300 mètres de dénivelée à l'heure en montée, 500 mètres à l'heure en descente et 4 km à l'heure sur le plat, afin de pouvoir comparer les différentes randonnées avec la même base. Ils ne concernent que la marche effective, tous les temps de repas, de pause ou de contemplation sont à ajouter.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

LES RANDONNEES RETROUVANCE®

L'Office National des Forêts est le premier gestionnaire d'espaces naturels en France.

Il conçoit des aménagements pour accueillir le public en forêt ou en milieux naturels et contribue au développement de l'attractivité des territoires avec ses deux offres destinées aux amateurs d'écotourisme :

Les gîtes Retrouvance® :

Anciennes maisons forestières et cabanes de reboisement, l'Office National des Forêts a rénové ces espaces pour vous afin qu'ils deviennent de petits nids le temps d'un séjour.

Ces hébergements, tout confort, situés en pleine forêt ou nichés au cœur des montagnes, permettent de profiter de la nature et des activités de plein air.

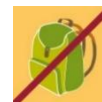
Les gîtes-étapes sont à la fois dédiés aux circuits de randonnées Retrouvance® mais aussi à la location saisonnière.

Les randonnées Retrouvance® :

Accessibles à tous les amoureux de la nature, ces circuits sont à l'origine du succès de la formule qui, en 15 ans, a fait de Retrouvance® l'une des premières marques de circuit de randonnées « tout compris ».

Soyez les bienvenus dans des paysages sauvages, forêts verdoyantes, chemins escarpés et maisons d'accueil.

FICHE PRATIQUE



ACCUEIL

Le Jour 01 à 13 h 45 mn en gare de Virieu Le Grand (parking de la gare SNCF, côté quai, transfert **sur réservation à l'inscription**) ou devant **l'Office de Tourisme de Champagne en Valromey à 14 h 30 mn**, si vous venez en voiture. **Merci de nous le préciser à l'inscription.**

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à Pedibus (04 79 65 88 27).

Accès train : Gare de Virieu Le Grand Belley

Paris Gare de Lyon : 10h17

Deux changements

13h29 : Virieu le Grand

Lyon Part Dieu : 12h38

13h29 : Virieu le Grand

Marseille : 09h45

11h28 : : Lyon Part Dieu : 12h38

13h29 : Virieu le Grand

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Accès voiture : Champagne en Valromey

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com.

Pour aller de Belley, Culoz ou Ambérieu en Bugey à Champagne en Valromey :

Rejoindre Artemare, par la D904, puis à gauche la D31 et enfin à droite la D30b pour Champagne en Valromey.

Parking :

Vous pouvez garer votre véhicule sans souci près de votre lieu d'accueil.

Accès avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch

L'aéroport est relié aux réseaux ferroviaires suisse et européen. La gare CFF de l'aéroport est directement accessible depuis les niveaux enregistrement et arrivée. Tous les trains s'arrêtent à la gare Genève-Cornavin (centre-ville) : 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet. Les trains pour la France partent de la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville).

DISPERSION

Le Jour 06 vers **16 h 30 mn** à Champagne en Valromey ou à **17 h 15 mn** (transfert **sur réservation à l'inscription**) en gare de de Virieu Le Grand.

Retour train : Gare de Virieu Le Grand Belley

Virieu le Grand : 17h31

18h04 : Bellegarde : 19h02

21h43 : Paris Gare de Lyon

Virieu le Grand : 17h31

17h39 : Culoz : 17h46

19h00 : Lyon Part Dieu

Virieu le Grand : 17h31

Deux changements

22h25 : Marseille

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf.

Retour voiture : Champagne en Valromey

Retour avion : Aéroport de Genève Cointrin

Aéroport Genève Cointrin : www.gva.ch

Train depuis la France pour la gare centrale Genève-Cornavin (centre-ville), puis la gare CFF de l'aéroport. 5 trains par heure aux heures de pointe, 7 mn de trajet.

Les niveaux enregistrement et arrivée sont directement accessibles depuis la gare CFF de l'aéroport.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, l'hébergement ci-dessous est un partenaire :

- Chambre d'hôtes Le Grand Amiral (06 12 42 12 24) à Belmont-Luthézieu.

Vous pouvez contacter l'Office de Tourisme Bugey Sud Grand Colombier au 04 79 81 29 06 ou contact@bugeysud-tourisme.fr

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

Nous suivons au plus près **l'évolution des directives sanitaires**. Le cas échéant, vous recevrez avant votre départ, des informations complémentaires afin de vous conformer aux mesures sanitaires en vigueur aux dates de votre séjour et de compléter éventuellement la liste de votre équipement.

NIVEAU



Dénivelée moyenne : 550 m

Maximum : 780 m

Longueur moyenne : 17 km

Maximum : 20 km

Horaire moyen : 5 h

Maximum : 5 h 30 mn

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Il peut être possible en cas de petite défaillance de faire une étape avec le véhicule qui transfère les bagages et rejoindre le groupe le soir (coût de ce transfert à votre charge).

HEBERGEMENT



ou



Hébergement au coeur d'un village et en gîtes d'étape typiques et chaleureux, tous situés en pleine nature. Les maisons forestières de la Lèbe et d'Arvières, construites au XIXème siècle, ont été entièrement rénovées avec goût pour intégrer le label Retrouvance®.

Jour 1 : Gîte de La Lèbe, 6 chambres de 2 à 4 personnes, douche et WC dans 5 chambres. Ce gîte forestier récemment restauré est en pleine nature, à l'orée de la forêt de St Gervais. Il est en gestion libre, le repas sera préparé ou réchauffé par votre accompagnateur.

Jour 2 : Vous serez hébergés en gîte d'étape au Col de La Rochette (gîte de La Praille) ou à Songieu ou Hotonnes.

Jour 3 : Hôtel Berthet, 9 chambres de 2 à 3 personnes, avec douche et WC. Originaire des Plans d'Hotonnes, Lise vient de reprendre « l'hôtel » de la petite station. Celle-ci est réputée pour ses nombreux champions en ski de fond et biathlon.

Jour 4 : Chalet d'Arvières, 6 chambres de 2 à 3 personnes, douche et WC dans 4 chambres. A deux pas des ruines de la chartreuse d'Arvière, cet hébergement rénové tout récemment est un gîte tout confort situé en pleine montagne. Pascal organise des stages de cuisine et vous propose une cuisine gourmande et locale, élaborée à partir des produits du terroir bugiste et de ses spécialités traditionnelles.

La maison forestière d'Arvières, construite au XIXème siècle, a été entièrement rénovée avec goût pour intégrer le label Retrouvance®.

Jour 5 : Chalet d'Arvières, 6 chambres de 2 à 3 personnes, douche et WC dans 4 chambres.

Vous avez le choix entre deux formules d'hébergement :



Formule gîte d'étape :

Dortoirs mixtes de 2 à 10 personnes.

Les sanitaires sont à l'étage.

Les lits sont équipés de couettes ou de couvertures.



Formule hôtel :

Nous disposons de 2 ou 3 chambres à 2 ou 3 lits dans les hébergements.

Les sanitaires sont généralement à l'étage.

Votre chambre sera équipée de la literie complète.

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre non mixte de 2 à 3 personnes.

Chambre individuelle : Pas de possibilité.

Repas :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux ou bien par l'hébergement. 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.

TRANSFERTS INTERNES

A partir de Champagne en Valromey, tous les trajets s'effectuent à pied.

PORTAGE DES BAGAGES



Bagages transportés par nos soins par véhicule

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

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...), que la place dans les véhicules est limitée 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

De 6 à 13 personnes.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement le massif.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

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 (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), 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, 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.

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

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 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 short ou bermuda.
- 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 montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- En début et en fin de saison (mai – juin et septembre - octobre), il peut être utile d'avoir en plus guêtres, gants et bonnet.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- 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.
- une gourde (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.
- Papier toilette + 1 briquet pour le brûler.

- Crème solaire + écran labial.
- Boite plastique hermétique (contenance 0,5 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).
- Une paire de bâtons est conseillée.

Pour le soir à l'hébergement :

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Vos masques en quantité suffisante.
- Un sac de couchage pour la formule gîte.
- Une serviette de toilette.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

Pharmacie personnelle :

- Un tire-tique.

- 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.

Et puis...

- une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

DATES ET PRIX

Vous trouverez les dates et tarifs sur www.pedibus.org code : **RTROUH** (hôtel) ou **RTROUV** (gîte), dans un fichier joint ou sur demande.

Chambre double ou triple : **+ 68 € par personne** (6 places disponibles).

Transfert aller-retour depuis la gare de Virieu Le Grand : **18 € par personne à réserver à l'inscription.**

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La soirée à l'Observatoire de La Lèbe.
- L'intervention d'un technicien de l'Office National des Forêts.
- La visite du Musée du Valromey.
- Le transport des bagages à chaque étape.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le pique-nique du premier jour.
- Les boissons et dépenses personnelles.

- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement – Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

NOS POINTS FORTS

- Un massif préservé à l'écart des foules de randonneurs.
- La découverte du Plateau du Retord.
- La découverte du Massif du Grand Colombier.
- Les panoramas sur les Alpes et le Massif du Mont-Blanc.
- La soirée à l'Observatoire de La Lèbe.
- L'intervention du technicien de l'Office National des Forêts.
- La visite du Musée du Valromey.
- La chaleur et la qualité de l'accueil de tous les hébergements.
- Les deux nuits au Chalet d'Arvières, sur son promontoire.
- Le choix du niveau de confort hôtel (chambre double ou triple) ou gîte (dortoir).
- Accès en train facile (4 h de Paris) avec prise en charge et dispersion en gare de Virieu Le Grand.
- En correspondance avec les horaires de train (pas de nuit supplémentaire sur place).
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne spécialiste.

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le Jura Sud, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous.

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

LE VALROMEY – RETORD – GRAND COLOMBIER

Campagnard et montagnard, doux et lumineux, le territoire du Valromey – Retord – Grand Colombier offre aux amoureux de la nature ses reliefs harmonieux qui s'étagent de 240 mètres à 1534 mètres d'altitude : des vignes aux crêts jurassiens !

Pour les esprits voyageurs, c'est une destination loin du tourisme de masse : une découverte hors des sentiers battus, en séjour ou en itinérance pour découvrir les grands espaces synonymes d'évasion, de calme, de ressourcement, de contemplation..., pour découvrir une nature riche, colorée et variée, de l'authenticité avec des sites naturels et patrimoniaux, et des productions locales.

Pour les amoureux des grands espaces, ce sont des randonnées infinies sur le Grand Colombier et sur le Plateau de Retord avec une sensation de liberté, d'air pur et de dépaysement ; des panoramas à 360 degrés, une luminosité exceptionnelle et à l'écart des grands axes tout en étant accessible.

En un mot, le Valromey – Retord – Grand Colombier : une destination originale dans les Montagnes du Jura !

BIBLIOGRAPHIE

La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.

Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.

Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.

- Cahiers René de Lucinge « Vieu en Valromey et sa région à l'époque gallo-romaine » Fouilles et découvertes archéologiques.

- Histoire du Valromey, Hélène et Paul Percevaux, 2004,

- La vie rurale dans le Valromey écrit par Abel Chatelain

- Retord, une terre d'histoire et de légendes. Dominique Erster. IDC Editions Brénod.

- Regards sur le Haut-Bugey, photographies Jean Goupil. IDC Editions Brénod.

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard n°34 "Jura Sud"

1 / 25 000 IGN 3230 OT Nantua

1 / 25 000 IGN 3330 OT Bellegarde sur Valserine

1 / 25 000 IGN 3231 OT Ambérieu en Bugey

1 / 25 000 IGN 3331 OT Grand Colombier

ADRESSES UTILES

<https://bugeysud-tourisme.fr/>

<https://www.astroval-observatoire.fr/>

<http://patrimoines.ain.fr/n/musee-du-bugey-valromey/n:970>

La vidéo de présentation des séjours Retrouvance®, tournée dans le Bugey :

https://www.youtube.com/watch?v=RSWst_fesZ4, sinon Recherche « Circuits Randonnée Retrouvance » sur YouTube.