

Sur le sentier / On the path



Rester sur les parcours balisés.
Remain on signposted trails.



Ne pas suivre les traces des animaux.
Le dérangement peut leur être fatal.
Do not follow the tracks of animals.
The inconvenience can be fatal to them.



Ne pas jeter ses déchets dans la nature.
Do not throw waste in nature.



Rester courtois avec les autres usagers.
Keep courteous with other users.



Ne pas oublier qu'on se promène sur des propriétés privées.
Keep in mind you are on private properties.



Ne pas pénétrer dans les zones de quiétude de la faune sauvage.
Do not enter quiet wild fauna areas.



En cas de brouillard ou de tempête de neige, je fais demi-tour.
In case of fog or snow storm I turn back.



Se tenir éloigné des corniches et pentes raides.
Stay away from ledges and steep slopes.



Pour la sécurité de tous, par arrêtés municipaux, les pistes de ski alpin sont interdites aux piétons et aux skieurs à contre-sens.
To insure everyone's security, through municipal decree, alpine skiing slopes are forbidden to pedestrians and skiers coming opposite.

Avant le départ / Before departure



Préparer son parcours.
Prepare your hiking trail.



Se renseigner sur la réglementation en vigueur dans la Réserve naturelle nationale.
Inquire about rules and regulations in the national natural Reserve.



Choisir son itinéraire en fonction de ses capacités et de la météo.
Choose your route according to your abilities and the weather.



Se baser sur 3 km/h au plat et 200 m de dénivellée positive/heure.
Based on 3 km/h pace on flat and 200 m ascending elevation / hour.



Éviter de partir seul et informer un tiers de son parcours. Partir tôt.
Avoid leaving alone and inform someone of your trail. Depart early.



Glisser dans son sac à dos : carte, topo-guide, lunettes, bouteille, vêtements chauds, gants, bonnets, petite pharmacie.
Put in your backpack: map, topo-guide, glasses, hot drink, snacks, raincoat, warm clothes and cap, gloves, first aid kit.

La Haute Chaîne du Jura vous accueille. Vous pourrez y découvrir, raquettes et skis aux pieds, des paysages aussi variés que surprenants.

A de nombreux endroits, vous pourrez admirer des panoramas sur le Mont-Blanc, les Alpes et le bassin lémanique, Genève si proche, le Salève, le défilé de l'Ecluse, les Hautes-Combes du Jura...

Les itinéraires que nous vous proposons sont balisés et jalonnés, ils sont pour la plupart d'accès gratuit, c'est la contrepartie au respect que vous vous voudrez bien porter à la tranquillité de la faune sauvage, aux propriétés privées que vous traverserez, aux autres usagers...

Les télécabines du Fierney et de la Catheline ainsi que les télécombis du Mont-Rond et des Bergers, permettent aux piétons d'accéder à des départs en altitude.

N'oubliez pas que vous êtes en montagne, en hiver, et que les conditions météorologiques peuvent évoluer très vite ; ne vous aventurez pas sur des secteurs inconnus si votre expérience de la montagne ne vous le permet pas.

Bonne balade !

Au cours de vos balades, si vous découvrez un poteau cassé, un arbre obstruant le chemin, une passerelle endommagée ou tout autre détail méritant d'être signalé, merci de nous en faire part :

www.paysdegexagglo.fr/randonnee

Pays de Gex
agglo

Itinéraires raquettes
et
ski de randonnée

Secteur de
Menthrières

©Nicolas Gascard

