

# Fiche Technique Randonnées - Yoga

## Itinérance Jura 4 jours.

Encadré par Ophélie Sire

« *Le Jura autrement, au delà des frontières* »

### Niveau et pré-requis :



- **Niveaux 3** : Bons marcheurs, il est préférable d'avoir déjà une pratique sportive, et une bonne condition physique. Etre capable de porter un sac de 8 kg environ pendant 4 jours. Vous avez peut-être déjà effectué un trek.

*Si un soucis de santé ou une blessure importante pouvait empêcher la pratique, **merci d'en informer impérativement l'encadrante**, afin d'étudier si une adaptation est possible, avant même l'inscription.*

- **Groupe** : 3 à 6 personnes
- **Arrivée** le J1 en fin d'après-midi à la Cure.
- **Départ** le J5 après 16h . Gare de Bellegarde-sur-Valserine.
- **Dates** : **25 au 29 juillet** - arrivée le J1 + 4 jours de marche.

#### En résumé, les points forts :

- ☆ Randonnées entre les Balcons du Léman et la GTJ, offrant différents points de vue sur le plus grand lac d'Europe de jour en jour, ainsi que le massif du Mont Blanc !
- ☆ Entre 12 et 19 km par jour, dénivelés de 600 à 800 m par jour.
- ☆ Les outils du Yoga adaptés à la pratique sportive, et la connexion à la nature.
- ☆ Trois nuits en gîtes en pension complète avec pic nique à emporter pour limiter le portage.
- ☆ Une nuit en cabane non gardée, ambiance montagne garantie ! Vous avez toujours voulu tenter l'expérience, mais pas seul ? C'est le moment ou jamais !
- ☆ Des points d'accès pratiques arrivée/départ en gare.



Je vous propose de découvrir le Jura d'un nouvel oeil. Prenons le temps d'arpenter la longue chaîne de crêtes à travers ses sommets les plus beaux, nous abreuvant de la vue sur le Lac Léman, une véritable mer continentale ! Puis du massif du Mont Blanc d'un côté, et la chaîne du haut Jura de l'autre.

Nous serons en immersion totale dans ce massif calcaire formés en plusieurs millions d'années au fil des ères géologiques. Les sédiments du Jurassique il y a 180 million d'années, se sont élevés, poussés par la surrection des Alpes pour se retrouver sur les sommets, sculptés par l'érosion offrant aujourd'hui des ambiances très variées de forêts d'épicéas en crêtes de lapiaz, de falaises abruptes en plateaux sauvages, de pâturages en sentiers karstiques et gorges ...

Etant également professeure de Yoga, je propose des outils facilitant la pratique sportive en montagne. Je proposerai une séance découverte d'1h au cours du séjour, et chaque soir une temps d'étirements en retour de rando, pour bien récupérer. Et chaque jour sur un thème différent vous aurez un ateliers de marche en conscience, marche afghane, ou méditation, bain de forêt ou autres surprises, vous proposant de vous connecter à la nature et à vous même de manière sensible.

Je ferais évoluer en corrélation les outils du yoga avec la progression en randonnée, pour préparer le corps, l'esprit et la respiration à franchir les distances et les dénivelés tout en développant votre zone de confort ! Et surtout avec un point d'honneur à L'instant Présent \*\*\*

## Matériel à Prévoir :

### • Pour la Rando :

- Des bonnes chaussures de Marche montantes ou non mais crantées de manière à adhérer au terrain. **Baskets de ville Interdites !**
- Un sac à dos minimum 40L.
- Gourde ou poche à eau, 2L par personne.
- Des vêtements chauds et adaptables à toutes les conditions météo. Plusieurs couches sont à prévoir : Polaire, Doudoune, Coupe vent / imperméable, Gants, Bonnet. Deux T-shirt, deux pantalons ou short à interchanger d'un jour à l'autre... Deux ou trois sous vêtements et paires de chaussettes. En général nous lavons le soir notre Tshirt et sous-vêtement de la journée, portons le deuxième, puis inversons de jour en jour...
- Bâtons de marche fortement conseillés.
- **Sac de couchage pour 1 nuit en cabane.**
- Un couvert pour un repas en cabane.
- Crème solaire, lunettes, casquette...
- une couverture de survie, et votre trousse d'urgence personnelle.
- mouchoirs, papier toilette, petit sac poubelle.
- Trousse de toilette strictement minimum, petite serviette légère.
- Vos snacks et en-cas pour les temps de marche.



- **Pour le Yoga :**

- Une séance découverte sera proposée en pleine nature, ainsi que les étirements du soir. Nous nous adapterons au terrain. Pas de matériel à prévoir pour limiter le portage. Facultatif, une serviette micro-fibre ou un tapis léger. A vous de voir. Ayez un vêtement souple.

**Attention : L'accompagnatrice se réserve le droit d'adapter ou de modifier le programme en fonction de la météo ou d'autres contraintes, imprévus liés au groupe !**



**Le prix comprends :**

- ✓ L'encadrement et l'organisation par une Accompagnatrice en Montagne et professeure de Yoga diplômée.
- ✓ 3 nuits en pension complète en gîte ou hôtel.
- ✓ Les repas du dernier jour en cabane.

**Le prix ne comprends pas :**

- ✓ Le transport pour vous rendre à l'arrivée, et pour repartir.
- ✓ Le dernier repas de midi au restaurant.
- ✓ Boissons et autres extras.
- ✓ Assurances supplémentaires.
- ✓ Vos snacks et en-cas.



## Jour 1 :

**Arrivée en gare de la Cure (Suisse), nuit au Chalet des Tuffes.**

(Connections en gare de Genève, puis Nyon.)

Arrivée à partir de 17h à la gare, nous irons ensemble au gîte, juste à la frontière suisse ! Après s'être installés dans les chambres et avant le dîner, nous nous retrouvons pour un temps de présentations du groupe par des activités ludiques, une petite séance de yoga, puis ferons un point sur les sacs à dos et répartirons les affaires essentielles pour ce trek qui nous attends.

-> [Refuge Le Chalet des Tuffes](#)

## Jour 2 :

**La Dôle - (1677m) : 760m D+ / 690m D- / 16km (5h)**

\* *Focus Yoga : Respirations*

Nous franchirons le sommet mythique de la frontière franco-suisse, avant de cheminer dans le département français du Jura qui nous ouvre la Réserve Naturelle du Jura, à travers ses forêts typiques féériques cachant une belle surprise géologique ! Au Col de la Faucille nous attends notre petit hôtel tout confort, en pension complète, au sein d'une petite station familiale.

-> [Hôtel\\*\\* la Petite Chaumière](#)

## Jour 3 :

**Montrond et Colomby de Gex - (1688m) : 680mD+ / 570m D- / 12 km (4h)**

\* *Focus Yoga : Ancrage*

Nous passons dans la Haute Chaîne, Réserve Naturelle des Monts Jura, dont les paysages sont inégalables. La journée nous fait longer les crêtes de la partie la plus haute du massif entre bords de falaises et prairies d'alpages, pour des sensations pures. Nous rejoindrons notre refuge de montagne, pour un accueil convivial non loin de la station de Lélex.

-> [Refuge de la Loge](#)



## Jour 4 :

**Crêt de la Neige - (1720m) : 800m D+ / 700m D- / 16km (5h30)**

*\*Focus Yoga : Connexion*

Aujourd'hui nous allons arpenter les deux points culminants du Jura, avec leurs vues imprenable à 360°. De quoi savourer le fruit de ses efforts jusqu'ici, et s'imprégner de l'instant présent. Ressourçons-nous de milieu naturel entre minéral et végétal, et du monde sauvage tout au long de la journée.

Pour parfaire l'ambiance en immersion, la dernière nuit vous pourrez découvrir votre (première?) expérience en cabane non gardée, confort rustique ou nous serons livrés à notre propre aventure. Nous aurons porté le nécessaire pour cuisiner notre repas du soir et du petit déjeuner sur les réchauds à gaz, je m'occupe du menu bien sûr ! Quelques matelas en mousse sont à disposition, et vous aurez votre duvet avec vous. Il y a une cheminée et une fontaine à eau mais pas de douche !

-> Refuge de la Poutouille ou Chalet du Sac (+40min / 300mD-).

## Jour 5 :

**Crêt de la Goûte : (1616m) 707mD+ / 1200mD- / 19km (4h45)**

*\*Focus Yoga : Alignement*

Profitons du milieu montagnard pour un éveil corporel dans la nature. Après le petit déjeuner nous plierons bagages pour faire notre dernière marche passant le dernier sommet de l'Ain et les plateaux d'altitude, avant d'entamer la longue descente jusqu'à la Gare de Bellegarde, en passant par des gorges sensationnelles qui valent le détour jusqu'au bout sans regret ! Ayez confiance en vous pour ce retour qui reste tout à fait dans notre niveau de randonnée proposé, nous l'aborderons de manière confortable. Il a de plus l'avantage de nous ramener exactement à un point de transfert.

Je propose un déjeuner de midi au restaurant de Lancran, le village traversé avant les Gorges de la Valserine, l'occasion d'une bonne pause pour partager un dernier moment convivial et un temps d'échange sur vos expériences. Puis nous finirons notre marche d'1h45 jusqu'à la gare. (repas non compris dans le prix)

Départs à partir de 16h. C'est ainsi que va s'achever notre aventure commune, j'espère que vous serez ravis de votre expérience, remplis de nouvelles sensations, et grandis par ce que vous aurez appris sur vous même.

" C'est bien dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite.  
Un plein effort est une pleine victoire "  
-Gandhi-

