

# ITINÉRANCE EN SKI DE RANDO NORDIQUE ET PULKA DANS LE JURA

Si vous êtes mordus de grands espaces enneigés et d'aventure, lancez vous dans cette expédition d'initiation en ski de randonnée nordique et pulka.

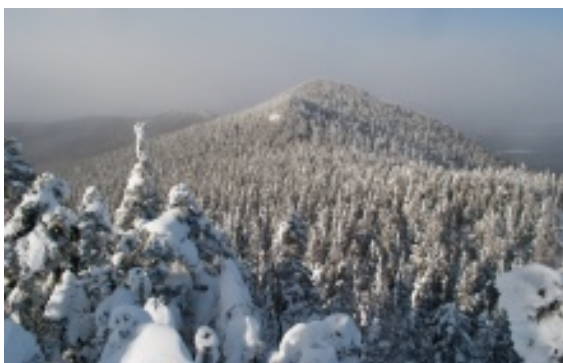
Ce mode de déplacement ludique et particulièrement accessible vous permet de partir à la découverte des fabuleux vallons sauvages du Jura franco suisse où les nombreuses cabanes permettent d'agréables pauses au coin du feu pour les piques niques ou les diners.

Après une première séance pour vous familiariser avec les skis de randonnée nordique et vos pulkas, vous partez en autonomie durant 5 jours pour une immersion hors du temps où vos journées seront marquées par l'évolution skis aux pieds dans la neige fraîche, l'observation de la faune locale et le montage du campement sous tente avant de conclure vos journées par un repas convivial dans la tente tipi principale avant de rejoindre vos sacs de couchage grand froid pour une nuit bien méritée.

 Région	<a href="#">Ailleurs en France</a> <a href="#">Préalpes</a>
 Activité	<a href="#">Rejoindre un groupe</a>
 Durée	6 jours
 Groupe	5 à 8 personnes
 Code	FJUPULK
 Prix	A partir de 780 €
 Niveau	4/5
 Confort	1/5
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 Arrivée dans le Jura et initiation au ski de rando nordique



RDV à la gare de Bellegarde sur Valserine où vous êtes transféré sur les hauteurs du Jura au niveau du village de Prémanon. Essayage des skis de randonnée nordique et des pulkas (luges d'expédition contenant notre matériel que nous tirerons sur la neige). Première initiation aux techniques de glisse et de traction pour vous familiariser avec ce mode de déplacement ludique et accessible. En fin d'après midi, nous allons visiter le musée polaire de Prémanon qui nous immerge dans l'univers du Grand Nord et des expéditions. Installation au gîte, conditionnement des affaires de raid dans les pulkas et soirée conviviale au gîte afin de prendre des forces avant le départ en expédition du lendemain.

Dénivelé + : 80m, dénivelé - : 80m.

Hébergement: Gîte

### 📍 Jours 2 à 3 Itinérance en ski pulka à travers la forêt du Risoux



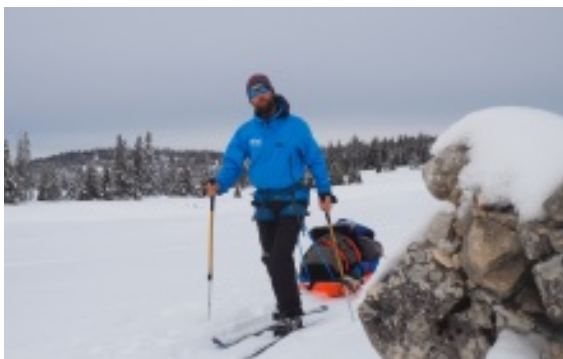
Nos pulkas chargées, nos skis aux pieds et la pulka harnachée, nous sommes prêts, l'aventure peut commencer.

La mise en jambe se fait à proximité du lac des Rousses avant d'entamer la montée en pente douce vers la forêt du Risoux qui sera notre terrain de jeu pour les deux prochains jours. Nous évoluons plein Nord au milieu des arbres enneigés sur ce plateau majestueux. Les pauses sont courtes mais nombreuses tant pour profiter du paysage, observer la faune, que pour nous restaurer ou nous réchauffer. En fin d'après midi, nous sommes à proximité de la frontière suisse et pouvons installer notre premier bivouac. Après avoir installé la tente tipi, capable d'accueillir tout le groupe pour les repas en

commun, nous montons nos tentes 3 places où nous dormirons à 2 pour être plus confortable. Dès lors que le campement est installé, nous pouvons profiter de la soirée ensemble sous le tipi avant de regagner la chaleur de nos sacs de couchage grand froid dans les tentes. Le lendemain, nous continuons notre itinérance vers le Nord et basculons en territoire suisse.

Dénivelé + : 200m, dénivelé - : 50m. Bivouac sous tente

### 📍 Jour 4 Vallée de Joux et combe des Amburnex



Nous quittons la forêt du Risoux et descendons le long d'une ancienne piste forestière dans la large vallée de Joux avant d'explorer les forêts sauvages qui bordent l'Est de cette vallée. Les zones d'alpages nous donnent de nombreuses occasions d'apprécier de spectaculaires panoramas sur les Alpes et le massif du Haut Jura. Les cabanes sont nombreuses dans ce secteur et nous permettent de déjeuner au chaud avant de repartir l'après midi explorer ce territoire proche de la Scandinavie en terme de paysages comme de températures!

Dénivelé + : 230m, dénivelé - : 190m. Bivouac sous tente

### 📍 Jour 5 Forêt des Pralets et crêtes du Noirmont

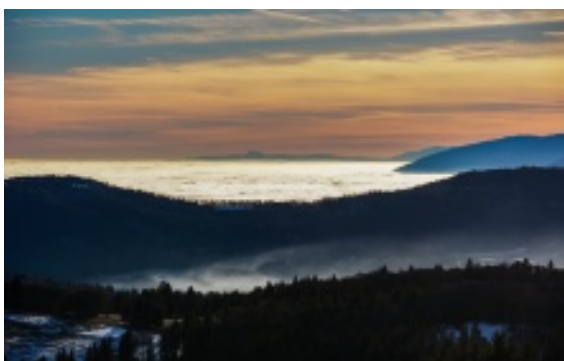


Nous quittons la clairière où nous avons installé notre dernier bivouac pour un parcours en contrebas de nombreux sommets mythiques du secteur. Selon la météo et le temps disponible, nous pourrions effectuer un détour pour aller prendre un point de vue sur le sommet du Noirmont (1555m ajoutant un dénivelé de +170m à notre itinéraire). Nous terminons notre itinérance avec un cheminement en pente douce pour retrouver la vallée des Rousses où se termine notre expédition. Nous redécouvrons les plaisirs simples d'une douche chaude et des toilettes dans notre gîte et profitons d'une dernière soirée tous ensemble.

Dénivelé + : 210m, dénivelé - : 260m.

Hébergement: Gîte

#### 📍 Jour 6 **Fin du séjour**



Matinée libre pour profiter du secteur. Entre les visites de fruitières, les espaces détente et les pistes de ski de fond, les possibilités d'activités ne manquent pas.

Transfert en fin de matinée pour la gare de Bellegarde.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. Par exemple, nous pouvons choisir d'effectuer l'itinéraire dans l'autre sens que celui annoncé si les conditions semblent plus favorables.

## DATES & PRIX

### Départs pour les groupes parlant français :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: FJUPULK

### Le prix comprend

- Encadrement par un guide accompagnateur
- Les transferts sur place : prise en charge A/R depuis la gare de Bellegarde sur Valserine
- Hébergement : 2 nuits en dortoirs en gîte et 4 nuits en bivouac sous tente
- Pension complète du diner du premier jour au petit déjeuner du dernier jour
- Prêt du matériel nordique : ski, bâtons, pulkas...
- Prêt du matériel de camping : tentes, matelas, duvets adapté au conditions.

### Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les assurances

### Remarques

A payer sur place:

- Les dépenses personnelles
- Les boissons

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

##### Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).

- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)

- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).

L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

### **Annulation de notre part:**

Altaï France peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Altaï France proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Altaï France imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

## Assurance

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

<https://france.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Ce stage est encadré par un accompagnateur en montagne spécialiste d'une ou plusieurs régions arctique.

L'objectif de ce stage est de vous former, avec l'expérience d'un encadrant, a de multiples détails et manipulations qui vous seront utiles lors d'un prochain voyage hivernal.

### Alimentation

Nous essayons de vous proposer une nourriture équilibrée et en même temps adaptée aux conditions rencontrées.

Le petit déjeuner : Müesli avec café, chocolat ou thé. Pas de croissant malheureusement !

Le midi : Pique-nique : soupe chaude, barres de céréales chocolatées, fruits secs ou en-cas salés, charcuterie, fromage...

Le soir : Soupe chaude, plat chaud et dessert ...

### Hébergement

Bivouac sous tente 2 personnes (tente 3 places adaptée aux conditions rencontrées).

### Déplacement et portage

Transfert en bus ou minibus au départ de la gare de Bellegarde.

Durant le raid, les déplacements s'effectuent en ski de randonnée nordique, mélange entre le ski de fond et le ski de randonnée.

Ces skis sont plus maniables et stables que des skis de fond.

Nous utilisons également une pulka par participant pour tracter notre équipement.

### Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 20 et 30 € par participant. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe.

### Équipement fourni sur place

Nous mettons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort.

Matériel fourni:

- Matériel de ski de randonnée nordique: ski, bâtons, pulka.
- Matériel de camping : Tente 3 places pour 2 personnes, matelas Therm-a-Rest autogonflant, sac de couchage grand froid ( t°de confort : - 25°C ), thermos

### Équipement indispensable

#### Prévoir un système "3 couches" :

Pour l'habillement, la méthode multicouche est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la sueur. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures.

1/ La couche de base (à même la peau)

Sous vêtement chaud complets (collant et haut à manche longue)

2/ La couche intermédiaire

Un pull chaud ou fourrure polaire épaisse

3/ La couche extérieure

Elle vous coupe du vent et de la neige. Nous conseillons une veste de type GoreTex ou veste de ski chaude.

Vos affaires seront reconditionnées dans des sacs étanches au volume limité.

Liste de vêtements :

- 1 sac à dos de 30 litres maximum pour avoir accès à vos affaires de jour.
- 1 paire de chaussures adaptée à la pratique de la raquette, elles doivent avoir plusieurs qualités, tige haute, un minimum de rigidité, être chaudes et faites pour l'hiver, être imperméables. (les chaussures s'adaptent indifféremment sur des raquettes ou des skis de randonnée nordique). Les bottes Sorel sont idéales (modèle Caribou ou Glacier).
- 1 veste longue avec capuchon si possible (Genre Gore-Tex ou équivalent)
- 1 pantalon ou salopette coupe vent (Genre Gore-Tex ou équivalent)
- 1 doudoune en duvet
- 1 cagoule-col épaisse (Polypropylène ou polar)
- 1 cagoule fine (Polypropylène ou soie)
- 1 bonnet chaud Polypropylène (polar ou laine)
- 1 veste polaire épaisse- 1 veste polaire légère (en option)
- 2 à 3 T-shirts épais à col et manches longues (Polypropylène - polar ou laine, si possible Ullfrotté 400g)
- 2 à 3 T-shirts fins manches longues (Polypropylène - polar ou laine, A même la peau, si possible Ullfrotté 200g)
- 1 caleçon long ou coulant (Polypropylène - polar ou laine, A même la peau, si possible Ullfrotté 200g)
- 1 à 2 paires de chaussettes fines (Polypropylène ou laine, si possible Ullfrotté 400g)
- 3 à 4 paires de chaussettes épaisses (Laine -Polypropylène, à porter par dessus les fines, Ullfrotté si possible 600g)
- 1 paire de gants épais (Laine)
- 1 paire de Sur-mouffles (en option, goretex ou autre )
- 1 paire de Gants épais imperméables au vent (windstopper ou gore tex)
- 1 paire de sous gants (laine)
- 1 paire de Lunettes de soleil (Type glacier)
- 1 Masque de ski ( obligatoire ! )
- 3 à 4 chauffe main (en option)
- 1 Petit couteau

## Matériel

---

- 1 Appareil photo (en option)
- 1 Paire de jumelles (en option)
- Livre (en option)
- 1 carnet de note (en option)
- Lampe frontale
- Mini-trousse de toilette (Prévoir le minimum)
- Papier toilette et briquet type "tempête"
- 1 Tube de crème solaire
- 1 Bâtonnet pour les lèvres
- 1 Paquet de lingettes (à porter près du corps pour éviter le gel)
- 3 à 4 pansement anti ampoules type compeed
- Médicaments personnels
- 1 drap de sac en soie
- 1 tube de vaseline pour se protéger du froid

## Bagages

---

Les pulkas n'étant pas des "espaces" de grandes tailles, elles seront d'autant plus faciles à tirer qu'elles seront légères. Il serait souhaitable de prendre le minimum d'affaires mais des vêtements adaptés et à multi-usages.

Vous pouvez prendre cependant des affaires que vous laisserez dans votre véhicule. Un tri sera réaliser au départ. Le meilleur contenant pour vos affaires et un sac étanche ou un duffle bag semi étanche (pour éviter que vos affaires soient mouillés pas la neige fondue).

## Pharmacie

---

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, etc...).



## Santé / recommandations sanitaires

---

Le stage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures très froides et dans des zones géographiquement éloignées de centre de soins médicaux. Nous vous proposons donc une liste de pathologies qui, bien que ne contre-indiquant pas formellement la réalisation de ce voyage, devraient vous encourager à consulter votre médecin traitant pour lui faire part de ce projet.

- Pathologies cardiovasculaires : maladie des coronaires (antécédent d'infarctus, de pontage, de stent, de spasme des coronaires ou angor de Prinzmetal) ; hypertension artérielle sévère non contrôlée par les traitements ; insuffisance cardiaque
- Pathologies respiratoires : bronchite chronique (BPCO), asthme (sous traitement au long cours, ou avec survenue de crises récentes)
- Pathologies neurologiques : épilepsie non contrôlée par le traitement (survenue de crises récentes)
- Pathologies endocrinologiques : diabète insulino-requérant déséquilibré.  
A noter que l'insuline peut geler et s'inactiver ; il est conseillé de toujours la garder dans une poche intérieure pour la protéger du froid.
- Autres : syndrome de Raynaud sévère (en raison d'une augmentation de la fréquence et de l'intensité des crises), drépanocytose, insuffisance rénale sévère, pathologies psychiatriques non équilibrées

De manière générale, toute pathologie chronique évolutive et non stabilisée est à prendre en charge avant d'entreprendre un voyage.

Emportez vos traitements habituels ainsi qu'une ordonnance écrite en DCI (nom international des médicaments).

Cette liste est non exhaustive et nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de votre état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires.

## Tourisme responsable

---

**Tourisme responsable :**

Altai oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous.
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.).
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.