



+33 (0)6 74 28 70 98

# SKI NORDIQUE ET PULKA EN ITINÉRANCE DANS LE JURA SUISSE

## 6 jours d'itinérance en ski

A 30 mn de Genève, le Jura Suisse s'ouvre à vous... De refuge en bivouac hivernal, nos skis glissent pour pénétrer avec plaisir dans ces paysages immaculés.

Les forêts et les vastes alpages offrent de multiples facettes à ces territoires aussi majestueux que sauvages. Peut être aurons nous la surprise d'une rencontre animalière, ou simplement nous laisseront ils des traces de leur présence.

## AU FIL DES JOURS

### JOUR 1 : RANDONNÉE EN SKI NORDIQUE ET PULKA : SOMMET DES CHAUMILLES (1 430 M)

*Soirée en refuge - Nuit sous tente*

Départ en ski pulka à 1300 m d'altitude pour rejoindre le sommet des Chaumilles et sa vue saisissante sur les crêtes du Jura suisse et le Mont Blanc au loin. De beaux pré-bois sauvages nous conduiront ensuite au refuge. Cet ancien autobus des années 30 a été reconverti en refuge, ambiance « into the wild » garantie ! Cette pause incongrue nous permettra de profiter du poêle à bois avant la nuit sous tente.

### JOUR 2 : RANDONNÉE EN SKI NORDIQUE ET PULKA : GRAND CUNAY (1 550 M)

*Nuit en refuge non gardé*

Nos skis glissent dans ces combes ondulées et généreuses, typiques du relief jurassien pour rejoindre les crêtes du Jura suisse. Aujourd'hui, le paysage est un peu plus alpin. Il est parsemé de petites falaises et de ces fameux « creux d'enfer », sortes d'anfractuosités créés par la karstification du calcaire. Nuit en refuge non gardé mais tout confort face au Mont Blanc

### JOUR 3 : RANDONNÉE EN SKI NORDIQUE ET PULKA : MONT TENDRE (1 690 M)

*Nuit en refuge non gardé*

C'est une journée en étoile qui se profile nous permettant d'explorer les pentes du Mont Tendre, plus haut sommet du Jura suisse. Les belles descentes de la face nord, jamais raides, sont une invitation au télémark, cette technique ancestrale de virage avec une genuflexion.

## JOUR 4 : RANDONNÉE EN SKI NORDIQUE ET PULKA : CRÊT DE MONDISÉ (1 510 M) - COL DU MARCHAIRUZ

*Nuit en gîte*

Nous profiterons d'une longue matinée pour parcourir le Crêt de Mondisé, une antécime surplombant le lac Léman, les Dents du Midi et le Cervin. Après la pause du midi, nous reprenons les pulkas pour rejoindre le Col du Marchairuz et son hôtel. C'est un lieu plein d'histoire car cet ancien asile a été construit pour recueillir les voyageurs égarés au cœur de ces rudes hivers jurassiens.

## JOUR 5 : RANDONNÉE EN SKI NORDIQUE ET PULKA : CRÊT DE LA NEUVE (1 498 M) - CHALET DES PRALETS

*Chalet des Pralets - Nuit en refuge non gardé*

Cet itinéraire peu parcouru offre des paysages magnifiques de belles futaies jardinées, lieux de vie du fameux Grand Tétrás, mais aussi des combes immaculées s'étendant à perte de vue. L'été, ces estives sont des lieux de pâturage utilisés pour la fabrication du Gruyère Fribourgeois.

Les chalets d'alpages croulant sous la neige attendent mi-juin pour se réveiller au son des clarines. L'hiver, la tradition est de descendre leur toit en ski !

Arrivée au Pralet, un chalet d'alpage qui fait office de refuge en hiver.

## JOUR 6 : RANDONNÉE EN SKI NORDIQUE ET PULKA : LES PRALETS - BOIS DE LA JORATTE

*Fin de séjour*

Ascension du Mont Sâla (1 511 m) et sa vue grandiose sur la Chaîne des Alpes et le Mont Blanc pour rejoindre les alpages abandonnés du Chalet à Roch Dessus et le bois de la Joratte.

Retour aux voitures en milieu d'après-midi.

--

### **Avertissement**

*L'itinéraire est donné à titre indicatif, le guide peut être amené à modifier le circuit en fonction de la météo ou de l'état de forme du groupe. Notre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.*

## NIVEAU

### **ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR DE RANDONNÉE À SKI NORDIQUE**

Ce circuit n'est pas très engagé par la durée des étapes mais il peut l'être en raison de l'isolement et de la rudesse pouvant être ressentie dans un bivouac hivernal.

Les séjours n'ont généralement pas de programme préétabli au jour le jour.

Ce sont la nature et ses opportunités qui dictent nos skis selon la météo, l'observation de la faune, les ressources du milieu, la sécurité.

Seule la date du retour est une contrainte organisationnelle.

### **IMMERSION PENDANT LE RAID NORDIQUE ET PULKA**

Séjour où l'isolement est significatif ; la première route goudronnée n'est pas toute proche (quelques heures de marche). Les signes de vie humaine commencent à se faire plus rares, c'est un bain dans la nature.

## CONFORT PENDANT CETTE RANDONNÉE NORDIQUE

La rusticité de ces séjours commence à se faire ressentir. Nous dormons majoritairement dans des cabanes ou dehors sous tente. Nous n'avons pas accès à la douche chaude tous les jours. Vous devrez apporter avec vous sac de couchage et parfois matelas de sol.

La combinaison d'une nuit en tente afin d'expérimenter un bivouac hivernal, 3 nuits en refuges non gardés, belvédères sur les Alpes et une nuit en dortoir en gîte permet d'effectuer des itinéraires sauvages avec une ambiance de montagne dans un confort relatif.

## AUTONOMIE DURANT LE RAID NORDIQUE

Nos repas sont assurés par l'accompagnateur et préparés en commun. La plupart du temps nous cuisinons essentiellement sur feu de bois que nous devons nous procurer dans la nature.

## EFFORT PHYSIQUE POUR CE RAID NORDIQUE

Les randonnées sont d'une durée de 4 à 6h

Le déplacement en ski avec une pulka ralentit la progression, c'est pour cette raison que les étapes ne dépasseront pas 15 km en moyenne.

Les skis à louer sont des skis larges offrant une bonne portance sur la neige fraîche et un meilleur contrôle dans les descentes.

Dénivelé positif entre 500 et 700 m.

Pour bien profiter du séjour une préparation physique et une technique à skis adaptable à tous types de terrains est nécessaire.

Le raid nordique est une randonnée à ski sur plusieurs jours.

## DATES & PRIX

DU	AU	PRIX	ETAT DU DÉPART
16/01/2023	21/01/2023	780,00 €	En vente
21/02/2023	26/02/2023	780,00 €	En vente

**Compositions du groupe :** *Minimum 5 participants/maximum 8 participants.*

**Tarif de 780€/pers pour des groupes de 6 à 8 personnes maximum.**

**Garanti à 5 participants avec un supplément de 90 €/pers.**

## NOTRE PRIX COMPREND

### ENCADREMENT DURANT LE RAID EN SKI NORDIQUE

Un accompagnateur en montagne-Moniteur de ski nordique 2è degré, aussi éducateur en environnement.

### REPAS

Pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 6.

### MATÉRIEL DIVERS

Le matériel nécessaire au bon déroulement du séjour.

Les pulkas.

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

### REPAS

Boissons et extras personnels.

Petit déjeuner du jour 1, ainsi que le dîner du jour 6.

### TRANSPORTS

Les frais de transport vers/de la gare ferroviaire (La Cure, Vallorbe ou Morez) ou le village des Rousses.

### MATÉRIEL

Votre équipement personnel.

Location de matelas (16 €) et le duvet (30 €).

Location de matériel de ski (skis/bâtons/chaussures) : 90 €.

Si vous souhaitez louer le matériel de ski, le matelas et/ou le duvet, vous devrez régler directement auprès du guide. Pensez toutefois à nous prévenir au moment de l'inscription.

### DIVERS

D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente

### FRAIS D'INSCRIPTIONS

- A 30 jours et plus du départ : 12 €/pers
- A moins de 30 jours du départ : 20 €/pers
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

### ASSURANCE VOYAGE

- Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 4.90 % du prix de votre voyage.
- Obligatoire l'assurance recherche et secours en montagne

## DÉTAILS

### HÉBERGEMENT

1 nuit en tente afin d'expérimenter un bivouac hivernal.

3 nuits en refuge non gardés tout confort

1 nuit en gîte

### NOURRITURE

Pique-nique les midis et repas chaud dans une cabane le soir. 1 repas au restaurant du gîte.

### ENCADREMENT DU RAID À SKI NORDIQUE

Un Accompagnateur en Montagne-Moniteur de ski nordique 2<sup>e</sup> degré, spécialiste des expéditions nordiques.

### LOCATION

Si vous souhaitez louer le matériel de ski, le matelas et/ou le duvet. A régler directement auprès du guide. Vous devez toutefois nous prévenir au moment de l'inscription.

### COMMENT S'Y RENDRE

Gare de La Cure via la Suisse

Transfert possible par nos soins, minibus 9 places.

Lieu de Rendez-Vous : Les Rousses si vous arrivez en voiture

### EQUIPEMENT INDISPENSABLE AU RAID À SKI NORDIQUE

Un élément essentiel dans la réussite de l'aventure ! Skis, fixations et chaussures pour le raid nordique doivent être adaptés au type de terrain traversé et robustes pour résister aux sollicitations du skieur.

Vous recevrez une liste plus détaillée ultérieurement.

L'équipement en vêtements chauds est primordial ainsi qu'un duvet – 20° et un matelas auto gonflant de qualité (non fournis). Si vous n'en avez pas, nous pouvons vous en fournir sous forme de location.

Sur la liste du matériel nous préciserons ce qui peut-être fourni et ce que vous devez amener.

Des vêtements adaptés permettent de lutter contre les déperditions de chaleur pendant le raid à ski. Les textiles techniques et particulièrement ceux en laine Mérinos permettent de lutter contre le froid.

## EXEMPLE D'HABILLEMENT EN RAID

### Pour le haut :

- Bonnet chaud
- Sous-vêtement à manches longues
- Deuxième sous-vêtement à manches longues plus épais
- Veste Soft Shell
- Veste de protection type Gore-Tex
- Doudoune utile pour les arrêts ou le bivouac

### Pour le bas :

- Sous-pantalon chaud
- Pantalon de protection type Gore-Tex
- Chaussettes montantes et chaudes
- Ne pas oublier gants ou moufles (prévoir 2 paires)
- Sur-chausse pour le bivouac hivernal

## LES ORIGINES DU RAID À SKI AVEC PULKA

Les Samis de Laponie utilisant depuis toujours des rennes tractant des traîneaux en bois pour transporter familles, marchandises et habitations.

La pulka est un terme suédois (on utilise pulk en Norvège, pulkka en Finlande, ou sled pour les anglais) qui désigne un traîneau de transport. Cette luge est généralement tractée par un skieur ou par un marcheur en raquettes à neige, par un chien ou fixée à un scooter des neiges.

S'inspirant des peuples de Laponie, la pulka est devenue le traîneau traditionnel pour la conquête des pôles. De nos jours, elle est utilisée pour le loisir, en raid nordique et lors d'expédition à ski. Pour le randonneur nordique, la pulka remplace un gros sac à dos : à charge égale, il est plus facile de tirer du poids sur la neige que de le porter sur le dos tout au long d'un raid nordique.

Le poids est évidemment un facteur de ralentissement et de fatigue lors de la progression.

Lors d'expéditions ou de raids à ski au long cours, il est fort utile de peser l'ensemble de l'équipement afin de vérifier le poids final à porter ou à tracter.

Le portage par sac à dos est possible, mais si votre chargement avoisine les 25 kg et plus, il est évidemment préférable d'opter pour le transport par pulka.

La pulka permet au skieur d'être autonome dans les régions dépourvues d'approvisionnement.

Le traîneau permet de randonner en autonomie de plusieurs jours à plusieurs semaines.