



Fugues en Montagne
24, impasse du Cancel - 05100 Cervières
07.64.42.99.65
contact@fuguesenmontagne.com



Annecy Rando Nature

Séjour Marche Nordique : Marais de Vaux & Plateau Retord Jeudi 30 et Vendredi 31 Mai 2024



Hébergement en gîte

2 jours de Marche Nordique + 1 nuit

Ce séjour en quelques mots :


Ce séjour printanier se déroule dans la pointe sud du massif du Jura, dans le département de l'Ain. Ensemble nous découvrirons les plateaux de Hauteville et du Retord.

Ces deux espaces naturels sont des terrains vallonnés propices aux activités sportives de moyenne montagne, dont fait partie la marche nordique. Dans la continuité de nos séances hebdomadaires, nous prendrons le temps durant ce séjour de pratiquer la marche nordique mais également de découvrir le milieu naturel montagnard dans lequel nous évoluerons. De par mon expérience montagne et mes connaissances en faune, flore, géologie, histoire et autres ; nous prendrons le temps d'observer et d'échanger sur cette nature qui nous entoure, afin de mieux la connaître et d'éveiller vos curiosités pour mieux la protéger.

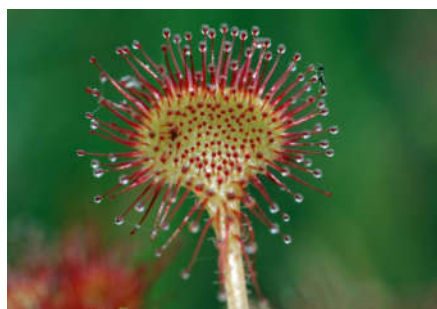
Le marais de Vaux perché sur le plateau de Hauteville, est un Espace Naturel Sensible (ENS) ayant un statut de protection et préservation de la biodiversité, car il héberge de riches mais fragiles habitats écologiques. La formation d'un tel marais en plein cœur d'un massif calcaire est une curiosité géologique remarquable, rendu possible par le travail des glaciers et autres alluvions lacustres qui ont rendu ces sols imperméables au cours des milliers d'années précédents. Près de 160 espèces végétales ont été répertoriées dans ce secteur, dont certaines ont un statut de protection totale comme la droséra à feuilles rondes ou certaines orchidées aquatiques. Le marais sert également de refuge à de nombreux oiseaux : milan royal, pie grièche grise, bécassine des marais...

De son côté le plateau du Retord que nous arpenterons le deuxième jour est un vaste espace naturel de prairie d'alpage et de forêt anciennes qui reste relativement préservé des activités humaines. Il a également un statut de protection et préservation de sa biodiversité (zone ZNIEFF) dont nous pourrons observer certaines espèces emblématiques comme le narcisse des poètes offrant un doux parfum floral en bordure des zones humides. Le Retord a également une forte histoire avec la résistance et l'installation de nombreux maquis dans le secteur. Le niveau d'engagement des maquisards dans les différents reliefs de l'Ain et du sud Jura a été remarquable et d'une importance capitale dans la résistance active contre l'occupant.

Ce séjour en quelques chiffres :

| Journée / Infos | Jour 1 : 30/05/24 | Jour 2 : 31/05/24 |
|------------------------------|---|--|
| Distance | 18 km | 17 à 20 km (adaptable le jour J) |
| Dénivelé | 350 mD+ | 400 à 500 mD+ |
| Durée | 4 à 5h | 5h |
| Altitude maxi | 970m | 1345m |
| Niveau (échelle de 1 à 4) | 2  | 2  |

Accompagnateur : Antoine Michaudet : 06 50 50 59 46 -
Email : michaudet.antoine@gmail.com



Droséra à feuilles rondes



Milan royal



Bécassine des marais

Descriptif :

Jour 1 : Jeudi 30/05/24

Nous voyagerons le matin au départ de Cruseilles jusqu'à Hauteville : 1h20 de route. Nous débuterons notre séjour par une journée de Marche Nordique dans le secteur des forêts de Dergis et de Rouge ainsi que du Marais de Vaux. Ce secteur est un havre de paix et un des plus grands espaces naturels protégés du Sud Jura. Nous aurons la chance d'évoluer au cours de la journée au sein de deux écosystèmes très diversifiés que sont la forêt et les marais. Le printemps battant son plein, nous aurons l'occasion d'observer et d'échanger sur les espèces végétales et animales qui nichent dans ces milieux, dont certaines sont protégées. Transfert pour la nuitée : env 25min de route pour rejoindre le Gîte des Bergonnes en plein cœur du plateau du Retord.

Jour 2 : Vendredi 31/05/2024

Pour cette deuxième journée, nous serons dans un tout autre environnement en plein cœur du Plateau du Retord. Cet espace naturel est un terrain idéal pour la pratique de la Marche Nordique, offrant de vastes étendues au relief vallonné tantôt en milieu ouvert de type alpage mais aussi de belles forêts anciennes qui offrent un peu d'ombre et de fraîcheur. Notre itinéraire offrira plusieurs points de vue panoramique sur la chaîne des Alpes ainsi que sur les reliefs jurassiens environnants. La flore de printemps nous accompagnera toute la journée et nous offrira de belles couleurs et odeurs florales ! Nous reprendrons la route du retour vers Cruseilles en milieu /fin d'après-midi : 1h30 de route environ.

Avertissement :

En fonction des conditions météorologiques ou d'une éventuelle surcharge d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amené à modifier ce programme. Notre connaissance du territoire local nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour. L'accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons pouvant nuire à la sécurité du groupe et au bon déroulement du séjour.



Narcisses des poètes



Ferme jurassienne

Transport / Lieu de RDV pour le départ :

Il est impératif d'indiquer le lieu de RDV à l'inscription

- **RDV 1** : Cruseilles – Parking derrière la Poste à **8h** le jeudi 30/05/2024
- En cas d'éventuel d'autres points de départ, merci de vous rapprocher de l'encadrant pour définir avec lui les modalités.

⇒ Le transport aller et retour ainsi que les transferts en voiture durant le séjour ne sont pas inclus dans la prestation, nous mettrons en place du co-voiturage comme à notre habitude. Les frais seront partagés entre tous pour dédommager le conducteur à hauteur de 10 cts d'€ par kilomètre et par personne. Le montant sera précisé plus précisément lors du séjour, mais globalement cela représentera environ 20€ par personne.

Lieu de dispersion pour le retour :

- **RDV retour** : Cruseilles – Parking derrière la Poste entre 18h et 19h le vendredi 31/05/2024
- En cas d'éventuel d'autres points de dispersion retour, merci de vous rapprocher de l'encadrant pour définir avec lui les modalités.

Formalités :

Durant toute la durée du séjour, vous devrez conserver avec vous les documents suivants :

- Pièce identité en cours de validité
- Carte vitale
- Contact de votre assurance voyage
- De l'argent en espèces et votre CB pour le règlement des dépenses non incluses. Sachez que certains refuges ou gîtes sont trop isolés pour recevoir des paiements par CB ; un peu d'espèce est donc vivement recommandé.
- La fiche santé obligatoire à remplir* et à conserver dans votre sac à dos en permanence

* Fiche santé : cette dernière est obligatoire et individuelle. Elle sera jointe aux papiers lors de l'inscription, vous devrez la remplir et la conserver dans votre sac à dos. Cette fiche ne sera jamais dévoilée ni consultée, excepté dans le cas d'un avis médical d'urgence sur demande des services de secours.

Hébergement :

Nuit du : Jeudi 30/05

Gîte La Ferme des Bergonnes, à deux pas des Plans d'Hotonnes : nous passerons la soirée et nuit dans ce havre de paix. Bernard et Christine nous accueilleront dans cet écrin de verdure afin de passer une douce soirée et prendrons soin de nos papilles avec une cuisine maison et locale pour le dîner, le petit-déjeuner et le pique-nique du lendemain. Vous aurez tout le plaisir de profiter du jardin verdoyant en pleine nature !

Les chambres / dortoirs sont équipés de lits simples et de salle de bain.

Transfert des bagages :

Aucun transfert n'est prévu. Vous aurez votre sac à dos à la journée avec vous. Le reste de vos affaires (de rechange et du soir) resta dans la voiture.



Marais de Vaux

Niveau du séjour :



Le niveau global du séjour est estimé à 2 sur 4, soit un niveau moyen.
Le séjour est donc adapté pour des marcheurs occasionnels ou réguliers.
Itinéraires variés sur chemins balisés la plupart du temps.
Se référer au tableau en page 2 pour prendre connaissance des distances, dénivelés, durées marche et altitude maxi prévus quotidiennement.

Encadrement :

Encadrement du séjour réalisé par Antoine Michaudet, accompagnateur en montagne diplômé d'état connaissant parfaitement le circuit.

En tant que professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le bon déroulement du séjour en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptations aux aléas météorologiques, organisation de secours si besoin, etc,
- Assurer la cohésion et la dynamique de groupe,
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature et le milieu naturel traversé,
- Être disponible et à votre écoute.

Groupe :

Le groupe sera compris entre 12 et 15 participants maximum.

Sécurité / Secours :

Le séjour se déroule dans une zone montagneuse peu isolée, nous aurons accès à un réseau téléphonique de manière permanente en cas de besoin.

Transfert :

Au cours du séjour, nous aurons un court transfert en voiture pour rejoindre le gîte du soir, que nous ferons en co-voiturage comme prévu.

Equipements conseillés :

Nous serons dans un massif de moyenne montagne au mois de mai, les conditions météorologiques et de températures devraient être clémentes. Cependant il n'est pas exclu qu'une perturbation soit de passage. Le principe des 2 ou 3 couches reste l'équipement conseillé pour s'adapter à toutes les conditions.

Selon la météo précise quelques jours avant le départ, la liste peut être modifiée ; l'accompagnateur vous transmettra les éventuelles adaptations.

L'équipement pour randonner :

- Protection contre soleil : casquette, foulard, chapeau, lunettes et crème solaire
- Tee-shirts : 1 ou 2 à manches courtes OU 1 à manches longues en matière respirante adaptée à l'effort
- 1 pull ou polaire technique
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche (type gore-tex ou équivalent)
- 1 pantalon de randonnée (éventuellement un short de randonnée selon la météo)
- 1 ou 2 paires de chaussettes de randonnée techniques
- Sac à dos de randonnée pour la journée de 15 à 25 litres
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps
- 1 paire de chaussures de trail ou marche nordique ou randonnée, basses selon vos habitudes, avec des semelles en bon état et performantes (type vibram).
- Bâtons de marche nordique obligatoires
- Pour le pique-nique du vendredi : 1 boîte plastique hermétique, 1 gobelet, fourchette + couteau + cuillère
- Réserve d'eau 1,5 litre minimum (voir 2 litres si vous buvez beaucoup).
- Réserve personnelle de nourriture pour les encas (fruits secs, barres de céréales etc.)
- Petite pharmacie personnelle dans votre sac à dos : vos médicaments habituels (traitements en cours, Ventoline, allergies, etc) + autres selon vos habitudes (Compeed double peau, stick à lèvres, etc). L'accompagnateur aura une pharmacie collective.
- 1 couverture de survie

Pour le soir :

Pour rappel, vous n'aurez pas à porter ces affaires du soir, elles resteront dans la voiture durant les deux journées d'activités.

- Affaires personnelles de toilette : 1 serviette de toilette, savons, brosse à dent, etc.
- 1 Sac à viande (drap de sac) ou 1 Duvet si vous préférez + 1 Taie Oreiller.
- 1 change d'habits confortables pour la soirée : pantalon, tee shirt, pull, veste légère, chaussures.
- Boules Quies + masque pour les yeux (conseillés pour ceux qui ont le sommeil léger)



Anémone à feuille de Narcisse



Parnassie des marais



Orchis Sureau

Dates et Prix :

- 2 jours avec 1 nuit en gîte
- Du 30/05/2024 au 31/05/2024
- Du jeudi 8h au vendredi 18h
- **180€ par personne**

Le prix comprend :

- Les frais d'encadrement, d'organisation et la prise en charge par l'encadrant diplômé
- 1 nuit en formule ½ pension en gîte
- 1 pique nique du vendredi midi 31/05/2024
- Les taxes de séjour

Le prix ne comprend pas :

- Les frais de transport : nous ferons du co-voiturage et nous dédommagerons les conducteurs. Voir le paragraphe **Transport / Lieu de RDV pour le départ.**
- Le pique-nique du premier jour : jeudi 30/05/24 midi
- Les boissons et vins pendant les repas
- Les boissons et encas en dehors des hébergements
- Les achats personnels divers
- Les assurances annulation et rapatriement :
 - assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
 - assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

ASSURANCE ET ASSISTANCE

Elles sont facultatives, mais nous sommes tenus de vous les proposer. Lors de la réservation de votre séjour, vous pouvez souscrire à une Assurance annulation – perte de bagages - interruption de séjour et/ou à une Assistance rapatriement.

Leur montant est calculé en fonction du prix du séjour. Elles doivent être réglées en totalité dès la réservation. Vous pouvez télécharger les contrats détaillés sur notre site, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

<https://www.fuguesenmontagne.com/Conditions-Generales-de-Vente.html>

Vous êtes peut-être déjà couverts par vos propres assurances, en particulier si vous réglez votre séjour par carte bancaire. Renseignez-vous auprès de votre assureur et de votre banquier.

MODALITES DE PAIEMENT

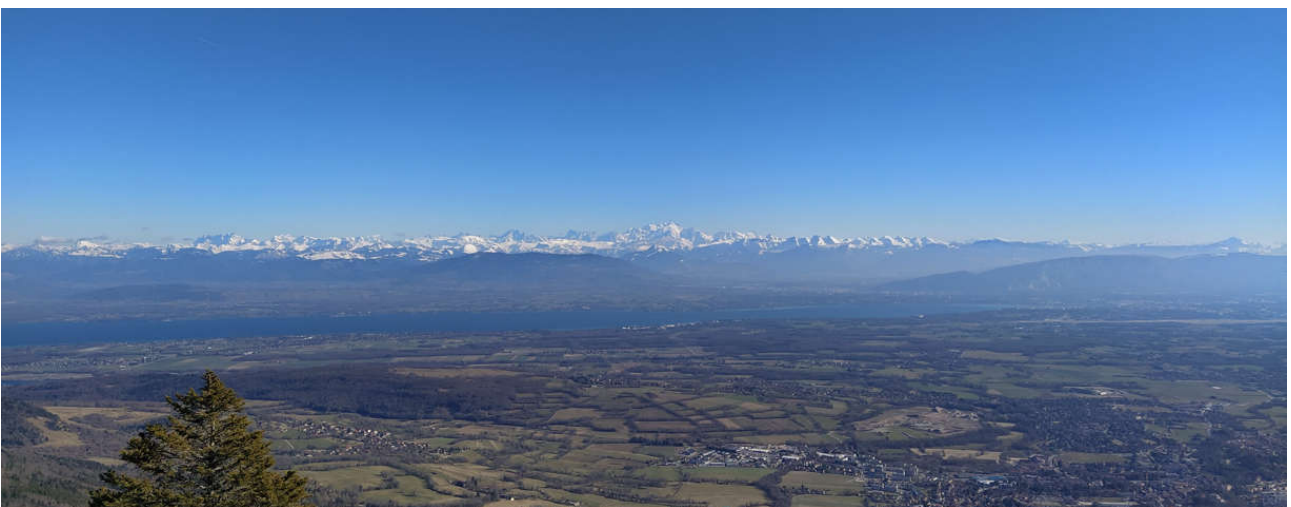
Si votre réservation intervient plus de trois semaines avant la date de départ, vous commencez par régler un acompte d'un montant équivalent à 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé, au plus tard, trois semaines avant la date de départ.

Si votre réservation intervient moins de trois semaines avant la date de départ, vous réglez directement la totalité du prix du séjour.

CONDITIONS ET FRAIS D'ANNULATION

L'ensemble des conditions et frais d'annulation applicables sont à consulter sur le lien suivant, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

https://www.fuguesenmontagne.com/IMG/pdf/conditions_generales_de_vente_fugues_en_montagne.pdf



Panoramique sur les Alpes

annecyrandonature.fr - +33 (0)7 80 23 56 00 - annecyrandonature@gmail.com - Siret : 899 964 597 00012



Ancey Rando Nature

FUGUES EN MONTAGNE
24, impasse du Cancel - 05100 Cervières
07.64.42.99.65

contact@fuguesenmontagne.com - www.fuguesenmontagne.com

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : FR 60905341368

Association de tourisme Affiliée à l'APRIAM - 73800 Porte de Savoie

Immatriculation Atout France - 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023

Garantie financière : Groupama assurance - 5, rue du centre - 93199 Noisy le Grand - 01.49.31.31.31 - Contrat n°4000713451/0

Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans - 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234

Médiateur de la consommation : Société Médiation Professionnelle - 24, rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux <http://www.mediateur-consommation-smp.fr>