



JURA

# Week-end perfectionnement en canyoning

À partir de  
**310 €**

## EN RÉSUMÉ

---

 **DURÉE** 2 jours

---

Niveau 3/5 **NIVEAU** Confirmé

---

 **PÉRIODE IDÉALE** Mai à septembre

---

## LES SPORTS



Canyoning

## EN QUELQUES MOTS

Les Monts Jura cachent sous leurs forêts d'épicéas une roche calcaire très sensible à l'érosion. Les torrents y ont creusé des gorges sauvages et magnifiques, particulièrement propices à la pratique du canyoning. Venez en profiter au cours d'un séjour aquatique ! En plein cœur du Parc Naturel Régional, une ferme typique aménagée en auberge confortable est notre "camp de base". Cuisine jurassienne, convivialité et un espace naturel préservé sont nos valeurs ! David, votre guide, vous promet des sensations sympas : "le canyoning c'est stellaire, tu déconnectes tous tes neurones et tu suis les consignes, je m'occupe du reste ! Evidemment si tu n'as pas envie que ça pétille trop tu peux toujours t'inscrire sur le programme découverte".

## LES POINTS FORTS

- ✓ Deux séances de canyoning
- ✓ Un hébergement avec cuisine typique jurassienne
- ✓ Un weekend au coeur du Parc Naturel Régional des Monts Jura

# BUDGET

Période idéale : **mai à septembre**

**Prix affiché par personne**, en gîte en chambre de 4 personnes.

Du 22 juin au 28 septembre 2024 (samedi & dimanche)

Option en hôtel disponible : 350 € par personne

## LE PRIX COMPREND

- La pension complète (du dîner du samedi au déjeuner pique nique du dimanche)
- L'hébergement en gîte, en chambre de 4 personnes
- Le matériel technique
- Les frais d'organisation et l'encadrement

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Le transport jusqu'au lieu de rendez vous
- L'équipement individuel
- Les assurances annulation - assistance - rapatriement - interruption

## À PAYER SUR PLACE

- Hébergement en hôtel, en chambre double (à demander dans la rubrique "Demandes spéciales" de la page options)

# JOUR PAR JOUR

## JOUR 1 Canyon de Coiserette intégral



PETIT-DÉJEUNER libre  
DÉJEUNER libre

Répartition dans les voitures des participants pour rejoindre le canyon de Coiserette, aux dimensions impressionnantes : 40 à 60 m de profondeur et moins de 2 m de largeur. Une descente en rappel de 20 m suivie de nombreuses parties aquatiques (nage et sauts), somptueux.

(2 à 3h00 de descente et 20 mn de marche retour)

## JOUR 2 Gorges de Malvaux



DÎNER libre

Les gorges de Malvaux, un parcours ludique et très aquatique. Au menu de la matinée : nombreux sauts de 6 à 12 m (6 m obligatoire), toboggans en guise d'entremets, siphons et acrobaties aériennes ! Une dernière surprise sur le chemin du retour pour rester dans l'ambiance !

(2h00 de descente et 15 mn de marche retour)

Pique-nique au sec et à l'ombre.

Le Canyon de la Langouette, se trouve sur la même rivière. Il est particulièrement spectaculaire avec ses chutes plongeant au milieu de belles marmites rondes. Leur profondeur insondable autorise des sauts hallucinants. Bien sûr il est toujours possible de descendre en rappel !

(20 mn de marche d'approche et 1h30 à 2h00 de descente)

## À NOTER

Ce programme est indicatif, il peut être modifié par votre guide pour s'adapter aux conditions hydrologiques et météorologiques : le nombre et la variété des canyons dans le secteur du Haut-Jura (une trentaine) permettent de pratiquer l'activité pendant toute la période estivale (de mai à septembre). Une période pluvieuse, ou une saison sèche, ne perturbe pas le déroulement de nos stages, le programme est modifié et nous avons alors l'occasion de parcourir des canyons qui ne sont en condition que quelques jours dans l'année, inédit !

# DÉTAIL DU VOYAGE

## NIVEAU

Niveau perfectionnement : il faut savoir nager et avoir déjà pratiqué le canyoning ou la descente en rappel (un sportif à l'esprit aventurier peut participer même s'il n'a pas d'expérience).

## ENCADREMENT

Simon ou David, moniteurs de Canyon. Spécialistes des canyons du Haut-Jura.

## ALIMENTATION

Le samedi dîner au gîte (ou à l'hôtel), c'est l'occasion de goûter la cuisine locale. Le petit déjeuner est adapté à la pratique d'activité sportive.

Le pique-nique du dimanche est préparé par votre hébergement.

## HÉBERGEMENT

Deux formules au choix :

- Formule gîte : Une nuit en gîte. Chambres de 4 personnes. Salle de bain sur le palier. Le gîte est situé en pleine nature, dans une combe typique du Haut-Jura. L'accueil est chaleureux et l'ambiance conviviale. Vous disposez de WC et d'une salle de bains (douche, lavabo) à l'étage. Les draps et les couvertures sont fournis, prévoir le linge de toilette. L'auberge dispose d'une salle commune autour de la cheminée pour la détente. Le jour du départ vous devrez libérer votre chambre avant 10h00.
- Formule hôtel : Une nuit en hôtel en chambre de 2 personnes. Vous disposez de WC et d'une salle de bains (douche, lavabo) dans la chambre. Les draps et le linge de toilette sont fournis. Le jour du départ vous devrez libérer votre chambre avant 10h00.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Samedi à 14h devant la cathédrale de St Claude.

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

- Accès voiture : prendre l'autoroute A40 puis A404 jusqu'à Oyonnax. Au bout de l'autoroute, poursuivre sur la D31 jusqu'à Dortan, puis sur la D436, traverser St Claude et continuer en direction de Genève. La cathédrale se trouve sur votre droite juste après le pont perché au-dessus de la rivière.
- Accès train : gare St Claude

À noter : une voiture est indispensable pour rejoindre les différents sites de canyoning depuis votre hébergement

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nous contacter.

## DÉPLACEMENT

Avec les voitures des participants.

# EQUIPEMENT

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Pour chaque participant :

- une combinaison néoprène intégrale avec cagoule (5,5 mm d'épaisseur)
- une paire de chaussettes néoprène
- un baudrier spécial canyon avec longe double et descendeur
- un casque
- un sac à dos et un bidon étanche (6 litres).

Ce matériel est aux normes UIAA (Internationales) et CE (Européennes).

Pour le groupe : le matériel collectif (cordes, mousquetons, ...)

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Chaussures montantes légères avec semelle caoutchouc (ou tennis)
- Au moins un maillot de bain, serviette de bain
- Bouteille 1 litre en plastique solide (type eaux gazeuses)
- Couteau pliant type Opinel
- Une petite pharmacie (entre autres de quoi soigner des petites plaies)
- Une attache pour les lunettes (il est possible de pratiquer avec des lentilles)
- Un élastique pour les cheveux longs
- Crème solaire
- Linge de toilette
- Drap sac
- Linge de rechange
- Affaire de rechange
- Une deuxième paire de chaussures

Eventuellement

- Des gants en néoprène ou des gants de jardinage (si vous avez les mains fragiles)
- Un appareil photo étanche
- Un masque de plongée ou des lunettes de piscine
- T-shirt prévu pour activités aquatiques (éviter le coton)
- Boules quiès...

# GUIDE DE VOYAGE

## LE JURA EN QUELQUES MOTS

Ce que le Jura nous évoque : des montagnes et des grands espaces de verdure, des lacs entremêlés de cascades, des jolis villages pittoresques sans oublier bien sur le comté accompagné d'un bon verre de vin. C'est sans modération qu'on emmène tous nos adeptes de la nature, découvrir cette région encore bien préservée !

En été, le Jura est particulièrement appréciable et vous pourrez profiter de tous les avantages qu'offre cette saison sans pour autant souffrir de la chaleur. Principalement composée de forêts, vous évoluerez sereinement sur les nombreux sentiers ombragés et balisés, accessibles aux randonneurs débutants ou confirmés. De plus les rivières, lacs, cascades ou encore ruisseaux vous permettront de faire un petit bain rafraichissant !

Concernant l'hiver, sortez vos raquettes ! Une fois de plus, profitez de vos sports favoris au calme, loin de la foule, immergé dans la nature.