



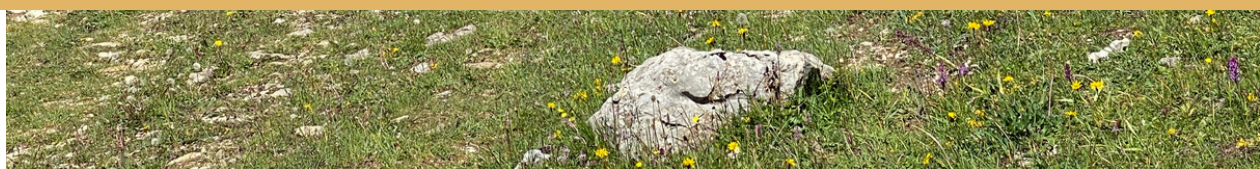
nunam
aventures
créateurs d'émotions



STAGE TRAIL

TRAIL'VERSÉE DE LA HAUTE-CHAÎNE DU JURA

Carnet Nunam 2026





Crête de la Haute-Chaîne

MASSIF DU JURA EN ITINÉRANCE

EN BREF

Véritable montagne emblématique, la Haute Chaîne du Jura est, pour l'essentiel de son territoire, classée en Réserve Naturelle Nationale. Elle correspond au chaînon le plus étroit et le plus élevé de tout le massif du Jura. Entre 580 m et 1720 m d'altitude, le contraste altitudinal et climatique procure à ce territoire une grande diversité floristique, faunistique et paysagère.

La Haut-Chaîne du Jura, balcon des Alpes et du lac Léman, offre des itinéraires panoramiques magnifiques ! Je vous emmènerai sur un parcours de toute beauté, entre crêtes et gorges. De la frontière franco-suisse au niveau de La Dôle, à Bellegarde-sur-Valserine, nous évoluerons en itinérance en ralliant les sommets les plus emblématiques : le Crêt de la Neige (1718m), le Reculet (1719m) et le Grand Crêt d'Eau (1621m), avant de plonger dans les gorges de la Valserine, aux ambiances incroyables. Tantôt immergés dans la forêt jurassienne, tantôt dans les alpages, pré-bois ou villages jurassiens, vous pourrez en peu de temps appréhender toute la diversité de ce massif.

INFOS CLÉS

Voyage guidé :

accompagnateur en
montagne expert du trail

Groupe : 5 à 8 participants

Durée : 3 jours

Niveau : 3 (soutenu)

Trail, Jura, itinérance, petit
groupe

Code voyage: BEN01-26

VOUS ALLEZ AIMER

- Une vraie aventure : traverser la Haute-Chaîne du Jura en mode trail par les crêtes
- Un petit groupe pour plus de convivialité et d'échanges
- Le transport des bagages pour courir léger
- Des parcours aux ambiances incroyables en altitude comme dans les gorges.
- Deux nuits en hôtel et gîte confortables pour bien récupérer
- L'encadrement par un expert du trail diplômé AeM

NOTRE AVENTURE



Entre Les Rousses et Bellegarde-sur-Valserine

Partez pour un stage trail le long de la **Haute Crête du Jura**, un itinéraire sauvage et spectaculaire reliant Les Rousses à Bellegarde-sur-Valserine. Cette traversée d'altitude offre une immersion totale dans un massif préservé, à la frontière entre grands espaces jurassiens et panoramas alpins.

Un itinéraire de crêtes, entre ciel et forêts

Le parcours suit les **lignes de crête**, alternant sentiers aériens, combes et plateaux ouverts. Il emprunte des sentiers en balcon offrant des panoramas saisissants sur le Léman, les Alpes, le Mont-Blanc par temps clair, et les profondes vallées du Jura. L'itinéraire traverse des sites emblématiques tels que le col de la Faucille, le Crêt de la Neige, point culminant du Jura, ou encore les crêtes dominant la Valserine, rivière sauvage classée.

Une nature brute et préservée

Forêts de résineux, pâturages d'altitude, lapiaz calcaires et vastes espaces ouverts composent notre environnement. Peu fréquenté, le massif du Jura abrite une **faune riche et discrète**. Chaque sortie est une immersion dans une nature calme et authentique, propice au ressourcement.

Des parcours pensés pour le trail running

La Haute Crête du Jura se prête parfaitement au trail : dénivelé progressif, sentiers assez roulants, montées régulières et descentes fluides. Les parcours sont conçus pour optimiser le **plaisir de courir**, avec des distances et des profils raisonnables.

Une expérience sportive et humaine

Au-delà du challenge sportif, ce stage est une véritable aventure collective, en petit groupe, qui associe le partage, la convivialité et la découverte d'un territoire authentique.





Vue sur la plaine du Léman

AU FIL DES JOURS



J1 COL DE LA GIVRINE AU COL DE LA FAUCILLE

Itinéraire : ↗ +800m ↘ -600m ↔ 18km ⌚ 5h

Repas inclus : dîner

Hébergement : hôtel**

Nous nous retrouvons à 8h30, à la gare TGV de Bellegarde-sur-Valserine. Nous rallions ensuite le Parking de La Pierre où nous laisserons les voitures pour opérer un transfert en taxi (1h20) jusqu'au lieu de départ de notre Trail'versée : le col de la Givrine. Sur la route, nous ferons une escale à l'hébergement pour déposer nos affaires de rechange. Vous devrez donc être prêt à déposer vos affaires et en tenue, équipé(e) pour la journée de trail. Vous devrez d'ailleurs prévoir votre pique-nique, en-cas et boisson pour la journée.

Pour cette 1ère journée, nous évoluons sur les crêtes de la Dôle puis dans une ambiance rupestre, de canyon sec ! Nous emprunterons le parcours qui passe dans la Réserve naturelle de la Haute Chaîne, par le GR du Balcon du Léman, en passant par la Dôle et la forêt du Turet.

Nous terminerons la journée par un apéritif et un dîner convivial à l'hôtel.

J2 COL DE LA FAUCILLE À MENTHIÈRES

Itinéraire : ↗ +1200m ↘ -1200m ↔ 29km ⌚ 6h

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

Hébergement : gîte d'étape

Après un solide petit déjeuner, nous rejoignons les crêtes de la Haute-Chaîne du Jura pour rallier les sommets les plus emblématiques : le Colomby de Gex (1688m), le Crêt de la Neige (1718m) et le Reculet (1718m). Nous évoluerons en crête, sur un itinéraire aux vues panoramiques sur le massif du Jura, les Alpes et le lac Léman.

Si toutefois la météo ne nous le permettait pas, nous pourrions opter pour un itinéraire de repli le long de la Valserine, avec des univers incroyables (gorges, pont de pierre, forêt, torrent, marmites de géant,...) des itinéraires tout aussi agréables en trail.

J3 MENTHIÈRES À BELLEGARDE SUR VALSERINE

Itinéraire : ↗+820m ↘-1520m ↔ 27km ⌚ 6h

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique)

Hébergement : /

Sur cette dernière journée, l'itinéraire choisi permet une totale adaptation selon les conditions météo et la forme du groupe.

Nous pouvons maintenir un parcours de 27km (D+820m & D- 1520m) en allant jusqu'au bord méridional de la Haute-Chaîne du Jura avant de redescendre et rallier le village de Confort pour parcourir l'intégralité des gorges de la Valserine, du gigantesque Pont des Pierres aux pertes de la Valserine et ses marmites de géants. Nous pouvons également couper à divers endroits pour écourter l'itinéraire : météo et état des troupes seront nos conseillers !

L'arrivée aux voitures est prévue vers 15h, à Bellegarde. Nous devons remonter récupérer nos affaires à Menthithères (transfert = 15' en voiture). La dispersion est prévue vers 16h.

AVERTISSEMENT

Les temps d'activité et les parcours sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, état du terrain, niveau du groupe...). Les temps de transfert peuvent également varier suivant l'état des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme dans l'intérêt des participants.



On se laisse guider par la ligne de crête

DATES & BUDGET



DATES & PRIX

Du 1er au 3 mai 2026 • 510 € / personne

Assurance multirisques (facultative) : 35.5€

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé et spécialiste du trail running,
- L'hébergement en pension complète du J1 soir au J3 midi,
- Le transport du groupe le 1er matin de Bellegarde sur Valserine au point de départ du stage,
- le transfert des bagages d'hébergement en hébergement.

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les dépenses personnelles,
- Les boissons,
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

SUIVEZ LE GUIDE !



Passionné de montagne et des grands espaces depuis mon enfance et en parallèle d'un parcours professionnel qui m'a amené à exercer plus de 20 ans dans le conseil en transition écologique auprès des entreprises, j'ai choisi de devenir Accompagnateur en Montagne en 2019.

Dans un monde de plus en plus urbain et digital, je suis convaincu que se reconnecter au vivant et à la nature, qu'elle soit spectaculaire ou ordinaire, est essentiel à notre équilibre. Ecouter le silence de la montagne au petit matin, surprendre une harde de chamois, observer un gypaète en plein vol, reconnaître une empreinte de cerf, comprendre la stratégie d'adaptation d'une plante d'altitude... autant de découvertes et d'émotions que je souhaite partager avec vous.

"La montagne nous parle" est mon leitmotiv : le milieu montagnard est particulièrement complexe et fragile. Le comprendre et le respecter guide mes pas, à vos côtés.

Je pratique le trail depuis plus de 20 ans, dans un objectif de découverte et de plaisir. Je suis finisher de nombreux trails et ultra-trails : SwissPeaks 380, UTMB, TDS, 90 km du Mont Blanc, Eiger Ultra-trail, Echappée Belle Intégrale, UT4M, Trail des Aiguilles Rouges, Pierra Menta Été...

OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE ?

Benoit vous donne rendez-vous à Bellegarde sur Valserine le vendredi 1er mai 2026 à 8h30.

Possibilité de se retrouver la veille du stage à l'hôtel à deux pas du lieu de rendez-vous.

Covoiturage proposé dans la mesure du possible.



NIVEAU : SOUTENU (3/4)

Ce stage proposé aux **traileurs réguliers** capables de courir sur des parcours de **25 km et 1500m D+**, sur des sentiers parfois techniques, à la montée comme à la descente. Les journées ne sont pas très longues mais il faut être capable de les enchaîner.

Ce stage est une bonne préparation pour les personnes ayant des objectifs sportifs pendant l'été.

COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Notre groupe sera compris entre 5 et 8 participants. Je privilégie les petits groupes pour plus de convivialité, de disponibilité et pour assurer une meilleure homogénéité des niveaux des participants.

OÙ DORMONS-NOUS ?

Nous serons hébergés en hôtel** et gîte de montagne, en chambres de 2 à 4 personnes.

BON APPÉTIT !

Les petits-déjeuners et dîners sont pris dans les hébergements.

Les pique-niques des J2 et J3 seront préparés par nos hébergements. Vous devez préparer celui du premier jour.

POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Il n'est pas obligatoire mais très apprécié si vous avez été satisfait du séjour et des petites attentions portées par votre guide.



Vue sur le Lac Léman

ÉQUIPEMENT

POUR LES SORTIES TRAIL

- **Vêtements pour la journée**

- Une veste type gore-tex adaptée au trail
- Un haut à manches longues
- Un haut à manches courtes
- Une couche intermédiaire (seconde couche) fine
- Une couche intermédiaire (seconde couche) plus chaude type polaire ou micro-doudoune
- Un collant de course
- Une paire de chaussettes de trail
- Un short de trail
- Une casquette ou un bandeau
- Un tour de cou
- Un bonnet léger ou second tour de cou
- Une paire de gants légers
- Une paire de chaussures de trail

- **Accessible dans le sac de trail (12L à 15L) :**

- Réserve d'eau 1,5 L à 2L (flasques ou poche à eau) - pas d'eau sur le parcours
- Vivres de course (barres de l'effort, fruits secs..)
- Une paire de lunettes de soleil
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Une petite pharmacie personnelle (pansements double-peaux, médicaments usuels)
- Un tube de crème solaire
- Surpantalon étanche (optionnel)
- 1 paire de bâtons de trail
- Sacs étanches pour transporter vos affaires dans votre sac de trail
- Vos papiers d'identité et carte vitale (dans une pochette étanche type ziploc)
- De l'argent liquide
- Quelques mouchoirs ou feuilles de papier toilette et un mini tube de gel hydroalcoolique

POUR L'HÔTEL

- Une tenue confortable pour les soirées
- Une 2ème paire de chaussures de trail (optionnel)
- Un drap sac ("sac à viande")
- Affaires de toilette

PROTÉGEZ VOTRE AVENTURE AVEC NOUS !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

NOTRE FORMULE D'ASSURANCE VOYAGE

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus),
- L'assistance rapatriement voyage,
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives,
- Départ ou retour impossible,
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison),
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

- Annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- Assistance 24/7 : peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- Sans prise de tête : vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- Des garanties solides : nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

COMMENT SOUSCRIRE ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

QUESTIONS FRÉQUENTES

• **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**

Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.

• **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**

Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.

• **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**

Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

BESOIN D'AIDE ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr

Tel : +33 (0)6 29 88 25 05



Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran
RCS/SIREN Chambéry 931051916

N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures
contact@nunam-aventures.fr

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure