



PARENTHÈSE  
SPORT NATURE

# SÉJOUR JUN 2026



# LE SÉJOUR



PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-JURA  
TOUR DE LA HAUTE BIENNE (39)



8 JOURS, 7 NUITS  
PROJET JUIN 2026



VILLAGE VACANCES  
PENSION COMPLÈTE



DISTANCE : 10-17KM / JOUR  
DÉNIVELÉ : 300-600 MD+



GROUPE :  
30 PERSONNES





# VOTRE ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Fanny Coulon

*Docteure en Sciences et Accompagnatrice en Montagne*

Amoureuse des grands espaces et un brin aventurière, je parcours les sentiers de France à la recherche des plus beaux sentiers, des plus beaux panoramas et des plus belles expériences. C'est avant tout des aventures inédites et insolites en plein coeur de la nature que j'aime concevoir et vous faire vivre à travers mon métier d'accompagnatrice en montagne.

Cette passion pour l'outdoor est une vraie philosophie de vie. La nature et le sport nous permettent de nous extraire du rythme effréné de notre quotidien et de nous ressourcer pleinement. Chacun, à notre rythme, connectons-nous à la nature pour explorer ses sens d'une tout autre façon.

Mes petits plus : exploration des sens, lecture de paysages, initiation à l'orientation, découvertes gustatives, convivialité, animations ludiques et pédagogiques autour de la faune, la flore, la géologie et le patrimoine.

# EN COLLABORATION AVEC L'AGENCE WISUD

## Créateur d'évasions

Wisud organise des séjours dans le sud de la France autour du thème de la nature et du patrimoine. Envie d'évasion et de découverte, pour une journée, un weekend ou plus encore, Wisud vous offre un regard unique sur les sites incontournables mais aussi sur les lieux atypiques de l'Occitanie.

L'Occitanie est une très belle région, une nature délicate, des paysages époustouflants et très variés, un terroir authentique, des personnalités de caractères et surtout un terrain de jeu incroyable pour découvrir de nouvelles activités.

Que ce soit en solo, en amoureux, en famille ou entre amis, Wisud vous propose des séjours clés en main ! Enfant, adolescent, adulte ou senior, il y en a pour tous les âges







# AU COEUR DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-JURA

Un écrin de nature préservée entre Saint-Claude, Les Rousses et le Crêt de la Neige.

Niché au cœur du Haut-Jura, le territoire des Rousses offre un écrin de nature préservée, entre forêts profondes, combes paisibles et plateaux d'altitude. Ici, la montagne se fait douce, les reliefs sont ronds, les sentiers serpentent à travers une mosaïque de paysages modelés par les glaciers, le bois, la pierre et le temps.

L'altitude moyenne oscille entre 1000 et 1400 mètres, offrant un climat frais, vivifiant, propice à la randonnée en été comme aux raquettes en hiver. Les vastes forêts d'épicéas, typiques du Jura, abritent une faune discrète mais riche: lynx boréal, cerfs, chouettes, et grands tétras peuplent ces étendues boisées. Les tourbières et prairies d'altitude, protégées dans le Parc naturel régional du Haut-Jura, sont quant à elles le refuge de nombreuses espèces rares de flore, comme la linaigrette, les orchidées sauvages ou encore la drosera, étonnante plante carnivore.

Autour des Rousses, la nature est intimement liée à l'histoire humaine. Dès le Moyen Âge, les moines chartreux ont défriché et mis en valeur ces terres, construisant routes, fermes et monastères. Le fort des Rousses, édifié au XIXe siècle, témoigne de l'importance stratégique de la région à la frontière suisse. Aujourd'hui reconverti, il accueille une cave d'affinage de fromages... notamment du fameux comté, fleuron gastronomique local.

Côté culture, le Haut-Jura est marqué par un patrimoine artisanal riche: tournerie, lunetterie, horlogerie, autant de savoir-faire nés de l'hiver long et du bois omniprésent. Les musées de la région racontent cette mémoire ouvrière et rurale, tandis que les villages comme Bois d'Amont, Lamoura ou Prémanon conservent une authenticité montagnarde pleine de charme.

Les Rousses, c'est aussi une invitation au rythme lent. À chaque détour de sentier, un lac, un point de vue sur les Alpes, un chalet de bois, un troupeau de vaches montbéliardes, le silence d'une combe oubliée. Un territoire vivant, enraciné, qui invite à la contemplation et à la découverte..

# LES ROUSSES

## JURA







DÉCOUVREZ LE

PRO

GRA

MME



## JOUR 1



### Parcours

Découverte des Rousses  
Le Bief de la Chaille (Grands Petons) ou le  
Fort des Rousses (Petits Petons)  
Belvédère des maquisards  
Prémanon  
10-17km 250-550mD+

### Midi

Repas au centre ou pique-nique

## JOUR 2



### Parcours

Le Mont Fier  
vue admirable sur la vallée de l'Orbe et les  
sommets environnants tels que la Dôle et  
le Noirmont  
10-15km 300-400mD+

### Midi

Pique-nique tiré du sac

## JOUR 3



### Parcours

Hautes crêtes du Jura :  
Grand Montrond (Petits Petons) ou  
Colomby de Gex (Grands Petons)  
10-15km 300-600mD+  
Vue sublime sur les Alpes

### Midi

Pique-nique tiré du sac

## JOUR 4



### Parcours

Lamoura :  
La Vigoureuse (Petits Petons) ou Crêt  
Pela par la Combe du Lac (Grands  
Petons)  
10-14km 300-500mD+  
Paysages variés et typiques du Haut-Jura,  
dont une vue imprenable sur les Monts  
Jura et une partie du Mont Blanc  
+ Visite Maison du Parc (coup de coeur)

### Midi

Pique-nique tiré du sac



## JOUR 5



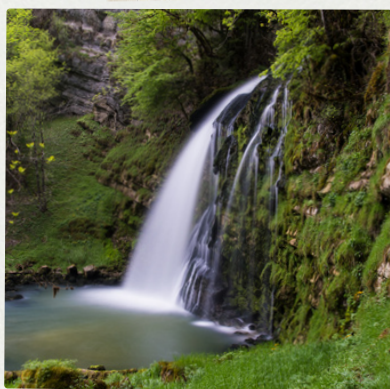
### Parcours

Bois de Chaux Mourant (Petits Petons) ou  
Lacs des Mortes et de Bellefontaine  
(Grands Petons)  
12-17km 300-500mD+  
Tourbières et des forêts d'altitude

### Midi

Pique-nique tiré du sac

## JOUR 6



### Parcours

Gorges du Flumen et découverte de Saint  
Claude (+ temps libre pour visites,  
achats...)  
8-12km 100-500mD+  
Patrimoine historique et culturel

### Midi

Pique-nique tiré du sac



# LES TARIFS





# TARIFS

## 8 JOURS ET 7 NUITS

### Proposition 1 : Le Chalet du Grépillon\*\*\* (Les Rousses)

Tarif / pers	Si groupe de 25p	Si groupe de 30p
Du 20 au 27 juin 2026	695€	675€

**Pension Complète**

**1 visite incluse**

**2 guides rando inclus**

Le tarif comprend :

- L'encadrement sur 6 jours par deux accompagnateurs en montagne diplômés
- Une visite (Maison du Parc de Lajoux)
- La pension complète dans l'hébergement avec :
  - L'apéritif de bienvenue
  - La remise de 10% sur la pension complète (accord pro du tourisme)
  - L'hébergement sur la base de 2 personnes par chambre
  - Lits faits à l'arrivée, linge de toilette fourni
  - ¼ de vin aux repas
  - L'accès aux infrastructures du village vacances (piscine, sauna, hammam, bar...)
  - L'animation des soirées
  - la taxe de séjour

Le tarif ne comprend pas :

- Les éventuelles boissons ou consommations personnelles
- Le transport jusqu'au point de départ des randonnées
- L'assurance individuelle (accident, responsabilité civile, annulation)
- Le supplément chambre seule : 19€ par nuit et par personne (dans la limite de 10% de l'effectif) et 34€ par nuit et par personne (au delà des 10% de l'effectif)
- Le café en supplément : 1,50€
- L'assurance annulation multirisques (covid inclus) : 3.8% du montant total du séjour
- Les frais de parking selon les visites

Conditions de réservation

- Option posée sur demande, gratuite et valable un mois
- Acompte de 30% à la réservation
- Second acompte de 45%
- Solde au plus tard 30 jours avant le départ accompagné de la répartition des chambres
- Possibilité de régler en CB chaque séjour individuellement auprès de l'agence WISUD

Modification / annulation du séjour

- L'organisatrice se réserve le droit de modifier le programme en fonction des conditions météo, de l'état des sentiers ou du niveau du groupe (modification des itinéraires, des animations...).







**CE QU'IL  
FAUT  
SAVOIR**





## **Temps et distances de parcours**

Les temps et/ou distances indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures...).

## **Problèmes médicaux**

Si vous présentez une quelconque pathologie, même minime, merci d'en avertir l'encadrante (en amont par mail à [parenthesesportnature@gmail.com](mailto:parenthesesportnature@gmail.com) ou par téléphone au 06.16.94.77.46).

## **Météorologie**

L'encadrante se réserve le droit d'annuler ou de modifier la sortie pour votre propre sécurité et de celle du groupe. En cas de météo trop défavorable le report de l'événement est proposé sans surcoût.





SOYEZ BIEN  
ÉQUI  
PÉ(E)



# S'ÉQUIPER avec

DARE 2B 



CODE PROMO :

**SPORTNAT15**

*-15% valable sur tous les articles, même  
les promotions & soldes*

WWW.DARE2B.FR

Se perdre dans l'immensité de la nature est souvent la meilleure façon de se retrouver. Chaque sommet, chaque sentier, chaque rivière murmure des leçons de courage et de résilience. Lorsque nous affrontons les éléments, que ce soit le vent glacé des montagnes ou la chaleur accablante du désert, nous découvrons des forces insoupçonnées en nous-mêmes. La nature ne juge pas, elle pousse simplement à avancer, à mettre un pied devant l'autre malgré les obstacles. En gravissant une colline escarpée ou en traversant une forêt dense, nous apprenons à surmonter nos peurs et nos doutes. Chaque pas est une victoire, chaque goutte de sueur un témoignage de notre détermination. C'est dans ces moments d'effort intense et de solitude paisible que nous comprenons véritablement ce que signifie se dépasser. La nature nous rappelle que les limites ne sont que des illusions, et que notre potentiel est aussi vaste que les horizons que nous contemplons.

