

RANDO

*L'été,
il y en a pour
tous les pieds*



PROMENADES DOUCES



RANDONNÉES PÉDESTRES



PARCOURS VÉLO DE ROUTE



CIRCUITS VTT / VTC / VAE

PROMENADES DOUCES

12 promenades douces vous sont proposées pour découvrir, à votre rythme, les villages et les paysages de la Station des Rousses. Entre 1,6 km et 4,8 km, ces promenades empruntent des voies facilement praticables, dont certaines sont accessibles en poussettes et en fauteuils roulants.



GUIDE DES PROMENADES DOUCES

En vente dans les Offices de tourisme de la station

	Départ	Dist.	Durée	Dénivelé
Le lac de Lamoura et sa tourbière	Lamoura	1.6	45 min	15 m
La Combe Arbey	Lamoura	4.8 (A-R)	2h15	120 m
Chaux Berthod	Lamoura	2.3	1h10	19 m
La Combe Sambine	Prémanon	3.1 (A-R)	1h35	82 m
Route de la Joux dessus	Prémanon	3 (A-R)	1h30	55 m
Route du Mont Fier	Prémanon	3.6 (A-R)	1h50	95 m
Le Tour des Douves	Les Rousses	2.2	1h10	65 m
La Route de Trélarce	Les Rousses	3.3 (A-R)	1h40	96 m
La Route Royale	Les Rousses	4.7	1h50	80 m
Le Lac des Rousses	Les Rousses	2.9 (A-R)	1h20	20 m
Le Mur Frontière	Bois d'Amont	3.7 (A-R)	1h50	70 m
L'Orbe	Bois d'Amont	1.6	50 min	9 m

RANDONNÉES PÉDESTRES

31 idées de randonnées pédestres à la Station des Rousses pour tous les niveaux.

LE CARTOGUIDE

L'ensemble des itinéraires de randonnées pédestres de la Station des Rousses sont présents sur le cartoguide. Avec un fond IGN simplifié, la lecture de la carte est facile. Vous pouvez aisément composer vos propres circuits de randonnée et vous guider sur le terrain.

FICHES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Découvrez les fiches détaillées de promenades et de randonnées pédestres. Vous avez le choix entre 31 parcours de 4,5 km à 20 km et 4 niveaux de difficulté. Chaque fiche détaille le parcours à suivre et développe un élément du territoire pour mieux connaître la Station des Rousses.



LE CARTOGUIDE

En vente dans les Offices de tourisme de la station



FICHES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

En vente dans les Offices de tourisme de la station

TRACES GPS

Téléchargez gratuitement les traces GPS de tous les parcours, promenades et randonnées sur le site www.lesrousses.com

RANDONNÉES PÉDESTRES






	Départ	Dist.	Durée	Dénivelé	N° fiche	
LES CONTEMPLATIVES (de 1h30 à 2h)						
	La Combe Arbey	Lamoura	4.5	1h30	100 m	1
	Le lac de Lamoura	Lamoura	4.5	1h30	140 m	2
	Le belvédère des Maquisards	Prémanon	5.5	1h40	180 m	9
	Les Valanches	Bois d'Amont	6	1h50	240 m	24
	Le Fort des Rousses	Les Rousses	6	2h	100 m	16
	Les Chalets	Bois d'Amont	6	2h	230 m	25
LES FAMILIALES (de 2h40 à 3h)						
	Les Cressonnières	Prémanon	8	2h40	190 m	10
	Le Pont Perroud	Prémanon	8	2h40	280 m	11
	Les Selmembersgs	Lamoura	8	2h50	250 m	3
	Le Rocher du lac	Les Rousses	8.5	2h50	270 m	17
	Les points de vue du lac	Lamoura	9	3h	290 m	4
	La Roche du Creux	Bois d'Amont	9	3h	330 m	26
LES SPORTIVES (de 3h à 4h)						
	La Vigoureuse	Lamoura	8.5	3h	315 m	5
	La Dôle	Les Rousses	8.5	3h30	560 m	19
	Les Arcets	Prémanon	9	3h	340 m	12
	Le Bief de la Chaille	Les Rousses	10	3h10	250 m	20
	La Chaux Sèche	Bois d'Amont	10.5	3h20	330 m	27
	La Combette aux Quilles	Bois d'Amont	11	3h30	360 m	28
	La Frontière	Les Rousses	11	3h40	280 m	21
	Le Creux du Croue - Mont Sâla	Les Rousses	12	4h	470 m	18
	Le Mont Fier	Prémanon	11	3h30	340 m	13
	La Grotte de Céлары	Lamoura	11.5	3h50	340 m	6
	Le Crêt Pela par la Combe du Lac	Lamoura	12	4h	515 m	7
LES PASSIONNÉES (de 4h20 à 6h40)						
	Le Belvédère des Dappes	Prémanon	13	4h20	540 m	14
	Roche Blanche	Les Rousses	14	4h30	410 m	22
	Le Mont Sâla	Bois d'Amont	14	4h20	600 m	29
	Tresberruy	Lamoura	14.5	4h40	420 m	8
	Le Noirmont	Les Rousses	14,5	5h	620 m	23
	La Roche Bernard	Bois d'Amont	15	5h	420 m	30
	Autour de Prémanon	Prémanon	18.5	6h	780 m	15
	Le Livre d'Or du Risoux	Bois d'Amont	20	6h40	540 m	31

Légende : Eau (lac, cours d'eau, cascade) Forêt Point de vue, belvédère
 Curiosité, site remarquable Circuit passant sur le territoire Suisse

PARCOURS VÉLO DE ROUTE

Pour les cyclistes, 10 parcours de vélo de route sont détaillés dans les fiches cyclos. Routes sinueuses, cols et montées remarquables composent ces parcours de 21 à 112 km.



	Départ	Dist.	Durée	Dénivelé	N° fiche
LES CONTEMPLATIFS (de 1h à 2h)					
Tour du Lac des Rousses	Les Rousses	21	1h	205 m	9
Lac de Lamoura et Valserine	Lamoura	39	2h	568 m	6
 Tour du lac de Joux	Bois d'Amont	44	2h	325 m	4
LES SPORTIFS (de 3h à 4h)					
Sur les traces du Tour	Lamoura	65	3h15	1195 m	10
Tour des 4 villages	Les Rousses	73	3h30	1111 m	8
 Tour Saint-Cergue La Faucille	Bois d'Amont	77	3h45	1529 m	5
Saint-Claude et Hautes-Combes	Lamoura	80	4h	1646 m	7
LES PASSIONNÉS (5h et plus)					
 Les cols Franco-Suisses	Bois d'Amont	100	5h	1707 m	3
Tour de la Valserine	Les Rousses	102	5h	1541 m	2
Escapade en Grandvaux	Les Rousses	112	5h30	1850 m	1

Légende :  Circuit passant sur le territoire Suisse



CIRCUITS VTC / VAE

Découvrez les forêts et lacs de la station en parcourant les circuits en Vélo Tout Chemin ou Vélo à Assistance Electrique.

De 3,5 à 29 km, ces circuits empruntent essentiellement des routes goudronnées et des chemins roulants.



CIRCUITS VTC ET VAE
En vente dans les Offices de tourisme de la station

CIRCUITS VTT

Tous les sentiers VTT de la Station des Rousses et les circuits balisés.

CARTE VTT

Retrouvez l'ensemble des itinéraires VTT de la Station des Rousses, suivez les parcours balisés ou composez vous-même vos parcours.

FICHES VTT

Au départ des 4 villages de la station, 14 circuits VTT vous sont proposés, de 3 niveaux de difficulté et entre 5 et 17km de distance. Suivez-les à l'aide des nouvelles fiches VTT détaillées.



CIRCUITS VTT

En vente dans les Offices de tourisme de la station

FICHES VTT

En vente dans les Offices de tourisme de la station

	Départ	Dist.	Durée	Dénivelé	N° fiche
LES CONTEMPLATIFS (de 40 mn à 1h)					
Tour du Fort des Rousses	Les Rousses	5,5	0h40	110 m	2
Tour de la Combe Arbey	Lamoura	5	0h45	80 m	23
Tour du Goulet	Prémanon	5,5	0h50	170 m	20
Tour des Combettes	Bois d'Amont	6,5	1h	237 m	3
Tour des Cressonnières	Prémanon	8	1h	200 m	19
Tour du Rochat	Les Rousses	9	1h	184 m	16
LES SPORTIFS (de 1h10 à 1h40)					
Tour du Bief de la Chaille	Les Rousses	10	1h10	253 m	15
Tour du Lanchet	Lamoura	10	1h10	280 m	29
Tour des Arcets	Prémanon	7,5	1h15	304 m	117
Tour du Mont Fier	Prémanon	11	1h20	357 m	21
Tour de Chaux Sèche	Bois d'Amont	12	1h30	352 m	4
Tour du Céлары	Lamoura	12,5	1h40	364 m	24
LES PASSIONNÉS (2h et plus)					
Tour du Gros Crêtet	Les Rousses	15	2h	410 m	30
Tour de la Roche Bernard	Bois d'Amont	17	2h10	490 m	25

DÉCOUVREZ NOS SÉJOURS RANDONNÉES

Cet été, venez sillonner les paysages jurassiens à travers nos séjours tout compris. Des séjours organisés pour vous faire découvrir nos plus belles randonnées et le terroir jurassien : Semaine «Randos douces», «Sur la route du lait» et «Séjour vélo».

Notre équipe est à votre écoute pour vous conseiller et organiser votre séjour « clefs en main ».



LES ROUSSES RÉSERVATION

www.lesrousses-reservation.com - infos@lesrousses-reservation.com

03 84 60 55 56

ITINÉRANCE

LA RONDE FRANCO-SUISSE



Randonnée itinérante à la Station des Rousses. Les plus beaux sites naturels et villages de la Station des Rousses vous permettront de

profiter à votre rythme des curiosités, belvédères, lacs et cascades en jouant à saute frontière entre France et Suisse. 106 km découpés en 6 étapes. Vous vous émerveillerez de la vue exceptionnelle sur le Mont-Blanc et le lac Léman au sommet de la Dôle.

Plus d'infos sur : www.lesrousses.com

L'ECHAPPÉE JURASSIENNE



Le Jura d'Ouest en Est. De 2 à 16 jours. 300 km de sentiers pédestres balisés et homologués (GR), laissez-vous conquérir par les richesses et mystères du Jura.

Plus d'infos : www.echappee-jurassienne.fr

LES GTJ - GRANDES TRAVERSÉES DU JURA



Le Jura du Nord au Sud. 6 tracés traversant les Montagnes du Jura. A pied, à VTT, à vélo ou à cheval sur près de 400 km.

Plus d'infos : www.gtj.asso.fr

Nous vous rappelons que certaines parties des forêts du Risoux et du Massacre sont classées en zone biotope*.



Renseignez-vous auprès des Offices de tourisme de la Station.

* Une zone biotope est un secteur où s'applique une réglementation spécifique afin de préserver les richesses de la faune dont le Grand Tétrás est l'emblème. Information complémentaire sur le site du Parc Naturel Régional du Haut-Jura.

LES ZONES DE BIOTOPE

RECOMMANDATIONS

- Équipez-vous de chaussures de marche et de vêtements appropriés aux conditions climatiques.
- Certains parcours vous conduiront de l'autre côté de la frontière, prévoyez vos cartes d'identité !
- N'oubliez pas que l'espace est partagé par tous.
- Respectez les cultures et les propriétés privées, ne sortez pas des sentiers balisés.
- N'effrayez pas les troupeaux, tenez vos chiens en laisse et refermez toujours les clôtures.
- Ne laissez aucun détritrus dans la nature.
- Si vous rencontrez un patou (chien de troupeaux qui protège les moutons) : contournez largement le troupeau et le chien, restez calme et passif (pas de geste brusque).

Office de tourisme de la Station des Rousses
Bureaux d'information
aux Rousses, Bois d'Amont,
Prémanon et Lamoura.

RENSEIGNEMENTS

Tél. : 03 84 60 02 55

www.lesrousses.com - infos@lesrousses.com

LESROUSSES.COM

