

## Fiche individuelle d'inscription – Traversée hivernale en Jura du 3 au 6 mars 2022

### IDENTITE

---

Prénom – Nom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Utilisez-vous whatsapp (pour créer un groupe pour le séjour) ? oui / non

### PERSONNE(S) DE CONTACT

---

Prénom – Nom :

Lien de parenté :

Téléphone (fixe et portable si possible) :

### AVEZ-VOUS UNE ASSURANCE RAPATRIEMENT ? OUI / NON

---

Nom de l'assurance et N° de Police :

N° de téléphone à appeler :

Couvre-t-elle les activités de montagne (raquettes à neige) ? oui / non

*A noter qu'Immersion Montagne ne vous couvre pas pour les accidents, séjours annulés ou écourtés.  
A vous de vérifier avec votre assurance et/ou mutuelle si vous êtes couverts. Dans le doute, le Vieux  
Campeur ou les Clubs de montagne proposent des assurances adaptées à la montagne couvrant le  
rapatriement et certains frais médicaux.*

### NIVEAU PHYSIQUE

---

Vous considérez-vous comme très sportif, moyennement, ou peu sportif ? Faites-vous un sport  
d'endurance régulièrement ? Si oui, lequel ?

Quelle expérience de montagne avez-vous (durée, dénivelé, difficulté) ? En hiver ?

Avez-vous déjà randonnée sur plusieurs jours (durée, dénivelé, difficulté, hébergement en refuge...) ?

*Attention : Merci de bien prendre connaissance de la liste de tout l'équipement que vous devez apporter pour le séjour. Chaque élément de cette liste fera la différence entre une expérience enrichissante et un plan galère ;)*

## **SANTE, REGIME ET ALLERGIES**

---

Avez-vous des allergies (piques d'insectes, médicaments, aliments... ) ?

Avez-vous des problèmes de santé susceptibles d'affecter votre activité physique ? Par exemple diabète, problèmes cardiaques, asthme, fragilités physiques (genoux...), opérations récentes ...

Précisez tout régime alimentaire (végétarien, sans lactose, sans gluten...) :

*Attention : j'aurai une trousse à pharmacie pour les petits bobos mais vous êtes en charge d'apporter vos médicaments personnels.*

## **EQUIPEMENT**

---

Apportez-vous :

- Des raquettes : Oui/Non
- Des bâtons (impérativement avec des grosses rondelles) : Oui/Non

Taille/Poids/Pointure (pour évaluer la taille de raquettes à vous fournir si vous n'en avez pas) :

## **QUE SOUHAITEZ-VOUS ME FAIRE SAVOIR ? ENVIES, APPREHENSIONS...**

---

## **PROGRAMME (TRES) INDICATIF**

---

### J1 : Jeudi 3 mars

RDV à partir de 12h au Col du Marchairuz. Nous ajusterons l'heure de départ entre 11h et 12h, suivant les horaires de train. Après un pique-nique que nous partagerons ensemble, départ en raquettes pour 4 jours sur les Crêtes. Nous chargeons les sacs et la pulka (traineau qui portera une partie de nos vivres, tiré à tour de rôle par ceux qui le souhaitent, si l'enneigement le permet). Une

de mi-journée de marche pour atteindre la Cabane du Cunay sous le Mont-Tendre. Cette cabane, gardée et chauffée par des bénévoles du Club Alpin suisse nous accueille pour la nuit.

Environ 3h de marche, + 400 m de dénivelé.

Transport à votre charge. Pique-nique et diner (hors boissons) inclus.

### J2 : Vendredi 4 mars

Nous partons, sacs légers, à l'assaut du Mont Tendre. Ce sommet qui ne porte pas forcément bien son nom si le vent est de la partie, est le point culminant du Jura suisse. Par temps dégagé, la vue est exceptionnelle sur le Lac Léman et les Alpes. Retour à la Cabane du Cunay pour un repos bien mérité et peut-être un apéro sous les étoiles.

Entre 4 et 6h de marche, + 300 m de dénivelé.

Petit déjeuner, déjeuner et diner (hors boissons) inclus.

### J3 : Samedi 5 mars

Une journée pour rejoindre le Col du Marchairuz et son hôtel où une douche chaude nous attend ! Traversée des forêts et clairière du Haut-Jura où trônent de magnifiques fermes d'alpage. Le soir, nous récupérons dans une voiture des affaires sèches et propres et dinons au restaurant de l'Hotel du Marchairuz.

Environ 5h de marche, +200m de dénivelé.

Petit déjeuner, déjeuner et diner (hors boissons) inclus.

### J5 : Dimanche 6 mars

Après le petit déjeuner nous poursuivons notre traversée des crêtes pour profiter encore de la vue sur le Jura autant que sur les Alpes, en longeant la plaine des Ambrunex. L'étape n'est pas difficile, une bonne raison pour apprendre à « tracer » dans la neige. Il est ensuite temps de redescendre de nos montagnes. Retour aux voitures vers 15h, à temps pour prendre un train en gare de Vallorbe.

Environ 5h de marche, +250m de dénivelé.

Petit déjeuner, déjeuner inclus.

*Ce programme est susceptible d'évoluer fortement en fonction de la météo et du groupe.*

## **PAIEMENT**

---

### Coûts

Le coût est de 440 € par personne, sur une base de 6 participants. Il inclut l'encadrement par une accompagnatrice en montagne ainsi qu'une contribution à une caisse commune pour couvrir les frais logistiques de l'accompagnatrice, les nuitées en dortoir (refuge et hôtel), l'ensemble des repas, le matériel commun dont la pulka, et les raquettes et bâtons.

Le transport jusqu'au lieu de RDV, les boissons, votre assurance et votre équipement personnel hors raquettes, restent à votre charge.

## Règlement

L'inscription sera confirmée à l'envoi de cette fiche d'inscription et d'un versement d'arrhes de 70€ par personne, par virement, Paypal (0668056358 ou [lolirene2408@hotmail.com](mailto:lolirene2408@hotmail.com)) ou par chèque à l'ordre d'Irene Alvarez à l'adresse suivante (le chèque ne sera encaissé qu'au moment du séjour ou en cas d'annulation de votre part) :

Irene Alvarez  
55 chemin du Sapi  
74400 Chamonix Mont-Blanc

L'intégralité du séjour est due au plus tard le premier jour du séjour.

- La participation à la caisse commune de 280 € est à apporter le 1<sup>er</sup> jour en espèces. Elle sera mise dans un pot commun qui permettra de payer la nourriture, le logement, le déplacement de l'encadrante, le matériel commun... *Attention : il n'y a pas de distributeur d'argent dans les montagnes ☺, merci de prendre vos dispositions avant le séjour.*
- La rémunération de l'encadrante, soit 140 € (ou 70 € si vous souhaitez que j'encaisse votre chèque d'arrhes) peut être réglé par chèque, espèces ou virement.

*Si vous avez des Francs Suisses en stock, ils seront utiles pour régler les boissons en refuge et en hôtel. A défaut, prévoyez des euros en liquide.*

## Conditions d'annulation

En cas d'annulation de votre part (sauf conditions sanitaires - voir ci-dessous) :

- Plus de 21 jours avant le séjour : les arrhes seront remboursées
- Entre 21 et 4 jours avant le séjour : les arrhes ne sont pas remboursées
- Moins de 4 jours avant le début du séjour : la totalité du séjour est due.

Si le séjour est annulé à notre initiative pour des raisons météorologiques ou manque de participants par exemple, la totalité du séjour vous sera remboursée, en dehors de vos frais de déplacement et d'équipement.

Si la situation sanitaire devait de nouveau se dégrader, Immersion Montagne se réserve le droit d'annuler le séjour en cas de restrictions préfectorales ou nationales. Dans ce cas, les participants se verront rembourser les arrhes versées pour le séjour. Les autres frais engagés par les participants (transport, logement, équipement...) resteront à leur charge. Si vous annulez de votre propre fait pour des raisons sanitaires, les arrhes ne vous seront pas remboursées pour couvrir les frais de logement non remboursables qui auront été engagés.