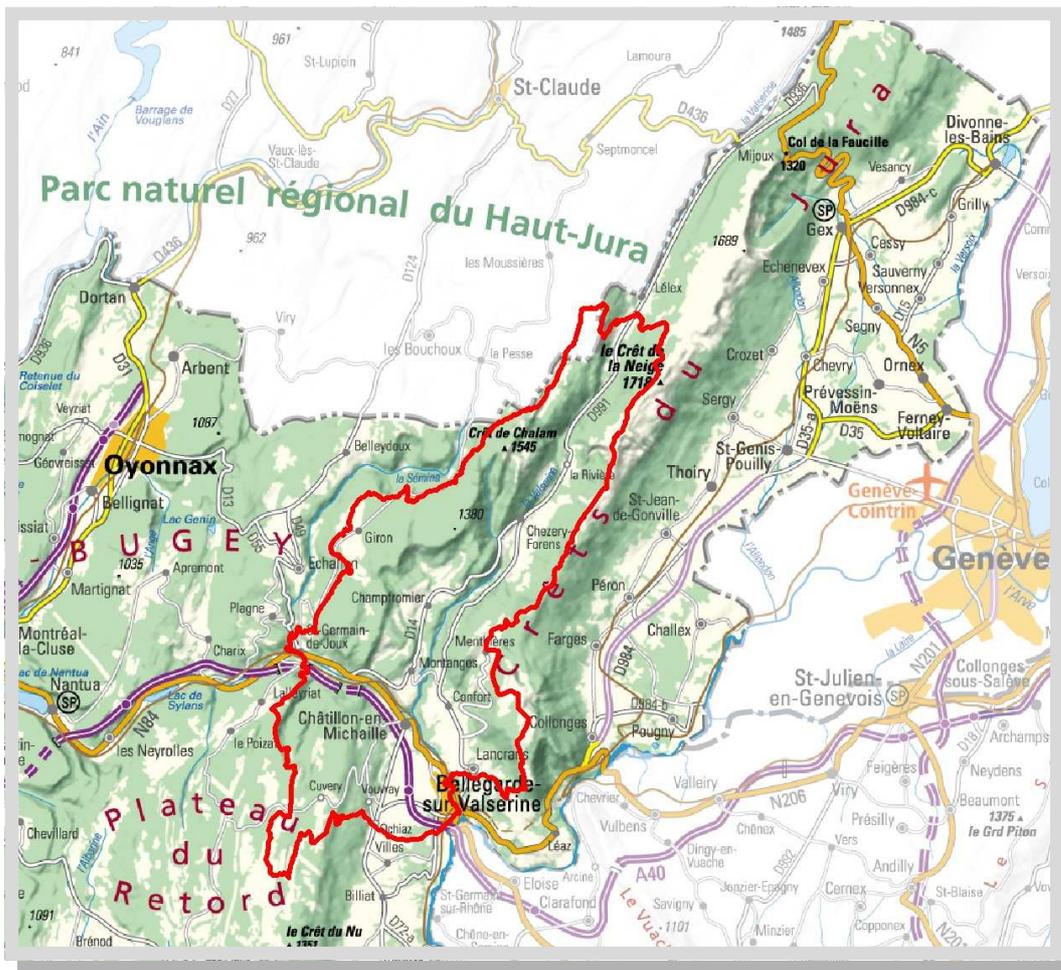


L'Ain, mon luxe au naturel



- **Les plus hauts sommets de la Chaîne du Jura : vues époustouflantes sur le Massif du Mont Blanc, les Alpes du Nord, le lac Léman et Genève.**
- **De très beaux paysages jurassiens (plateaux et forêts).**
- **Un lieu entré deux fois dans l'Histoire : la borne au Lion.**

À voir en chemin

GRP Grand Tour de la Valsérine

Type de randonnée: Grande Randonnée de Pays en boucle (itinérance)

Durée de l'itinérance: 5 ou 6 jours de marche

Longueur: 96 kilomètres

Dénivelée positive cumulée : 2750 mètres

Départ et arrivée: Devant la Gare TGV de Bellegarde-sur-Valserine accessible par TGV (2h37 de Paris) ou par l'autoroute A40 (à 30 min de Genève, 50 min de Bourg-en-Bresse, 1h10 de Lyon)

Jour 1: De la Gare de BELLEGARDE à la Ferme de RETORD

4h40 de marche—900 mètres de dénivellée

Les cinq premiers kilomètres sont une mise en jambes : traversez la ville de BELLEGARDE, passez au pied du château de Mussel et gagnez OCHIAZ par une petite route de montagne.

A OCHIAZ, les choses sérieuses commencent et, 1 heure 30 plus tard, à la table d'orientation de Catray, c'est le premier belvédère sur les Alpes.

La fin de l'étape est plus paisible et permet de se familiariser avec le Plateau de Retord et ses grosses fermes isolées.

C'est l'une d'elles qui vous accueille pour la nuit.



Jour 2: De la Ferme de Retord à GIRON

7 h00 de marche – 700 mètres de descente, puis 500 mètres de montée

Jusqu'au Refuge de La Conay (1 heure 30), vous resterez dans l'ambiance reposante du Plateau de Retord. Puis la descente s'amorcera. Vous frôlez le petit village de LALLEYRIAT, avant de plonger dans la cluse NANTUA-BELLEGARDE ; un coup d'œil à « l'Autoroute de Titans » et vous voici à SAINT-GERMAIN (marmites de géant et plus grande roue à aube de l'Ain).

Et vous attaquez le versant Nord de la cluse jusqu'au plus haut village de l'Ain, GIRON (1000 mètres). Attention ! vous auriez pu rencontrer des dinosaures : ils ont laissé de nombreuses traces dans ce secteur.

A GIRON, vous aurez le choix entre 3 hébergements.



Jour 3: De GIRON à LELEX

5 h00 de marche – dénivellée négative de 300 mètres)

Une étape facile pour vous reprendre qui commence par le belvédère aménagé de La Roche Fauconnière (vue sur le cirque d'Orvaz, typiquement jurassien).

Peut-être ferez-vous un aller-retour au Crêt de Chalam (une heure supplémentaire – altitude : 1545 mètres) ?

Puis, par un large chemin en forêt, vous arriverez à la borne au Lion : au 17^{ème} siècle, borne-frontière entre la France Comté espagnole et le Royaume de France ; plus récemment, haut-lieu de la Résistance.

C'est là que vous rejoindrez le prestigieux itinéraire de la Grande Traversée du Jura pédestre.

Et vous descendrez tranquillement jusqu'à LELEX, petite station de ski lovée dans la vallée de la Valsérine (que vous verrez enfin !).

Un gîte d'étape apprécié des randonneurs depuis des décennies, plusieurs hôtels et tous les commerces vous y attendent.



Jour 4: De LELEX à MENTHIERES

9 h15 de marche – dénivelée : 800 mètres environ

(cette étape étant très longue, voir plus loin 4 idées pour la raccourcir si tel est votre bon plaisir)

La première partie est une montée progressive de près de 3 heures de LELEX au Crêt de la Neige, en passant par les Refuges du Ratou et de la Loge.

Après ce dernier, où vous rejoindrez le GR 9 et le GR Balcon du Léman si bien nommé, vous entrez dans la Réserve Naturelle de la Haute Chaîne du Jura : ne ramassez rien, ne cueillez rien, ne jetez rien, n'introduisez pas d'animaux et guettez le chamois, le lynx et le grand tétras



Arrivé sur la crête, vous bénéficierez longuement d'un paysage inoubliable : vous avez rendez-vous avec le Mont Blanc au milieu de dizaines de sommets alpins, Genève et son jet d'eau, le Lac Léman et ses rives suisse et française.

Attention car vous êtes en haute montagne : la neige reste longtemps au printemps et il est imprudent de sortir du sentier.

Si vous avez un altimètre, demandez lui quel est le point culminant du Jura : le Crêt de la Neige ou le Reculet ? 1717 ou 1719 mètres ? Les spécialistes en débattent depuis des années !

A partir de la Croix du Reculet, il vous faudra sans doute plus de 4 heures de marche plutôt horizontale pour apercevoir enfin MENTHIERES, où vous descendrez pour passer la nuit à 1080 mètres d'altitude.



Jour 5: de MENTHIERES à BELLEGARDE

4 heures 25 – une montée de 540 mètres, puis une descente de 1200 mètres

Un dernier effort matinal vous conduira au Crêt de la Goutte (principal sommet du Grand Crêt d'Eau) à 1621 mètres (croix, table d'orientation et bien sûr, panorama), en passant par la Pierre à Fromage, chargée d'histoire, dont le topoguide vous dira tout.

BELLEGARDE est tout en bas et vous reconnaîtrez vos lieux de passage des premières journées. Encore quelques alpages et une forêt avant le retour aux zones habitées !

Options: si vous pensez que la 4^{ème} étape est trop longue pour vous

Option 1: allonger la 3^{ème} étape en montant dormir au Refuge de la Loge ; vous ajouterez 1 heure 45 de marche et 550 mètres de dénivelée, ce qui réduira d'autant la 4^{ème} étape ;

Option 2: réaliser le Grand Tour de la Valserine en 6 jours au lieu de 5 en coupant la 4^{ème} étape en deux, par exemple :

4^{ème} étape : de LELEX au Refuge de la Loge (1 heures 45 – dénivelée : 550 mètres) dans la matinée, avec aller-retour en direction du Colomby de Gex (GR Balcon du Léman) dans l'après midi sans bagages ;

5^{ème} étape : du Refuge de la Loge à MENTHIERES (7 heures 30 – dénivelée environ 300 mètres

OU BIEN : 4^{ème} étape de LELEX à CURSON (hors GR à trouver entre le Crêt de la Neige et le Reculet) : 5 heures 30 – dénivelée : 800 mètres

Et 5^{ème} étape de CURSON à MENTHIERES – 5 heures – dénivelée : 150 mètres environ.

OU ENCORE : 3^{ème} étape de GIRON au Berbois (10 minutes de borne au Lion) – 6 heures y compris les ascensions du Crêt de Chalam et du Crêt au Merle ;

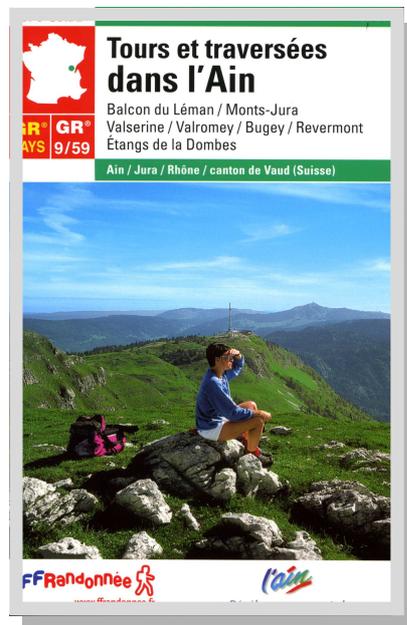
4^{ème} étape : de Berbois au refuge de la Loge (4 heures – dénivelée : 500 m.) ;

5^{ème} étape : du Refuge de la Loge à MENTHIERES ;

L'itinéraire est entièrement balisé et ne présente pas de difficultés techniques. Le découpage proposé n'est qu'une suggestion. D'autres hébergements vous permettent d'organiser votre randonnée autrement, notamment si vous disposez de plus de temps.



Cartes, descriptifs, textes thématiques et coordonnées des hébergements se trouvent dans le topoguide « Tours et Traversées dans l'Ain » (référence 901):



Pour vous procurer le topo-guide ou pour plus de renseignements:



Comité Départemental de la Randonnée pédestre de l'Ain

34 rue du Général Delestraint—BP78— 01 002—BOURG-EN-BRESSE Cedex

Tél: 04 74 32 38 67—fax: 04 74 21 45 69

cdrandonnee@aintourisme.com

www.ain-ffrandopedestre.com