

TOUS LES 2 MOIS
N° 38 JUILLET - AOÛT 2019

Vital

NOUVELLE FORMULE!

MATOS
BIEN CHOISIR
SA COMBI DE
SURF

RUNNING
• COMBINER VACANCES
ET TRAINING
• COURIR DANS LES
PARCS D'ATTRACTIONS

A l'eau !
MON PROGRAMME
NATATION **100% FIT**

» Spécial Fitness

50 EXOS FERMETÉ

LA BIBLE POUR SE MUSCLER DE LA TÊTE AUX PIEDS !
» AVEC LES MEILLEURS COACHS :
LUCILE WOODWARD, SISSY MUA, KAYLA ITSINES...

Pop!
La mode
sport hisse
la couleur

Green
UN ÉTÉ VEGAN
ET GOURMAND
JE TRANSFORME
TOUT EN CHIPS !

OUTDOOR
• Le canyoning, quelle aventure !
• Super zen, le yoga sur paddle

TOP Santé
MONDADOUR FRANCE

D: 4,80 € - BEL: 5,80 € - ESP: 5,80 € - GR: 5,99 € - DOM: 5,99 € - ITA: 5,99 € - JAP: 6,99 € - KOR: 6,99 € - MEX: 6,99 € - NLD: 5,80 € - NOR: 5,80 € - PRT: 5,80 € - RUS: 6,99 € - SWE: 5,80 € - SUI: 5,80 € - TUR: 6,99 € - UK: 5,80 € - USA: 6,99 €

PORT CONT: 3,00 € - CAR: 0,50 € - SCAN: 0,50 € - MAG: 0,40 € - TOPS: 0,50 € - CTR: 0,50 € - PA: 0,50 € - TUN: 0,50 €

L 12300 - 98 - F: 3,95 € - RD



MONÉVASION

On part en rando ?

L'Échappée
jurassienne

Découvrir l'essentiel des plus beaux sites du Jura, c'est facile avec cet itinéraire idéal pour une première approche de la rando itinérante. L'Échappée jurassienne promet de belles balades entre plaines viticoles, forêts, lacs et hautes cimes.

par Nadège Cartier

Un circuit dessiné sur mesure à travers une succession de sentiers de Grande Randonnée, qui relie les sites emblématiques du Jura... Quelle bonne idée ! Forêts, salines, reculées (cul-de-sac de fond de vallée flanqué de falaises), étangs, grands lacs, cascades, villages authentiques et vivants se succèdent dès lors que l'on enfle ses chaussures à Dole, au nord, pour gagner Saint-Claude, au sud. Des plaines aux hauteurs des grands massifs, pas le temps de faire l'intégrale de l'Échappée jurassienne en 16 jours ? Qu'importe ! Chacun peut se créer son propre programme, selon ses envies, son niveau, son désir de faire des haltes pour randonner à vélo dans la forêt de Chaux, se régaler dans la Maison du comté ou dans la Maison de La Vache Qui Rit, faire du canoë sur le lac de Chalain ou des Rousses, butiner dans l'écomusée de l'Abeille de Mesnay, faire des selfies depuis les monts du Haut-Jura... Il y a tant à faire et à voir le temps d'un week-end au vert ou d'une semaine bucolique. *



À travers les paysages verts et ouverts du Jura, l'Échappée jurassienne file de GR en GR au milieu des plus beaux sites naturels et culturels du département.

Nos 3 étapes préférées

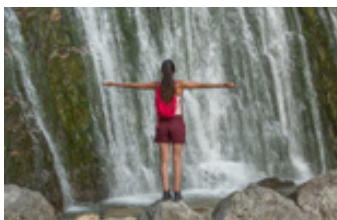


* LA ROUTE DU SEL

Port-Lesney - Salins-les-Bains (4 h)

Dénivelé : + 360 m

Un voyage le long de l'ancien « saumoduc » qui acheminait l'eau salée de Salins-les-Bains jusqu'à la saline royale d'Arc-et-Senans (Doubs), cet or blanc tant convoité par les contrebandiers. Arrivée aux nouveaux thermes Therma Salina.



* LA ROUTE DE L'EAU

Châtillon - Le Frasnois (7 h)

Dénivelé : + 770 m

Deux joyaux naturels sur ces 25 km : les eaux tranquilles du lac de Chalain et les chutes vivifiantes des cascades du Hérisson avec 31 sauts et 7 cascades. C'est le plus grand ensemble de cascades de France... Baignade obligatoire !



* LA ROUTE DU HAUT-JURA

Lajoux - Saint-Claude (6 h)

Dénivelé : + 415 m

Au grand air, on rejoint les paysages et la culture de montagne, ses villages authentiques, les Hautes-Combes et les grands espaces. Et on rentre à Dole en train par la Ligne des Hirondelles, un TER classé le plus beau de France, de viaduc en viaduc.



Le parcours pas à pas

✱ **Longueur.** Depuis Dole, ville d'art et d'histoire où l'on passe devant la maison natale de Louis Pasteur, le sentier balisé de l'Échappée jurassienne file sur plus de 300 km, empruntant tour à tour les GR 59, 559 et 509. Passant par les pentes douces du vignoble AOC d'Arbois, il rejoint Lons-le-Saunier (ville du sel) puis le vivifiant pays des Lacs, la station des Rousses et Saint-Claude, capitale du Haut-Jura, à deux pas du col de la Faucille et de la Suisse lémanique.

✱ **Étapes.** Au total, 16 étapes, de 12 km à 25 km/jour pour les plus longues, avec des dénivelés raisonnables en montagne et quelques étapes à plat dans la région de Dole à Salins-les-Bains.

✱ **Altitudes.** Le point le plus haut de l'Échappée jurassienne se situe à 1 495 m, au sommet du Crêt Pela, dans la forêt du Massacre. C'est le sommet le plus élevé du département du Jura et de la région Bourgogne-Franche-Comté, avec une vue bien dégagée sur le mont Blanc et la chaîne des Alpes.

✱ **Période idéale.** D'avril à novembre, quand toutes les déclinaisons de vert recouvrent le territoire et que l'activité bat son plein dans les vignes, les champs et les alpages.

✱ **Infos.** Jura-tourism.com, rubrique « Balades et randonnées pédestres », où de nombreuses informations concernent spécifiquement le tracé de l'Échappée jurassienne. Mongr.fr et Ffrandonnee.fr

2 ADRESSES COUPS DE CŒUR

• **La Scierie.** Sur les hauteurs de Salins-les-Bains, cette ancienne scierie rénovée par Marie et Mathieu a gardé son charme d'antan avec ses vieilles machines. Elle abrite 4 grandes chambres et 1 suite ultra-cosy, spa, sauna, salle de gym. À partir de 120 €/nuit.

Domaine-la-scierie.com

• **Bistrot Le Pontarlier.** Esprit guinguette et cuisine bistro à cette table distinguée d'un Bib Gourmand, au bord de la Loue, à Port-Lesney. Produits locaux à l'honneur... Chateaudegermigney.com

L'ACTIVITÉ À FAIRE EN CHEMIN

Les trottinettes électriques

Accompagné d'un guide diplômé, en route pour une visite insolite de Baume-les-Messieurs et de Château-Chalon en reposant enfin ses guiboles ! Une échappée nature et culture à deux roues d'1 à 2 heures au départ de Fay-en-Montagne.

Foxtrott.fr

LE VILLAGE À NE PAS MANQUER



Baume-les-Messieurs et ses 5 trésors

Dominé par de vertigineuses falaises, se niche au milieu de trois reculées (fond de vallée aux parois abruptes) typiques du paysage jurassien, formées il y a 200 millions d'années par un réseau hydrographique important, érodant peu à peu la roche calcaire. C'est ainsi que ce village concentre à lui seul 5 trésors : une reculée, quatre belvédères, une grotte, une cascade, où l'eau jaillit de cavités creusées dans le tuf, et une abbaye impériale. Il n'en faut pas plus pour faire de ce site un incontournable du Jura et l'un des Plus Beaux Villages de France ! Pour les amoureux de belles pierres, de nature généreuse et d'artisanat : le village regorge de petits ateliers d'artistes !

Baumelesmessieurs.fr

