

#MYHAUTBUGEY



HAUT-BUGEY

PLATEAU D'HAUTEVILLE - APREMONT - BELLEYDOUX
LE POIZAT-LALLEYRIAT - LAC GENIN



by Montagnes du Jura

HAUT
BUGEY
TOURISME

by Montagnes du Jura

VENEZ
BOUGER
OSEZ
BULLER

HAUT-BUGEY, UNE MONTAGNE TOUTE EN DOUCEURS

Plateau d'Hauteville, la station la plus proche de Lyon et Mâcon !

Combes, plateaux et vallées se succèdent dans le Haut-Bugey.

Au sud des Montagnes du Jura, à une heure de Lyon, Genève ou Mâcon, les paysages enneigés aux pentes douces invitent aux retrouvailles en famille tant pour la pratique d'activités neige que pour des moments de partage et de découvertes complices.



La montagne du Haut-Bugey réserve également de bonnes surprises aux couples qui cherchent à la fois à profiter en journée de leur sport favori et à se retrouver pour un instant zen ou une soirée cocooning au coin du feu.



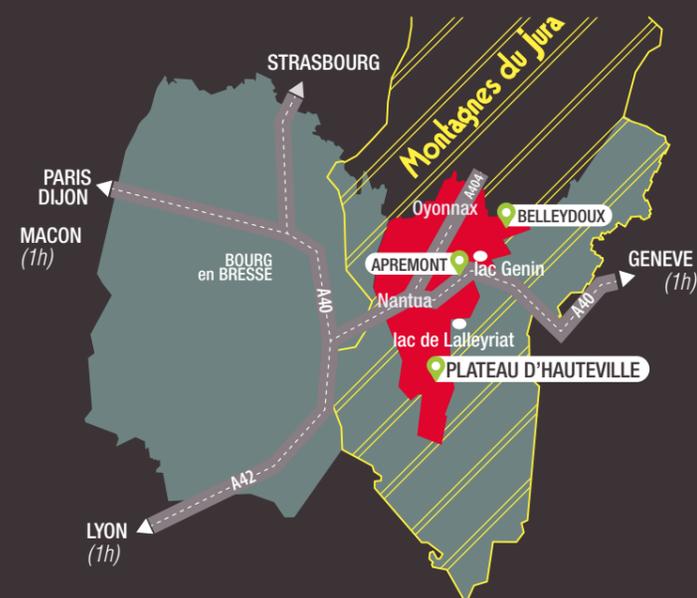
Le Haut-Bugey, en quelques mots :

- la station Plateau d'Hauteville
- 90 km de pistes nordiques damées
- 3 téléskis + 1 «télébaby»
- 10 pistes de ski alpin + 1 snowpark
- 1 piste de snowtubing
- 1 piste multi-activités piétons, raquettes, chiens de traîneau
- 10 itinéraires raquettes
- 2 lacs pour patiner
- fils neige, aires ludiques, espaces luge
- la douceur des tarifs

Le Haut-Bugey, c'est aussi :

- > s'initier à la pratique du ski, du patinage
- > parcourir les étendues sauvages en raquettes
- > s'essayer au tir carabine laser, à la cani-raquettes
- > se laisser surprendre par des pentes et bosses inattendues
- > s'émerveiller des beautés naturelles : point de vue sur les Alpes
- > être accueilli en ami

PLATEAU D'HAUTEVILLE - APREMONT - BELLEYDOUX - LE POIZAT-LALLEYRIAT - LAC GENIN



EN TRAIN ET BUS

Les gares du Haut-Bugey :

Gare TGV de Nurieux

Gare TER d'Oyonnax

Les gares proches du Haut-Bugey :

Gare TGV de Bourg-en-Bresse

Gare TGV de Bellegarde sur Valserine

Gare TER de Tenay

Gare TER d'Ambérieu-en-Bugey

Lignes régulières de bus depuis les gares de

Tenay et d'Ambérieu-en-Bugey vers Plateau d'Hauteville

> Horaires disponibles à l'office de tourisme



EN AVION

Altiport de Corlier

Aéroport de Lyon / Saint-Exupéry à 80 km

Aéroport de Genève / Cointrin à 70 km



EN VOITURE

Depuis Mâcon/Genève : autoroute A40

Depuis Lyon : autoroutes A42 puis A40

Depuis Paris : autoroutes A6 puis A40

SOMMAIRE

P4

STATION PLATEAU D'HAUTEVILLE

P5

Hauteville, terre de champion : Simon Desthieux

P6

Site nordique de La Praille

P7

Site alpin de Terre Ronde

P8

SITE NORDIQUE D'APREMONT

P9

SITE NORDIQUE DE BELLEYDOUX

P10

LAC GENIN - CHARIX

P11

LE POIZAT-LALLEYRIAT

P12

EXPÉRIENCES ET DÉCOUVERTES HORS SKI

P16

COCOONING ET BIEN-ÊTRE

P20

LE COIN DES BONNES AFFAIRES

P22

LES GRANDS RENDEZ-VOUS DE L'HIVER

P23

ACTIVITÉS HORS NEIGE

Haut-Bugey Tourisme
info@hautbugey-tourisme.com
tél +33 (0)4 74 12 11 57

STATION PLATEAU D'HAUTEVILLE

Au cœur du Département de l'Ain, sur les terres du Bugey, le Plateau d'Hauteville bénéficie d'une situation privilégiée. Ce plateau des Montagnes du Jura, **situé entre 850 et 1234 m d'altitude**, labellisé Station Verte et Village Neige, dispose d'une multitude d'activités, dans un cadre de vie véritablement exceptionnel. L'air pur, la nature généreuse, les bienfaits climatiques, les paysages variés, la végétation préservée étonnent.

Quand la plaine est plongée dans le brouillard, les plateaux et sommets du Haut-Bugey s'offrent un bain de soleil !

Ici, on respire mieux, c'est prouvé !

La commune nouvelle Plateau d'Hauteville, labellisée «Station Verte de vacances» et «Village de neige», bénéficie d'un climat de moyenne montagne et d'une position géographique particulière qui lui confèrent des vertus climatiques. L'air pur et sec est naturellement tonique. Le sol calcaire absorbe toute l'humidité, ne laissant pas de

place au brouillard. Les abondantes forêts, tel un poumon, procurent une riche bouffée d'oxygène. Le plateau est indemne de toute pollution atmosphérique. Depuis 1998, des campagnes d'expertise menées avec des analyses chimiques et biologiques valident scientifiquement la qualité de l'air que vous respirez sur ce plateau.

Un relief au caractère doux

Situé au cœur du Bugey, à l'extrémité sud du massif du Jura, le plateau d'Hauteville s'étend à une altitude de 850 à 1234 mètres. Son flanc est dominé par une crête culminant à 1234 mètres, le sommet de Planachat.

La station de ski de Plateau d'Hauteville

A Plateau d'Hauteville, variez les plaisirs en profitant des deux domaines :



le ski alpin sur le site de Terre Ronde



le ski nordique sur le site de la Praille

SKIEZ SUR UNE TERRE DE CHAMPION !

Simon Desthieux, l'enfant du pays

Simon Desthieux, sur les pistes de Plateau d'Hauteville



Son expérience et son apprentissage à Plateau d'Hauteville : témoignage

« Dès l'âge de 3 ans j'ai chaussé les skis. Mes parents habitant Hauteville, mon apprentissage a débuté sur les **pistes de descente de Terre Ronde** et très vite je suis passé au ski de fond sur le **domaine de la Praille**. Autant dire qu'on me voyait souvent skis aux pieds en hiver ! Mes meilleurs souvenirs datent de l'école primaire à Hauteville. J'ai eu la chance d'avoir un instituteur passionné de sport qui nous emmenait aux **cours de ski à la Praille**. Il nous entraînait aussi à la course à pied et au VTT. Puis au collège je faisais partie de la section ski, toujours aux côtés de professeurs et entraîneurs amoureux de leur discipline. Grâce à toute la passion que ces personnes m'ont transmis, à la bonne ambiance entre copains et la motivation de la compétition, porté par l'émulation de groupe, j'ai trouvé ma voie et j'ai pu accéder au niveau où je suis aujourd'hui.

J'ai commencé le biathlon quand j'étais lycéen, dans les années 2006-2007, sur le stade des Plans d'Hotonnes. Puis hors saison, pour maintenir un bon niveau d'entraînement, je pratiquais le ski à roulettes sur les routes tranquilles du plateau. **La Station Plateau d'Hauteville m'a vu grandir et j'y suis très attaché. Sa dimension familiale en fait une station accessible à tous, ce qui n'empêche pas la sensation de vitesse et le plaisir de la glisse avec de beaux virages et de magnifiques bosses. La piste noire de la Praille, je la connais par cœur et je vous la conseille.** »

PALMARÈS D'UN BIATHLÈTE HORS NORMES

- 2011 > à peine 20 ans : début de sa carrière de champion
- 2018 > champion olympique du relais mixte
- 2020 > champion du monde du relais masculin
- 2021 > médaille d'argent au championnat du monde
- 2021 > coupe du monde au sprint et à la mass-start

© Agence Zoom





LA PRAILLE : SITE NORDIQUE STATION PLATEAU D'HAUTEVILLE

Le site nordique de la Praille, direction Col de la Rochette, offre la possibilité aux amateurs de nature et de grands espaces de pratiquer le ski nordique en toute sécurité.

Le départ des pistes se situe à 1079 mètres d'altitude.

Ce site multi-activités propose :

- 53 km de pistes de ski de fond balisées et damées (skating et classique)
- 25 km de pistes balisées pour les raquettes à neige
- piste multi-activités : piéton, raquettes, traîneau à chiens
- espace ludique (fil neige) pour découvrir le ski tout en s'amusant
- piste de luge
- Nordic Cross
- espace bien-être (bains suédois et sauna)
- location de matériel
- location de fauteuil sur ski pour personne à mobilité réduite
- cours individuels et collectifs en ski nordique
- restauration au pied des pistes



DES TARIFS TOUT DOUX

- 7 € la journée adulte
- 9 € les 2 jours adulte
- 4 € la journée jeune
- 6 € les 2 jours jeune
- 3 € l'accès raquettes

Achetez votre forfait en ligne en flashant le code ci-dessous. Simple, rapide et sécurisé !



ATOUTS FAMILLES

- Piste de luge sécurisée
- Salle hors sac à disposition
- Fil neige et aire ludique pour l'apprentissage
- Aire de jeux pour les tout-petits
- Initiation au tir carabine laser pour les plus grands (page 13)
- Canis-rando/canis-raquettes pour toute la famille (page 13)
- Tarif spécial famille sur forfaits journée, 2 jours, hebdo, saison

OUVERTURE

Jusqu'au 17 décembre : mercredi, vendredi, samedi, dimanche de 9h à 16h30
Du 18 décembre au 31 janvier : tous les jours de 9h à 16h30
Du 1er février au 6 mars : tous les jours de 9h à 17h
 Du 7 au 27 mars : mercredi, samedi et dimanche de 9h à 17h

une équipe technique aux petits soins pour la sécurité, le plaisir, le bien-être de chaque visiteur

Sébastien, Monsieur dameur

«J'interviens la nuit, quand les conditions sont plus froides, pour remettre en état la piste pendant la période de fermeture du site. Beaucoup d'attention et d'expérience sont nécessaires pour trouver les meilleurs réglages de la machine et réaliser une piste parfaite. La tâche peut s'avérer délicate en fonction de la qualité de la neige, de la température extérieure et de l'humidité. Chaque séance de damage est différente.

La récompense est au lever du jour avec des paysages somptueux, le passage des animaux sauvages et le sourire des pratiquants glissant sur un "billard".



Benjamin, directeur de la station

«Satisfaire la clientèle chaque jour, telle est notre préoccupation principale. Toutes nos actions sont menées dans ce même but : production de neige de culture, coordination des opérations de maintenance et des mises en fonction de téléski, organisation des équipes..., le tout en s'adaptant aux conditions météorologiques qui nous obligent parfois à jongler. Mais cette difficulté fait aussi tout l'intérêt du métier.»



Pascal, pisteur secouriste

«Je me tiens toujours prêt à secourir une personne sur les pistes de ski alpin et nordique ou en hors piste le plus rapidement possible en prenant en compte les éléments extérieurs qui peuvent rendre le secours extrêmement périlleux (froid, neige, pente, ...). Mon rôle est aussi de baliser les pistes et de les entretenir, d'accueillir et de conseiller les pratiquants sur l'état des pistes chaque jour, qu'ils soient novices ou confirmés. C'est primordial pour éviter les accidents.»

TERRE RONDE : SITE ALPIN STATION PLATEAU D'HAUTEVILLE



Cette station familiale de moyenne montagne (900-1234 mètres d'altitude) est accessible à tous grâce à ses pistes de niveaux très variés.

Le site de Terre Ronde permet la pratique du ski alpin, du snowboard, du surf et du snow blade.



Que trouver sur le site de Terre Ronde ?

- 11 pistes
- 4 téléskis dont 1 télébaby
- enneigeurs : 3 ventilateurs/9 perches
- un SnowPark
- fil neige/jardin d'enfants
- 2 pistes de luge
- 1 itinéraire raquettes
- cours individuels et collectifs
- location de matériels
- petite restauration au pied des pistes



DES TARIFS TOUT DOUX

- 13 € la 1/2 journée adulte
- 8 € la 1/2 journée jeune
- 16 € la journée adulte
- 4 à 12 € la journée jeune
- 65 € la semaine adulte
- 30 € la semaine jeune

ATOUTS FAMILLES

Piste de luge sécurisée
Fil neige gratuit

Tarif spécial famille sur forfait journée : 12 € / pers.
 (1 adulte mini et 4 pers. mini)
 Accès espace Terre Ronde tout âge : 8 € la séance
 (fil neige et remontées Baby + Terre Ronde)

OUVERTURE

Jusqu'au 17 décembre : mercredi, samedi, dimanche de 9h à 16h30
Du 18 décembre au 2 janvier : tous les jours de 9h à 16h30
 Du 3 janvier au 4 février : mercredi, samedi et dimanche de 9h à 16h30
Du 5 février au 6 mars : tous les jours de 9h à 17h
 Du 7 au 31 mars : mercredi, samedi et dimanche de 9h à 17h

SITE NORDIQUE D'APREMONT

Le site nordique d'Apremont est situé à 7 kilomètres de la ville d'Oyonnax, facilement accessible par le réseau autoroutier. On y pratique le ski de fond et la raquette à neige. Une piste raquettes rejoint le lac Genin tout proche. Ici, le caractère familial du site n'est pas un vain mot. Le domaine est géré par une association de bénévoles, actifs et retraités, qui apportent tout leur soin à la préparation des pistes et à l'accueil du public.



26,3 km de pistes de ski de fond

- 1 piste jaune 1,3 km
- 1 piste verte 5 km
- 1 piste bleue 7 km
- 1 piste rouge 13 km

18,5 km de pistes raquettes

- 1 piste de 4 km
- 1 piste de 7 km
- Piste du lac Genin de 7,5 km

1 piste de luge

CÔTÉ PRATIQUE

Foyer de ski de fond avec salle hors sac *
Vente de forfaits au foyer
Location de raquettes, luges et skis classiques
* transféré à la salle des fêtes le temps des travaux

OUVERTURE

- Site ouvert de début décembre à fin mars
- Foyer de ski de fond ouvert le samedi après-midi et le dimanche non-stop (vin chaud et crêpes).

BON PLAN

Une petite visite au GAEC des Sapins s'impose : viande et charcuterie de qualité vous attendent (voir page 19)



DES TARIFS TOUT DOUX

4 € la journée adulte
(fond et raquettes)
4 € la journée jeune
6 € les 2 jours jeune
Gratuit pour les - de 12 ans

SITE NORDIQUE DE BELLEYDOUX

Belleydoux est un paisible petit village dans le Parc Naturel Régional du Haut-Jura : les 3 pistes de ski de fond sont accessibles à tous, du débutant au chevronné, en style classique ou en skating. **NOUVEAUX TRACES à découvrir !**



3 pistes de ski de fond

- 1 piste verte 4 km
- 1 piste bleue 6 km

Piste de luge

au départ des pistes de ski de fond



CÔTÉ PRATIQUE

Forfaits en vente à la mairie de Belleydoux
tél : 04 74 76 49 32

OUVERTURE

- Site ouvert de mi décembre à fin mars

DES TARIFS TOUT DOUX

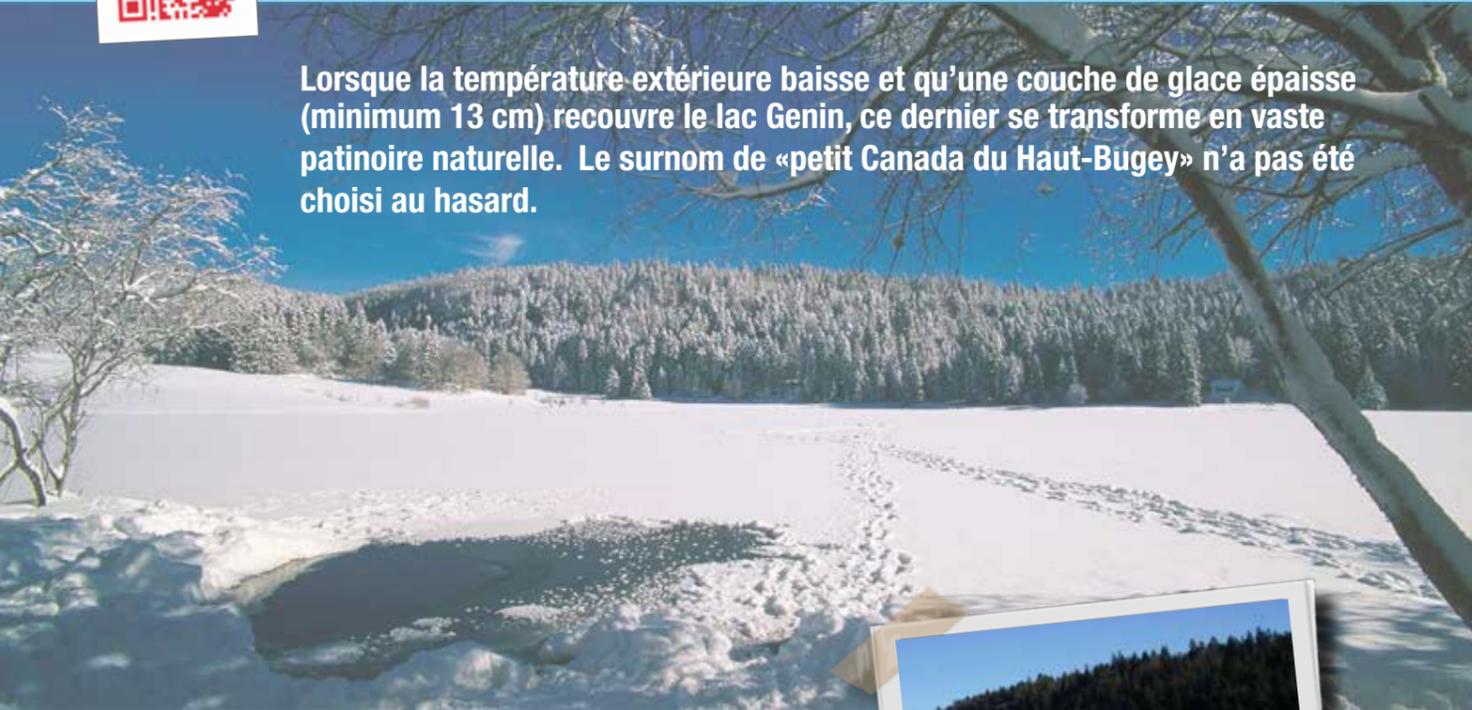
8 € la journée adulte
5 € la journée jeune
3 € l'accès raquettes

Apremont et Belleydoux : deux sites nordiques pour profiter de la neige en famille dans de grands espaces sauvages !



LAC GENIN

Lorsque la température extérieure baisse et qu'une couche de glace épaisse (minimum 13 cm) recouvre le lac Genin, ce dernier se transforme en vaste patinoire naturelle. Le surnom de «petit Canada du Haut-Bugey» n'a pas été choisi au hasard.



1 patinoire naturelle sur un lac de 8 hectares

INFO PATINAGE

Téléphonez avant de vous rendre sur place afin de vous assurer que l'accès est ouvert.
Auberge du lac Genin : 04 74 75 52 50



2 pistes raquettes

- 1 circuit découverte de 2,5 km par le lac, le marais et la forêt
- 1 circuit de 7,5 km



Denis, le maître des lieux

Vous aimez l'eau froide ? Denis, tous les matins de l'année, se baigne dans le lac.
L'hiver, vous pouvez l'accompagner, le matin avant le petit déjeuner, pour piquer une tête dans l'eau à 3 ou 4°. La forme est garantie pour la journée !

Piste de luge

• Plongée sous glace

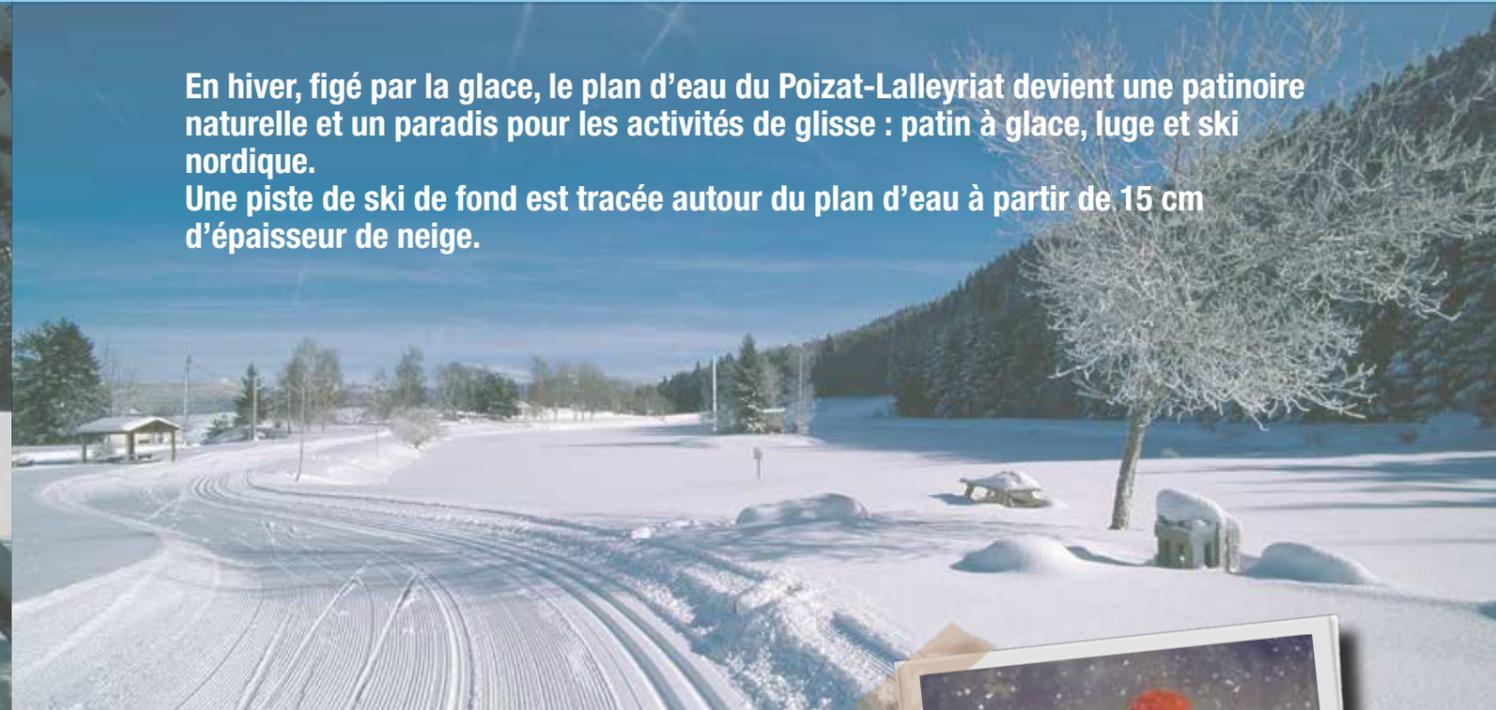
Réservée à un public plus averti, la plongée sous glace s'effectue avec encadrement.
Le Club subaquatique Oyonnaxien organise des journées plongées. Contact : cso.plongee.oyo@gmail.com

DES TARIFS TOUT DOUX

Accès libre
Location de matériel à l'Auberge
Patins (pointures du 25 au 48) : 5 à 7 €
Gratuit pour les - de 5 ans
Luge : 5 €
Raquettes : 7 €

LE POIZAT-LALLEYRIAT

En hiver, figé par la glace, le plan d'eau du Poizat-Lalleyriat devient une patinoire naturelle et un paradis pour les activités de glisse : patin à glace, luge et ski nordique.
Une piste de ski de fond est tracée autour du plan d'eau à partir de 15 cm d'épaisseur de neige.



INFO PATINAGE

Téléphonez avant de vous rendre sur place afin de vous assurer que l'accès est ouvert.
Le chalet : 06 77 06 02 17



Accès libre

De décembre à fin mars en fonction des conditions météo.

10 à 12 cm de glace suffisent pour chausser les patins et se faire plaisir.

Ce plan d'eau d'une surface de 1,4 hectares se transforme en grande patinoire naturelle dès les premières gelées. Sa faible profondeur est un gage de sécurité tout comme la surveillance quotidienne de l'épaisseur de glace.

Animations nocturnes organisées à certaines dates :

- > matches de hockey sur glace
- > démonstration de patinage artistique
- > 11 février : nocturne de ski de fond (non chronométrée) autour du plan d'eau. Les skieurs déguisés sont les bienvenus.

Le chalet des patineurs

Sur place :
> location de patins (pointures 24 à 46)
> support pour la glisse (enfants et débutants)
> petite restauration : chocolat chaud, vin chaud, crêpes
Ouvert mercredi, samedi et dimanche de 11h à 17h
Ouvert 7 jours/7 pendant les vacances scolaires
tél 06 77 06 02 17

- 1 piste de ski de fond initiation
- 1 piste de luge

Lac Genin et plan d'eau du Poizat-Lalleyriat : deux spots pour se ressourcer et découvrir l'univers de la glace !

EXPÉRIENCES ET DÉCOUVERTES HORS-SKI

Les glaciers de Sylans aux Neyrolles

A l'époque de la pleine activité des glaciers, le lac de Sylans gelait de mi-décembre à mi-avril. Les techniques pour conserver les blocs de glace au frais et limiter les pertes étaient bien maîtrisées : isolation par d'épaisses couches de paille pour le toit, doubles parois en pierre espacées d'un mètre où venait se loger la sciure de bois, Les conditions de travail des ouvriers de la glace n'en étaient pas moins difficiles. Il faut imaginer des températures de -20°, des vêtements et équipements très rudimentaires.



Une visite guidée complètement givrée !

Qu'il neige, qu'il gèle, qu'il pleuve, aucune excuse pour ne pas participer, au contraire ! Le récit des guides prend une toute autre dimension et l'expérience plonge le visiteur dans l'univers des glaciers au temps de son plein essor, il y a un peu plus d'un siècle. Petite surprise réconfortante en fin de visite ...

BON PLAN

Choisissez l'une des visites à 18h30. En nocturne, la découverte de ce site s'en trouve magnifiée.

- Accès libre 7 jours/7
 - Visites guidées :
 - > vendredis 18 et 25 février 2022 à 18h
 - > dimanches 20 et 27 février 2022 à 10h
- 7,50 € adulte, 3,50 € 7-12 ans
Réservation à l'office de tourisme
tél 04 74 12 11 57

Balades avec les chiens du Grand Nord

Siberie's husky & Co propose différentes façons de rencontrer la meute : cani-rando, cani-raquettes, découvrir son mode de vie au quotidien, fêter un anniversaire... Des sorties en osmose avec la nature et les chiens du Grand Nord !

Dans les grands espaces et les forêts du Plateau d'Hauteville, une meute de huit chiens, accompagnés d'Eric Brun, attendent impatiemment le départ depuis Terre Ronde ou La Praille pour une balade en altitude. Eric raconte avec passion le fonctionnement de la meute, l'histoire de chaque chien. Au retour, les chiens se délectent des caresses et des papouilles des enfants comme des adultes, avant de recevoir leur petite récompense pour ce moment rare d'osmose entre l'homme, l'animal et la nature.



Eric et ses chiens : une famille 😊

Eric est de bons conseils pour approcher les chiens, il connaît par coeur le caractère, la forme physique et les réactions de chacun qu'il considère comme ses «gosses». Il a plaisir à apporter du bonheur aux gens en créant du lien social. *Tout est bien pensé : la cani-poussette permet aux toutes petites jambes de suivre la balade sans se fatiguer.*

Infos pratiques :

Adulte : 25 €
Enfant (6 ans) : de 10 à 15 €.
Tarif groupe à partir de 5 personnes.
tél 06 82 91 48 24 (Préférence sms)

BONS PLANS

- Les cani-balades s'adaptent : raquettes quand l'enneigement est suffisant / rando quand la neige se fait rare ou quand elle est suffisamment tassée.
- Eric se déplace à la demande dans tout le Haut-Bugey.



Tentez votre chance aux jeux du casino d'Hauteville

Hauteville-Lompnes dispose d'un casino ouvert de 11h à 2h tous les jours. Il comprend 71 machines à sous, plusieurs tables de roulette et de blackjack, un bar et un restaurant...
tél 04 74 40 07 07
www.casinohauteville.com



Quelques brasses pour vous détendre à la piscine de Plateau d'Hauteville

- > Bassin de 25 m
 - > Location d'aquabike
 - > Cours d'aquabike, aquagym
 - > Ouvert en nocturne les mardis (21h), et du mercredi au samedi jusqu'à 19h, 19h30 ou 20h
- tél 04 74 35 35 17



Tir carabine laser / biathlon

Sur le site nordique de La Praille à Plateau d'Hauteville, suivez les pas du biathlète Hautevillois Simon Desthieux en vous essayant au tir à la carabine laser. Petits et grands sont les bienvenus : entraînez votre agilité, votre précision et votre concentration pour tenter de remporter le tournoi amical ! Le moniteur adapte les séances au niveau de chacun. Il propose un authentique entraînement au biathlon, skis aux pieds, pour les fondeurs ou un simple parcours à pied pour les débutants.



Infos pratiques :

Forfait : de 36 à 60 € (par heure et par moniteur) pour groupe de 6 à 12 pers.
Réservation auprès de l'Ecole de Ski du Bugey - tél 07 85 62 16 02

BON PLAN

Des séances d'initiation sont prévues en décembre et février dans le cadre des INSTANTS HIVER (voir page 22)

La montagne ne s'apprivoise pas et pour en profiter pleinement, faire confiance aux guides accompagnateurs, c'est avoir l'assurance de tisser avec eux la trame des plus beaux souvenirs.



Sylvain, le guide

«Tombé dans la marmite tout petit !!
A l'âge de 3 ans, j'arpentais déjà les forêts avec ma famille à la recherche de champignons. Depuis ce temps-là, je suis resté proche de la nature.
Ce n'est que plus tard que j'ai décidé d'en faire mon métier. Diplômé d'Etat en tant que Guide Moyenne Montagne et moniteur VTT, j'aime faire découvrir de nouveaux horizons en toute sécurité.»

Fondue grandeur nature

Et si on mangeait une petite fondue

en pleine nature ? Randonnée raquettes avec repas préparé par le guide Sylvain, en plein cœur de la montagne ! Une expérience savoureuse et inoubliable avec du fromage de qualité !

Au programme, une randonnée raquette accessible à tous à partir de 8 ans suivie d'une fondue.

Une expérience savoureuse et inoubliable avec du fromage et des produits locaux.

Adulte : 39 €
Enfant : 26 € (8 - 13 ans)
A partir de 5 personnes
06 74 33 06 37
<https://montagneaventure.fr/>

Infos pratiques :

3h30 de randonnée (hors temps de repas)
Départ vers 09h30 et retour vers 15h.
Inscription obligatoire 48 h avant la sortie.

Survie en pleine nature

Mère nature est impitoyable : vous devez vous préparer à lutter pour rester en vie ! Lors de ce stage vous apprenez les principes fondamentaux de la survie en montagne (abri contre le froid), les techniques de feu, le traitement et la gestion de l'eau.

1. Déterminer les règles générales de sécurité de la vie en pleine nature.
 2. Etudier ensemble le principe et les techniques de pistage d'animaux terrestres.
 3. Travailler sur la reconnaissance des plantes sauvages comestibles et toxiques.
- 3 formats possibles : demi journée, journée ou raid de 2 jours



Infos pratiques :

Activité pour petits et grands hyper ludique à faire en petits groupes
Pour devenir un «survivor» des bois :

- Retrouver sa direction sans boussole
- Apprendre à se construire / trouver un abri pour la nuit
- Allumer un feu
- Purifier l'eau souillée
- Cueillir les fruits ou plantes comestibles

Adulte : de 20 à 30 € (de 6 à 8 pers.)
Enfant (6-12 ans) : de 15 à 19 €
Forfait / engagement : de 140 à 220 € (engagement 1 à 4 pers)
06 74 33 06 37
<https://montagneaventure.fr/>

Les guides-accompagnateurs n'ont pas leur pareil pour partager l'art de se faire plaisir en toute sécurité !

Agnès Godard - En Pleine Nature

Randos accompagnées pour enfants, ados, adultes et familles, à la découverte d'une nature préservée. Thèmes : «dans la peau d'un trappeur», «crépusculaire et ripaille»,...

Adulte : de 15 à 30 €

Enfant : de 8 à 20 €

tél 06 11 17 27 14

www.enpleinenature.fr



Didier Marinet

Didier Marinet invite à une immersion dans les grandes étendues immaculées, raquettes aux pieds. Tous les sens en éveil, se laisser guider sans aucun souci d'orientation permet de vivre à 100% ces sorties chargées d'émotions.

Demi journée adulte 14€ demi journée enfant 11€

Journée adulte 15€ journée enfant 13€

Nocturne adulte 15€ nocturne enfant 11€.

Durée : 2h30

tél 06 72 15 80 68

www.rando-parapente.fr



UBAC, bureau des moniteurs des Montagnes de l'Ain

La randonnée en raquettes est le moyen idéal en hiver pour découvrir les paysages les plus reculés. Cette activité, accessible au plus grand nombre, ne requiert aucun niveau technique préalable.

Adulte : à partir de 13 €

tél 06 29 18 87 61

www.ubac-montagne.com



COCOONING ET BIEN-ÊTRE

Espace bien-être de la Praille à Plateau d'Hauteville

Détente assurée à l'espace bien-être : deux bains nordiques en plein air et un sauna pour profiter des beaux paysages et du calme de la station tout en se reposant.

Pour un instant bien-être insolite, en amoureux ou entre ami(e)s. Les bienfaits des bains nordiques ne sont plus à démontrer : élimination des toxines, stimulation du rythme cardiaque et de la circulation sanguine, détente musculaire et articulaire, relaxation.

Prévoir maillot de bain, serviette, peignoir et tongs ou claquettes. Capacité maximum pour chacun des deux bains : 6 personnes



Du 01/12 au 31/03, tous les jours de 15h à 20h sur réservation 48h à l'avance

- Accès 30 minutes : 11€/pers.
- Accès 1 heure : 16 € / pers.

www.hautbugey-tourisme.com

Florent, un spécialiste très attentionné

«Mon plus grand bonheur, c'est de voir les gens heureux. Alors je fais tout mon possible pour qu'ils aient le sourire jusqu'aux oreilles et ça marche ! Je leur prépare une eau à bonne température, je leur explique le fonctionnement de la chaudière bois, je leur donne de petits conseils pour qu'ils se sentent bien (comme se rouler dans la neige 😊 pour refroidir le corps avant de retourner dans le bain à 38°).

Un peu de technique et une bonne expérience sont nécessaires pour réussir à maintenir l'eau à bonne température. Il faut également pouvoir supporter le froid, mais quelle satisfaction d'entendre "j'ai adoré, on reviendra et on en parlera autour de nous."»



BON PLAN

Pour des événements de type enterrements de vie de jeune fille ou enterrements de vie de garçon, l'espace peut être privatisé.

Voici une sélection d'hébergements offrant une ambiance chaleureuse à décoration bois dotés de poêle ou cheminée. De bonnes adresses pour profiter de retrouvailles en famille ou savourer la douceur d'un cocon à deux.

PROCHE DES PISTES DE SKI



Gîte La Bertinière *** à Plateau d'Hauteville

Authentique ferme bugiste du 18^{ème} siècle, dans un hameau en pleine nature et dans un cadre préservé. Séjour très lumineux avec poêle à bois. Local à ski. Gîte de neige 3 épis d'une capacité de 6 personnes. www.hautbugey-tourisme.com/meuble/gite-de-la-bertiniere/



Gîte La Boutique** à Plateau d'Hauteville

Grand gîte de 200 m² pour 8 personnes dans un hameau au calme. Grand séjour et son coin salon avec larges baies vitrées, poêle alsacien, belle véranda avec salon de détente donnant sur le jardin. Tél 04 74 35 38 96 ou 06 78 67 19 86



Gîte Le Marrâne *** à Apremont

Ambiance chalet au décor mêlant bois et style contemporain unique, entièrement façonné par ses propriétaires, avec véranda pour admirer le paysage. Détente assurée dans ce Gîte de Neige classé 2 épis pour 5 personnes. Tél 04 74 23 82 66 (Gîtes de France)



Gîte des Roches d'Orvaz** à Belledune

Appartement spacieux de 90m² pour 6 personnes situé dans une ancienne ferme d'estive. La ferme est accessible par un chemin carrossable. En hiver, l'arrivée se fait à pied ou en raquettes, les bagages acheminés sur des luges. Tél 06 38 61 01 21



Auberge du lac Genin à Charix

Blottie au bord d'un lac dans un écrin de verdure au milieu des sapins. Les 3 chambres de ce Logis invitent au cocooning et promettent un séjour «pleine nature» sous le signe du ressourcement et du bien-être. www.lacgenin.fr

UN PEU PLUS LOIN ...



Gîte La Mine à Saint-Martin du Fresne

En pleine nature, dans un cadre reposant, ce gîte indépendant à la décoration contemporaine et chaleureuse est classé 3 épis Gîtes de France et peut accueillir 4 personnes. Salon avec poêle à bois et lit queen size. Tél 04 74 23 82 66 (Gîtes de France)



Gîte Chez le tourneur *** à Samoens

Le charme du bois et du métal se mêle merveilleusement à la décoration cocooning de ce Gîte de France classé 3 épis. Deux autres gîtes de 5 et 6 places permettent de rassembler les tribus. <https://locationhautbugey.com/>

Le goût des plaisirs simples. Saveurs, savoir-être... du geste de l'agriculteur qui prend soin de son élevage ou de sa culture à la passion du fabricant-transformateur, l'authenticité et la qualité sont toujours au rendez-vous dans l'assiette. De bonnes dégustations en perspective !



Auberge de la Praille à Plateau d'Hauteville

Au pied des pistes, sur le site nordique de la Praille, cette auberge propose des fondues (jurassienne, aux cèpes), reblochonade, brasero, ... au coin du feu.

lapraille.e-monsite.com - Tél 04 74 35 29 81



Chalet de Terre Ronde à Plateau d'Hauteville

Situé au pied des pistes de ski alpin, cette adresse est idéale pour déjeuner sur le pouce le midi (paninis, hot-dog, croque monsieur) et déguster fondue ou tartiflette le soir (sur réservation)

Tél 06 06 94 90 11



Auberge du lac Genin à Chanix

Spécialités au feu de bois, filets de truite, côte de veau à la moutarde, saucisson au vin, fondues... avec vue sur le lac. Nouveauté de l'hiver : s'offrir un goûter crêpes après une bonne balade en raquettes.

www.lacgenin.fr



Friethot Bugey à Plateau d'Hauteville

Une friterie belge dans le Haut-Bugey ! Frites maisons, cuites en deux fois à la graisse de bœuf, mais aussi fricadelles ou croquettes et une quarantaine de bières belges.

Tél 06 61 81 62 77

Du Comté AOP de qualité pour une bonne fondue

Fabriqué avec le lait des Montbéliardes élevées dans les fermes du Haut-Bugey, et affiné sur place, le Comté des fruitières de Brénod et Saint-Martin du Fresne ont une saveur incomparable. «Jeune», «fruité» ou «vieille réserve», l'intensité des arômes s'adapte au goût de chacun. Profitez des galeries de visite pour découvrir les salles de fabrication.

Infos pratiques :

- > Fromagerie de Brénod :
Place de l'Eglise - Tél 04 74 36 01 24
- > Fromagerie de la Combe du Val :
St Martin du Fresne - Tél 04 74 75 70 37



Profiter d'un séjour à la montagne pour rencontrer les producteurs locaux situés à deux pas des domaines skiables, c'est s'assurer de remporter de merveilleux souvenirs gustatifs et faire la connaissance de gens passionnés par leur métier. Sélection de bonnes adresses pour réveiller les papilles !

Carine et Antoine Pelillo, viticulteurs

Producteurs de vins du Bugey : vins rouges issus des cépages gamay, pinot noir et mondeuse, vin blanc (chardonnay), vin rosé et vins pétillants en méthode Traditionnelle.

Caveau de dégustation à Plateau d'Hauteville où l'accueil se fait sur rendez-vous.

Bon plan : dégustations améliorées (15€/ pers) qui permettent de déguster les vins avec charcuterie et fromages locaux.

www.pelillovins.fr



Vin chaud "Tout Schuss"

Cuvée inédite de vin chaud, blanc ou rouge, confectionnée par Pelillo Vins.

En vente à la bouteille dans la boutique de l'office de tourisme.



Bérangère Neufcoeur, confiseure

Bérangère est spécialisée dans la confection de bonbons fondants au miel, aux plantes, aux fruits. Mais aussi sucettes au miel, pâtes de fruits élaborées à partir de fruits cueillis localement... Boutique située à Aranc, avec galerie vitrée sur l'atelier de fabrication.

Bon plan : miels, pains d'épices, nougât fabriqués par Laurent, le mari de Bérangère, sont en vente sur place tout comme des produits du terroir et de l'artisanat local, des cosmétiques au miel et des idées cadeaux.

www.maisonneufcoeur.com

Erwan Bernard, brasseur

Le concept de la brasserie l'Étincelle s'attache à deux idées :

- > Erwan tient à rester un créateur libre en imaginant des recettes originales et diverses.
- > Il souhaite apporter du plaisir et rapprocher les gens autour d'une délicieuse boisson artisanale et certifiée Bio, à partager en toute convivialité.

Bon plan : vente directe le vendredi de 16h à 19h au Poizat-Lalleyriat (les Granges)

www.brasserie-letincelle.fr



Nadine et Adrien Levrat, éleveurs transformateurs

Les viandes de bœuf, veau, porc et volailles sont proposées à la vente dans leur commerce de boucherie-charcuterie sur place à Apremont ainsi qu'une sélection de terrine, plats cuisinés, saucissons, rillettes... et produits locaux.

Ouvert du jeudi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h

Bon plan : pierrade sur commande

GAEC des Sapins - Tél 06 73 50 74 37

Frédérique et Eric Ananikian, éleveurs et fromagers

Une petite ferme comme autrefois, avec un troupeau de 26 vaches Montbéliardes et Simmental françaises, où l'on fabrique sur place des fromages et produits laitiers : tomme, bleu de Gobet, chevret, comtois, morbier AOP fermier, raclette, yaourts et fromages blancs. Vente directe mardi et vendredi à 17h30 à Belleudoux.

Bon plan : sur place, gîte labellisé Accueil Paysan dans une ancienne ferme rénovée et indépendante pouvant accueillir jusqu'à 12 personnes.

<https://gite-jura-ferme.com>



LE COIN DES BONNES AFFAIRES

LES FORFAITS SAISON À PRIX PROMO A SAISIR AVANT LE 17 DÉCEMBRE

- FORFAIT NORDIQUE pour le domaine de la Praille à Plateau d'Hauteville : 64 € au lieu de 86 €
- FORFAIT NORDIQUE pour toutes les Montagnes du Jura : 110 € au lieu de 120 €

Forfait nordique Montagnes du Jura

Il permet de skier sur tous les domaines du Haut-Bugey : Plateau d'Hauteville, Apremont, Belleydoux, mais aussi dans tout le massif du Jura.

Achetez votre forfait en ligne en flashant le code ci-dessous.
Simple, rapide et sécurisé !



PROFITER D'UN SÉJOUR DANS LE HAUT-BUGEY POUR PRATIQUER TOUTES LES ACTIVITÉS NEIGE À PRIX DOUX

Ski de fond, ski alpin, raquettes ou encore bain nordique et sauna : une multitude de combinaisons possibles pour satisfaire toutes les envies sans se ruiner.

FORFAITS NEIGE ET COCOONING

Espace bien-être 30 mn
+ journée ski de fond
17 € adulte

Espace bien-être 30 mn
+ journée raquettes
13 €

Espace bien-être 30 mn
+ 1/2 journée ski alpin
17 € jeune

Espace bien-être 30 mn
+ journée ski alpin
25 € adulte / 21 € jeune

Espace bien-être 1 heure
+ journée ski alpin
30 € adulte / 26 € jeune

Espace bien-être 1 heure
+ 1/2 journée ski alpin
22 € jeune

Espace bien-être 1 heure
+ journée ski de fond
22 € adulte

Journée raquettes
+ ski de fond
8 € adulte

2 jours consécutifs
raquettes + ski de fond
12 € adulte / 9 € jeune

Journée
ski de fond + ski alpin
20 € adulte / 14 € jeune

2 jours consécutifs
ski de fond + ski alpin
35 € adulte / 25 € jeune

FORFAITS TOUT NORDIQUE

FORFAITS TOUT SCHUSS

Espace bien-être : bain nordique + sauna
Tarif jeune : de 6 à 16 ans

SOIRÉE NORDIQUE ROMANTIQUE A S'OFFRIR OU POUR UNE IDÉE CADEAU

Pour un moment privilégié à deux. Détente et gourmandise, au cœur de l'hiver sur le site nordique de La Praille à Plateau d'Hauteville : relaxation à l'Espace bien-être dans un bain nordique en bois, chauffé à 36°C, suivi d'un dîner en tête à tête à l'Auberge de la Praille.

> **L'instant séduction** : accès au bain nordique pendant 30 min et apéritif romantique servi dans le bain, suivi d'un dîner fondue au choix avec dessert. 82 € pour 2 personnes

> **L'instant passion** : accès au bain nordique et au sauna durant 1h et apéritif romantique servi dans le bain, suivi d'un dîner fondue au choix avec dessert. 92 € pour 2 personnes

tél 04 74 12 11 57 - www.hautbugey-tourisme.com



LES BONS PLANS DES HÉBERGEURS

CHAMBRE D'HÔTES LA BELLE RIVIÈRE À BOLOZON

Loin des chemins trop fréquentés, au cœur des gorges de l'Ain, à un jet de pierre de la rivière, dans un lieu, un village, et une maison authentiques... La chambre de 2 personnes est classée 3 épis Gîtes de France et dispose d'un lit king size, d'un salon, d'un balcon et d'une terrasse. Elle a été totalement rénovée pour mettre en avant le charme des pierres apparentes avec quelques touches de bois. Les petits déjeuners sont composés de produits bio et locaux.

offre : une fondue pour 2 personnes offerte pour 1 nuit passée jusqu'au 15 mars 2022

tél 07 66 71 71 72 - www.la-belle-riviere.com



AUBERGE D'ARANC

C'est le charme d'un établissement de caractère au cœur d'un village des montagnes du Bugey.

La restauration conviviale et traditionnelle satisfait les amateurs de produits de qualité cuisinés dans le respect de la tradition Brillat Savarin.

offre : demi-pension offerte pour 1 personne (ou 25% de réduction) pour toute réservation d'une chambre quadruple en 1/2 pension pour 2 nuits
* valable pour une famille de 4 personnes du 15 janvier à fin mars 2022
tél 04 74 38 57 79 - www.auberge-aranc.com



JEU CONCOURS DU 27 NOVEMBRE 2021 À FIN MARS 2022

- > scannez le QR code ci-contre
- > répondez aux 4 questions posées par le jeu
- > vous découvrirez immédiatement si vous avez gagné



à gagner : chaque semaine : 2 forfaits alpins et 2 forfaits ski de fond à Plateau d'Hauteville
une fois par mois : 2 entrées à l'Espace bien-être de la Praille à Plateau d'Hauteville

LES GRANDS RENDEZ-VOUS DE L'HIVER

INSTANTS HIVER

Tout un programme d'animations et de visites pendant les vacances scolaires
 Infos et réservation : 04 74 12 11 57
www.hautbugey-tourisme.com

Initiation au tir à la carabine laser

Manier la carabine laser, entraîner son agilité et sa précision pour remporter le tournoi amical.
 Jeudis 23 et 30 décembre, 17 et 24 février à 14h
 La Praille - Plateau d'Hauteville
 A partir de 8 ans - 7 € / pers.

Visites guidées des glaciers de Sylans

Un patrimoine industriel insolite !
 Vendredis 18 et 25 février en nocturne à 18h
 Dimanches 20 et 27 février à 10h
 Les Neyrolles
 7,50 € adulte / 3,50 € enfant de 7 à 12 ans

Sorties nature accompagnées

Mardi 15 février à 14h : Les oiseaux hivernants sur le lac de Nantua
Mardi 22 février à 14h : Le marais de Vaux à Plateau d'Hauteville
 A partir de 7 ans - 7,50 € ad / 3,50 € enf 7 à 12 ans

AGENDA

Samedi 11 décembre	Trail blanc «Nocturne de la Praille» de 16h30 à minuit Plateau d'Hauteville
Samedi 11 décembre	Fête de l'hiver de 16h à 21h à Oyonnax
Lundi 13 décembre	Atelier «création de savon» chez Barbotine de 14h à 16h Plateau d'Hauteville
Jeudi 16 décembre	Conférence trail «Choisir les bonnes chaussures» à 18h30 à Nantua
Mercredi 22 décembre	Présence du Père Noël sur les pistes de ski à Plateau d'Hauteville
Samedi 22 janvier	Cormabynight : course de ski de fond à la Praille (à confirmer) Plateau d'Hauteville
Lundi 14 février	Avantage «Pass couple» pour la Saint-Valentin : 2 forfaits pour le prix d'un Plateau d'Hauteville
Mercredi 16 février	Alpinordica : cours ski alpin et ski nordique en relais par équipe de 2 sur le site de Terre Ronde de 18h à 21h à Plateau d'Hauteville
Samedi 19 février	Nocturne au téléski de Terre Ronde avec piste éclairée de 17h à 21h Plateau d'Hauteville
Samedi 19 février	Trail des Maquisards : premier trail nocturne historique entre Bourg-en- Bresse et Oyonnax
Mardi 22 février	Nocturne ski nordique et tir carabine laser de nuit à la Praille Plateau d'Hauteville
Samedi 26 février	Nocturne au téléski de Terre Ronde avec piste éclairée de 17h à 21h Plateau d'Hauteville
Mercredi 2 mars	Mardi gras : forfait ski à tarif réduit pour toute personne déguisée Plateau d'Hauteville

Informations à l'Office de Tourisme Haut-Bugey : +33 (0)4 74 12 11 57

ACTIVITÉS HORS NEIGE



VTT

> Bikepark de Cormaranche

7 pistes de descente, 5 pistes d'enduro et 1 ludik park pour les plus jeunes. En accès libre, toute l'année hors neige. L'ascension jusqu'au belvédère de Planachat à 1234 m d'altitude se fait par navettes à certaines périodes de l'année

> Site VTT-FFC Bugey

16 parcours balisés de 5 à 34 km de distance et de 87 à 520 m D+
 Départs : Aranc, Brénod, Le Poizat-Lalleyriat, Plateau d'Hauteville et Prémillieu



Trail et marche nordique

> Station de Trail® Haut-Bugey Montagnes du Jura

5 parcours balisés et 2 ateliers d'entraînement en accès libre hors neige au départ de La Praille à Plateau d'Hauteville. 18 autres parcours et 4 ateliers au départ de Brénod, Nantua, Izernore et Oyonnax. <https://stationdetrail.com/fr/stations/haut-bugey-montagnes-du-jura>

> Haut-Bugey Destination marche nordique

4 parcours balisés de 7 à 14 km de distance et de 67 à 240 m D+ au départ du complexe sportif H3S à Plateau d'Hauteville. 5 autres parcours et 5 ateliers d'entraînement au départ de Bellignat (proche Oyonnax)
<https://stationsnordikwalk.com/fr/stations/haut-bugey-montagnes-du-jura-9>



Parcours d'orientation à Plateau d'Hauteville

> Au départ de la Praille

5 parcours permanents d'orientation au départ du site de La Praille.
 > 1 vert de 2,2 km, 1 bleu de 2,2 km, 1 jaune de 2,5 km, 1 orange de 2,7 km et 1 violet de 4,1 km.

> A la Ragiaz

3 parcours permanents d'orientation de 3 niveaux : 1 vert, 1 bleu, 1 rouge

> 3 autres parcours au départ d'Oyonnax

Toutes les cartes des parcours sont en vente à l'office de tourisme



Via ferrata La Guinguette à Plateau d'Hauteville

> La Guinguette (Hostiaz)

Parcours des buis:

Quelques sensations, en douceur et de manière progressive. Traversée facile dans les buis avec de magnifiques points de vues.

Parcours de la grotte

Petit passage de câble plein vide suivi d'une descente d'échelle, un passage sur poutre et une arrivée sur une terrasse pour admirer la vue.

> Faites appel aux moniteurs pour un accompagnement sécurisé :

www.canyoningemotions.fr
www.lezard-des-bois.fr

ENEZ
**BOUGER
OZEZ**
BULLER

#MYHAUTBUGEY

**HAUT
BUGEY**
TOURISME

by Montagnes du Jura

Office de Tourisme
Haut-Bugey

Immatriculation Atout France : IM001180001

Tél : +33 (0)4 74 12 11 57

Email : info@hautbugey-tourisme.com

Bureaux d'information

PLATEAU D'HAUTEVILLE

01110 - 15 rue Nationale

> Horaires d'ouverture hiver :

Décembre, janvier et mars :

Mardi → samedi : 10h-12h30 et 14h-17h

Février :

Lundi → samedi : 9h-12h30 et 14h-17h

Dimanche : 9h-12h30

NANTUA

01130 - 14 rue du Docteur Mercier

> Horaires d'ouverture hiver :

Décembre, janvier et mars :

Mardi → samedi : 10h-12h30 et 14h-17h

Février :

Mardi → samedi : 9h-12h30 et 14h-17h

OYONNAX

01100 - 1 rue Bichat

> Horaires d'ouverture hiver :

Mardi → vendredi : 10h-12h30 et 14h-17h

**DES CADEAUX À GAGNER CHAQUE SEMAINE
PENDANT TOUT L'HIVER**

FORAITS SKI ALPIN ET SKI DE FOND

ACCÈS ESPACE BIEN-ÊTRE : BAIN SUÉDOIS ET SAUNA

COURS DE SKI

SCANNEZ CE QR CODE
ET DÉCOUVREZ SI VOUS AVEZ GAGNÉ



l'Ain
POUR VOUS