

SECTEURS	n°étape	Départ	Arrivée	longueur	durée	dénivelé	altitude maxi	hébergement	restauration	transports	ravitaillement	services	observations
JURA	0		ST AMOUR					hôtel chbre d'hôtes	restaurants	TGV STRASBOUR G - LYON TER	oui	oui	
	1	St Amour	St Julien	18 km	6h	450 m	580 m	Chbre d'hôtes	oui		oui	oui	
	2	St Julien	Arinthod	18 km	6h	500 m	600 m	hôtel chbre d'hôtes	oui	bus	oui	oui	
	3	Arinthod	La Grange au Guy Moirans en Montagne	20 km 25 Km	7 h 8 h	800 m	800 m	gîte d'étape 21 places gîte d'étape 48 places hôtel Chbres d'hotes Camping	oui	bus	oui	oui	
	4	Moirans en Montagne	St Lupicin	17 km	6 h	550 m	900 m	hôtel chambres dhotes	oui	bus	oui	oui	
	5	St Lupicin	Lonchaumois	26 km	8 h	800 m	1050 m	Hotel Chbres d'hotes gîte d'étape 15 places	oui		oui	oui	
	6	Lonchaumois	Prémanon	15 km	5 h	500 m	1250 m	Chbres d'hotes gîte d'étape 38 places	oui	bus	oui	oui	
	7	Prémanom	Lajoux	3,5 km 7 km 20 km	1h00 2h00 6h30	580 m	1500 m	Gîte d'étape 25 places Gîte d'étape 15 places Chbres d'hotes Gites d'étape 19 places	oui	non	non	non	
	8	Lajoux	Mijoux Refuge de la Loge	6 km 17 km	1h30 6h00	750 m	1688 m	Hotel Chbres d'hotes Refuge 19 places	oui	pas de route	non	non	
AIN	9	Refuge de la Loge	Menthère	17,5 km	6 h 00	450 m	1100 m	Gites d'étape 19 places	Table d'hôtes	non	non	non	
	10	Menthère	Bellegarde sur Valserine	19 km	6h00	650 m	1624 m	chbre d'hôtes Hotel		TGV STRASBOUR G - LYON TER	oui	oui	