



Groupe des Seniors



**Mardi 2 juin 2026**

## **La Cape au Moine**

*Reprise de la course de l'année passée, annulée pour cause de météo défavorable.*

Située sur la frontière entre les cantons de Vaud et Fribourg, cette randonnée offre des vues panoramiques sur les Préalpes et même au-delà. Le point culminant se trouve 1860 m. d'altitude.

**Déplacement pour tous :** En voiture ou en bus : La Chaux-de-Fonds – Lausanne – Montreux – Caux – Col de Jaman. 260 Km. aller et retour.

**Parcours Seniors :** Col de Jaman 1512 m – La Joux 1350 m – Le Vallon d'Avèneire – Pt.1354 m – Joux des Heures, 1613 m. – Pierra Perchia, 1859 m. – (Pique-nique) – La Cape au Moine – Descente par Corbé, Les Verraux – Col de Jaman.

Distance : 9,5 km. Dénivelé : ± 660 m.

Temps de marche : environ 3h.40

-----

**Parcours Tamalous :** Deux options à savoir :

1. Col de Jaman 1512 m. – Pierra Perchia 1859 m.

Et retour par le même sentier, jusqu'au Col de Jaman,

Distance : 5.4 km. Dénivelé : ± 350 m.

Temps de marche : environ 2h.

2. Le tour de la Dent de Jaman : Col de Jaman, 1512 m. –

Pt .1462 – Pt. 1574 – Montagne d'Amont, 1650 m –

Le Merdasson – Puis descente vers le Col de Jaman.

Distance : 5.7 km. Dénivelé : 320 m.

Temps de marche : environ 2h15

-----

**Rendez-vous pour tous :** Patinoire des Mélèzes à **7h00**.

**Repas pour tous :** Pique-nique tiré des sacs. Pas de feu !

**Inscriptions :** Jusqu'à **samedi 30 mai**.

Auprès des coordinatrice(teur)s :

Myriam Rauss Tél : 032 926 89 83

Charles-Albert Schafroth Tél : 079 222 19 92

**Important :** La course ne peut se faire que par beau temps, pas d'abri au long des parcours !