



Hôtel *** - Restaurant "Le Pré Fillet"



39310 LES MOLUNES (Septmoncel)

tél : 03.84.41.62.89

e-mail : accueil@hotel-leprefillet.com

site : www.hotel-leprefillet.com

Le Pré Fillet d'hier à aujourd'hui

En 1966, le pré Fillet était une ferme.



Raymond GROSREY, ancien fromager, et sa femme rachètent cette maison à la fermeture de leur fromagerie aux Rasses

(à 600 m d'ici) en 1966.

Ils transforment rapidement la ferme du Pré Fillet (*lieu-dit*) en petit bistro de campagne. Raymond est également épicier

ambulant.

En 1969, ils font construire 4 chambres pour accueillir les ouvriers qui montent la ligne à haute tension (*en face de l'hôtel*) qui relie le barrage de Génissiat dans l'Ain et l'Allemagne.



Entre 1970 et 1978, le bistro épicerie devient un véritable hôtel restaurant avec une salle de 60 couverts et 6 chambres supplémentaires.

En 1978, Patrick (*fil de Raymond et Colette*) termine son apprentissage à l'hôtel de France aux Rousses où il rencontre Marie Noële. Ils se marient. Ils viennent travailler dans le restaurant familial.

La même année, les travaux continuent, avec une nouvelle cuisine, un

bar et encore 10 nouvelles chambres.

Patrick et Marie Noële continuent les travaux chaque année pour améliorer le confort de l'établissement. Pour exemples : transformation de garages en salle de séminaire, aménagement d'un terrain de tennis, aménagement de l'espace détente (*sauna, jacuzzi...*), mise aux normes d'accessibilités avec l'ascenseur et de sécurité.



Les

derniers investissements

s'orientent plus vers le réaménagement, la modernisation et isolation des lieux. (réaménagement des chambres et des extérieurs, réorganisation de la cuisine,



changement des fenêtres...). Chaque année, ils font des travaux, plus ou moins gros, plus ou moins visibles... Ce qui donne, d'année en année, le Pré Fillet d'aujourd'hui, soit un hôtel de 15 chambres et un restaurant pouvant accueillir environ 100 couverts.

Raymond décède en juillet 2012 sans inquiétude pour son « bistro » que Patrick et Marie Noële gèrent déjà depuis plus de 40 ans, épaulés par leur fille Laura depuis bientôt 20 et une équipe de professionnels fidèles.

A votre avis, savez-vous comment est chauffé notre établissement ?



Tout le système de chauffage a été modifié en 2011 pour des raisons de sécurité et d'écologie. C'est à présent une chaudière à granulés de bois (pellets) et des panneaux solaires qui produisent chauffage et eau chaude pour l'ensemble de l'hôtel. Pour information, l'établissement ne compte pas moins de 75 radiateurs dans lesquels circulent environ 600 litres d'eau (chauffés en partie par les panneaux solaires). La réserve de granulés est de plus de 11 tonnes.

Les fenêtres des chambres ont toutes été changées entre 2014 et

2015.

Tous ces travaux nous permettent d'afficher un bilan énergétique favorable.

(C pour la consommation énergétique et A pour l'émission de gaz à effet de serre).

Nous avons besoins d'environ 40 tonnes de granulés par an.

Le soleil nous permet d'en économiser pas moins de 7 tonnes par an grâce à l'eau qu'il chauffe.



MERCI DE NOUS AIDER DANS CETTE DEMARCHE ENVIRONNEMENTALE AVEC DES PETITS GESTES SIMPLES QUI EVITENT LE GASPILLAGE ENERGETIQUE...

- ne pas laisser les **radiateurs** à puissance maximale si ce n'est pas utile ou quand la fenêtre est ouverte.
- éteindre la **lumière**, la **télévision** et débrancher les **chargeurs** inutiles en quittant votre chambre.
- Mettre dans la douche ou la baignoire uniquement les **linges de toilette** que vous souhaitez et qui ont besoin d'être changés.

LES MOLUNES

Ses habitants sont appelés
les Molunois et les Molunoises
La mairie est, à 1270m d'altitude
c'est la plus haute de Franche-Comté

Pas de centre de village pour cette commune, qui est constituée d'une succession de fermes éparpillées, héritage des moines de l'abbaye de Saint-Claude.



Le paysage, façonné par l'agriculture, compose un équilibre bien dosé entre zones de pâturages et de forêts. La spécificité et la diversité de ces terres, entretenues amoureusement par les paysans, ont valu aux Hautes Combes l'attribution par le ministère de l'Environnement le label « paysages de reconquête ».

Evolution démographique

Année	1800	1851	1901	1954	1982	1999	2006	2010
Population	986	650	528	188	72	124	129	141

L'HOTELLERIE

EQUIPEMENT DES CHAMBRES

Nos 15 chambres sont aménagées avec **douche ou bains** et **wc**.
Elles sont toutes différentes par l'aménagement et le décor, et peuvent accueillir de 2 à 5 personnes. (nous avons 3 chambres familiales).
Les lits sont tous en 160 x 200 ou 90 x 200 et sont faits avec des couettes.
Les chambres sont toutes **non fumeur**.



Elles sont équipées de **télévision écran plat**, **sèche-cheveux**, **téléphone** avec accès direct sur l'extérieur et permettant la programmation du **réveil** automatique. (voir pages suivantes).

INTERNET, PHOTOCOPIES ET TELEPHONE

L'hôtel est équipé en bornes **WIFI**.

Connectez-vous en choisissant le réseau : hotel le pré fillet
(Nous sommes à la campagne !!! il n'y a pas la fibre aux Molunes !!!)

Vous pouvez également demander à Laura pour utiliser son ordinateur si vous n'avez pas le vôtre.

Si vous devez recevoir de nombreux appels durant votre séjour, nous pouvons vous attribuer un **numéro direct**. (Dans la limite des disponibilités).

Adressez-vous à l'accueil pour faire des **photocopies ou imprimer un document**.

En cas de besoins, nous avons à votre disposition à l'accueil quelques **chargeurs de téléphone** et adaptateurs électrique.

DIGICODE

Si vous devez sortir tard le soir ou le matin de bonne heure, pensez à nous demander le numéro du **digicode**.

(Porte en bas de l'ascenseur au niveau -1)



AUTRES INFORMATIONS

Sur simple demande, nous pouvons vous fournir des **oreillers** et **couvertures** supplémentaires.

Ainsi que du mobilier pour les **bébés**, chauffer les **biberons** ou préparer des repas spéciaux.



Nous tenons à votre disposition un **fer** et une **table à repasser** en cas de besoin.

Nous pouvons également vous conseiller et vous aider pour vos **réservations** (hôtel, spectacle...)

Si vous avez le moindre problème dans votre chambre, n'hésitez pas à nous le signaler, nous ferons notre maximum pour vous satisfaire



LA RESTAURATION

LE PETIT DEJEUNER de 8h à 10h00

(Si vous devez partir plus tôt pour des raisons professionnelles, consultez nous).

La salle des petits déjeuners est située au 1^{er} étage

Nous vous servirons les boissons chaudes.

Par contre, jus de fruits, fromages, charcuterie, céréales, pains, fruits, œufs... etc sont présentés sous forme de buffet.

LE DEJEUNER 12h à 13h15 **LE DINER de 19h15 à 20h15**

La salle de restaurant est située à l'étage 0 (niveau du bar et de la réception).



Le **dimanche soir** et le **lundi** étant les jours de notre fermeture hebdomadaire pour le restaurant, nous servons le repas uniquement aux personnes qui séjournent à l'hôtel.

Si vous souhaitez dîner, nous vous demanderons de descendre pour le repas entre **19h et 19h15**. Nous servons ces 2 soirs un **menu unique**.

Le **lundi midi** le restaurant est fermé



LE BAR



Nous vous accueillons au bar pour l'apéritif, ou après le repas, mais également au retour de vos promenades ou pendant la journée pour vous détendre, lire ou jouer...

Au coin du feu en hiver, sur la terrasse en été...

Le Goûter pour les enfants

Sur demande au moment du petit déjeuner, nous vous préparerons pour les enfants un goûter à emporter ou à déguster sur place.

Pour les soirées étape affaires

Sur demande (lors de votre réservation), nous pouvons vous préparer **un plateau repas** pour vos arrivées tardives ou si vous ne souhaitez pas dîner au restaurant

Pique-nique

Vous souhaitez un **repas à emporter** pour le midi

(dans les pensions complètes, possibilité de remplacer le déjeuner par un panier repas) cela est possible, merci de nous prévenir la veille.

Nous vous remercions d'avance de ne pas préparer votre petit déjeuner...



panier pique-nique avec le buffet du

Si vous prenez vos repas en **pension** ou **demi pension**, mais que vous désiriez dîner **à la carte** en remplacement du menu pensionnaire, n'hésitez pas à nous demander

LA DETENTE

Après une bonne journée, pourquoi ne pas penser à se relaxer...
La salle du sauna se trouve au 2ème étage

Ouverte en accès libre entre 15h et 19h

si la porte n'est pas ouverte, merci de passer à la réception pour la faire ouvrir



VELO et RAMEUR en accès libre

SAUNA : 10 €uros par séance d'une demi-heure
(merci de prévenir au moins 30 minutes à l'avance pour la mise à température)

Nous vous demandons de respecter les règles : **d'hygiène** (douche et savonnage obligatoires) et **sécurité** (interdit aux enfants non accompagnés)

Tenue de bain obligatoire

Merci de prendre vos linges de bain de la chambre

Si vous souhaitez utiliser ces équipements hors des horaires mentionnés ci-dessus pour être seul dans la salle de « remise en forme », une participation supplémentaire de 5 € vous sera demandée. (nous consulter pour les horaires)



PEIGNOIR

Location de peignoirs

5 €uros

(Pour la durée de votre séjour)

Merci de vous adresser directement à la réception

AUTRES ACTIVITEES A L'HOTEL

Accès par le petit chemin derrière l'hôtel

Tennis

Pétanque

Panier de basket

Dans la salle de jeux vers le bar

Baby-foot

Jeux de cartes

Jeux de société

Lecture



Nous mettons gratuitement à votre disposition :

- Raquettes (tennis)
- Balles
- Boules
- Ballons
-

Adressez-vous à l'accueil

BAIGNADE

LES MOUSSIÈRES

(Piscine couverte, bassin 25 m)

Village club Georges Moustaki

Tel : 03.84.41.64.64 A 2 km

SAINT CLAUDE (piscine extérieure)

(ouverte uniquement en juin, juillet et août)

Le martinet

Tel : 03.84.45.03.37 A 15 km



Pendant la belle saison, profitez de nos lacs de montagne.

Des zones de baignades sont aménagées en pleine nature.



Lac de Lamoura : 14 km

Lac des Rousses : 25 km

Lac Genin 22 km

INFOS PRATIQUES

Au village des MOUSSIÈRES (à 2 km)

- Pain : Dépôts de pain A l'épicerie Proxi.
- Fromagerie : **Coopérative du Haut Jura** à l'entrée du village
- Épicerie et cartes postales : **Proxi** sur la place
- Sport/location de ski : **Gros sport** au centre du village
- Courrier : « **Point Poste** » à l'espace les Dolines

Ouvert uniquement le matin. (vous pouvez laisser votre courrier à l'accueil, le facteur montera le prendre)

- Messe : voir sur la porte de **l'église**.

- Station essence : **SAINT CLAUDE** ou **LES ROUSSES**
- Distributeur de billets : **MIJOUX** ou **LAMOURA**
- Garagistes : Renault, Ford, Citroën, Peugeot... à **SAINT CLAUDE**.
- Cinéma : **SAINT CLAUDE** ou **LES ROUSSES**
- Presse : **LAJOUX** au bar le Chariot

A LA DECOUVERTE

DES HAUTES COMBES



Le temps d'une balade, d'une promenade ou d'une randonnée, nous vous invitons à vous imprégner des traditions architecturales, culturelles

et paysagères du territoire des Hautes-Combes dans le Parc Naturel Régional du Haut-Jura.

A pénétrer dans l'intimité de ses combes étroites, à apprécier ses points de vue remarquables sur la chaîne des Monts-Jura et à savourer le calme et le silence d'un paysage vivant.



Un guide présente une sélection de circuits balisés en boucle au départ de différents villages des Hautes-Combes précisant le patrimoine à découvrir au hasard de ces sentiers.

Topo guide en vente dans les Points Informations au prix de 4, 50 €

Une carte IGN au 50/ 000ème, éditée par le Parc Naturel Régional du Haut-Jura est également en vente dans les offices du tourisme.

Les Moussières

Le **circuit de la Coinche** de 13 kilomètres d'une durée moyenne de 3 H 25 pour atteindre une altitude de 1 206 mètres vous emmène à la découverte de la **diversité des paysages** des Hautes-Combes.

Les Molunes

Le sentier des Platières de 7 kilomètres et d'une durée moyenne de 2 H pour atteindre 1 315 mètres d'altitude permet de découvrir l'habitat rural diffus de la commune des Molunes.

Les Greniers-Forts

Dans la seconde partie du 18ème siècle, les fermes du Haut-Jura présentaient beaucoup de risques d'incendie avec la grande cheminée de bois, les façades recouvertes de tavaillons, le foin entassé dans la grange.



Ainsi, pour limiter les dégâts en cas de sinistre, les Haut-Jurassiens ont eu l'idée de construire ce que l'on appelle les greniers forts.

Cette petite construction, faite de plateaux de bois très épais, recouverte de tavaillons, sans fenêtre, dotée d'une double porte très épaisse avec une serrure d'importance, située à une quarantaine de mètres des habitations, permettait d'abriter les biens les plus précieux.

Sous le grenier fort était creusée une cave, permettant de stocker le grain et les légumes.

On en compte encore aujourd'hui 190 sur le territoire du Jura Sud, dont beaucoup sont à l'abandon.

La Pesse

Le sentier du Crêt de Chalam de 4,5 kilomètres, d'une durée de 2 H permettant d'atteindre 1 545 mètres d'altitude peut paraître éprouvants mais la vue depuis le sommet compense tous les efforts. Lors de la Seconde Guerre mondiale, ce secteur fut un **haut lieu de la résistance** du Haut-Jura.



Au pied du crêt de Chalam, vous pouvez découvrir la **Borne au Lion**, carrefour de l'histoire.

Les bornes frontières

Il existe également des bornes frontières : au cours des promenades dans les prairies ou les forêts, les visiteurs peuvent découvrir des monolithes.

Ce sont des bornes frontières que les Bernois mirent en place lorsqu'ils annexèrent la région au détriment du comté de Bourgogne en 1648 après la guerre de trente ans.

Une des plus connue est bien entendue la Borne au Lion :

Au XIIe siècle, la population augmentant rapidement grâce aux améliorations techniques, les colons partent à la conquête de nouvelles terres, dans les hauteurs de la montagne jurassienne. Du nord, les défricheurs s'engagent dans la vallée de la Sémone pour se trouver nez à nez avec ceux, qui du sud à l'est, ont remonté à partir de Chézery. Comme les rencontres n'étaient toujours pas pacifiques, il était nécessaire d'établir des droits sur les terres disputées. La Borne au Lion, appelée « Borne des Trois Empires » est implantée en 1613 et sépare le Royaume de France, le royaume d'Espagne et le royaume d'Italie. Aujourd'hui, elle marque la séparation entre le département de l'Ain et du Jura.

Début 1944, suite à l'attaque allemande des groupements sud des maquis de l'Ain, le colonel Romans-Petit donne l'ordre de décrocher vers le Nord, avant de se replier à la Borne au Lion. En juillet 1944, 3 000 hommes s'installent autour de ce campement de montagne durant 2 mois.

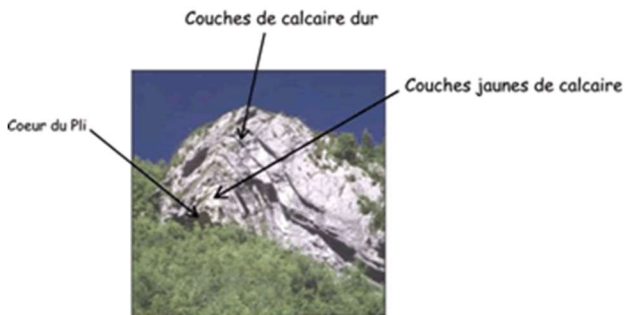
Septmoncel

Le sentier des Grès de 5 kilomètres et d'une durée moyenne de 2 H pour atteindre 1 090 mètres d'altitude permet de découvrir un large panorama sur la cluse du Flumen et le chapeau de Gendarme

Le Chapeau de Gendarme

Depuis la révolution, les gendarmes portent un chapeau de forme particulière. Par analogie, les habitants de Septmoncel surent donner à la curiosité géologique que l'on peut découvrir au détour du tracé des lacets de Septmoncel, un nom de portée nationale, lui accordant ainsi une promotion certaine. Pour preuve, les livres de géographie le rendent célèbre en reproduisant sa photo et il devient le point d'intérêt, toujours contemplé et photographié par les touristes, lesquels savent profiter du parking aménagé en face de ce lieu emblématique de Septmoncel.

En hiver, le côté pittoresque est quelquefois accentué par un glaçon qui se forme avec l'eau du ruisseau du Chapy appelé : " le glaçon de la baume "



Les premiers auteurs se contentent de signaler cette disharmonie, tandis que plus tard, une tentative d'explication reprise dans le guide des « curiosités géologiques » édité en 1988 par le Parc Naturel Régional du Haut-Jura, est proposée :

Il y a 20 millions d'années, la montagne se plisse vigoureusement. La mise en place du relief s'accroît, les

plis s'accroissent, les monts surgissent, les vals se creusent et partout la montagne se casse en morceaux séparés par des failles. Sous l'effet de la gravité, les roches du chapeau de gendarme glissent sur un tapis de marne le long des flancs du mont " Sur les grès " et l'anticlinal prend sa forme actuelle.

Aujourd'hui, une autre explication paraît beaucoup plus vraisemblable et correspond à des interprétations courantes en d'autres points du massif. C'est le cas des plissements des Baumettes dans les mêmes couches du crétacé inférieur devant le chevauchement du flanc nord-ouest de l'anticlinal d' « entre deux monts ».

Le Chapeau de Gendarme, et son décollement sur les argiles Purbeckiennes, comme les plissements visibles au carrefour de la " Vie Neuve ", sont la conséquence du chevauchement de l'anticlinorium des Molunes. Son front est mis en évidence au pli en champignon de la " Cernaïse " (autre particularité géologique à visiter). Des kilomètres cubes de calcaire compact, sur une hauteur de plusieurs centaines de mètres, se sont avancés de un à deux kilomètres sur le compartiment de " Sur les Grès " décollant les couches superficielles plus malléables du crétacé inférieur.

Ainsi le couple, Pli en champignon de la Cernaïse et Chapeau de gendarme est, à petite échelle, une reproduction du phénomène de la formation du Jura suite au décollement au niveau des couches de sel du trias, devant la poussée des massifs externes des Alpes sur la couverture secondaire du Jura (prisme d'accrétion).

C'est aussi un exemple rare des phénomènes mécaniques dus à la collision de deux unités qui 17 millions d'années plus tard, au XVIIIe siècle, va inspirer la forme de la coiffe des gendarmes de la révolution puis de l'empire !!!

Les activités hivernales sur le secteur des Hautes Combes

Informations pratiques

Location de ski la plus proche

Au village des Moussières : Gros sport
(au niveau de l'épicerie à droite).



Gros Sports

Vente et location tout matériel pour pratique des sports d'hiver.
Boutique vêtements.
Tél. 03 84 41 61 72

Local ski et chaussures

Vous pouvez faire sécher vos chaussures de ski dans le local *en bas du grand escalier*. Le local pour les skis se trouve à gauche de l'entrée principale (la porte identique à celle des garages)

Les moniteurs de l'Ecole de ski sont disponibles pour vous aider à vous familiariser avec la glisse, permettre l'acquisition de bonnes bases techniques et prendre confiance en soi. Les cours sont proposés collectivement dès 4 ans, individuellement dès 3 ans.

Ecoles de ski des Hautes-Combes

Lajoux : 03 84 41 26 07
Les Moussières : 03 84 41 60 70
La Pesse : 03 84 42 70 56

Vous pouvez faire appel à un accompagnateur diplômé sur les Hautes-Combes : Bureau des Accompagnateurs de Lajoux - Les Moussières - La Pesse
Tél.03.84.42.70.56



Ski alpin

En toute tranquillité, et en toute sécurité les pistes de descente du Haut Jura vous offrent une glisse en famille, entre les sapins, quel que soit votre niveau.

Téléskis et fil neige de la Laurande aux Moussière. (*à gauche à la Fromagerie*).

Pour d'autres pistes, vous pouvez aller à la combe de lac (La Serra), à Lelex, aux Rousses...

La plupart des Villages-Neige-Nature du Jura disposent de remontées mécaniques pour le ski alpin.



La pratique de l'attelage à chiens de traîneaux

Rencontres et balades avec les mushers.

Plusieurs personnes peuvent vous faire découvrir cette activité d'évasion.

Promenade découverte 1 heure ou plus.

Initiation à la conduite d'attelage (1/2 journée ou journée).

Pierre DANIEL Tél : 06 32 00 41 44
Gregory MONNERET Tél : 03.84.41.62.54
Axelle PONTHEINER Tél : 06.47.63.95.34

ANTARTICA Fabien Marmet
Tél./ Fax. 03 84 42 89 20 Portable : 06 34 52 16 88

Le baby traineau Park (pour les enfants de 3 à 7 ans)
ANTIPODE : 06.98.13.05.07.

Raquettes

Avec une altitude moyenne proche de 1000m, le secteur des Hautes Combes est idéal pour vos sorties en raquettes.

De Lajoux à La Pesse, en passant par Les Moussières, Les Molunes ou Bellecombe, venez découvrir différents itinéraires balisés et non damés, accessibles à tous.



Activité facilement abordable par tous, la pratique de la raquette ne nécessite pas de technique particulière. Il suffit de marcher naturellement, sans trop écarter les pieds, en levant seulement un peu le genou, afin de dégager l'avant de la raquette de la neige.

Pour accéder aux pistes entretenues vous devez vous munir d'un Pass Balade (raquette et itinéraires piétons) vendu dans les Points Informations de Lajoux et de La Pesse ainsi qu'aux départs des pistes.



Sur les Hautes-Combes, 18 itinéraires balisés non damés à découvrir seul ou avec un accompagnateur en montagne. Un guide est en vente dans les Points Informations au prix de 4,00 €



Ski nordique



Le secteur des Hautes Combes est idéal pour vos sorties en ski nordique.

De Lajoux à La Pesse, en passant par Les Moussières, Les Molunes ou Bellecombe, plus de 200 kilomètres de pistes vous attendent, accessibles à tous, du débutant au chevronné, en style classique ou skating.

Pour accéder aux pistes entretenues vous devez vous munir d'un Pass Nordique vendu dans les Points Informations de Lajoux et de La Pesse, à l'Office de Tourisme de St-Claude et aux départs des pistes.

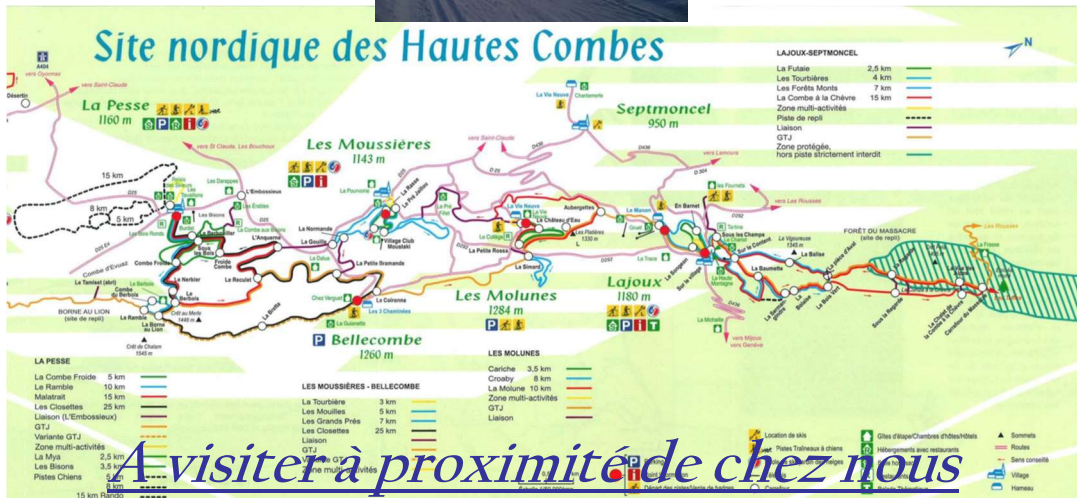
Un plan du site nordique vous sera remis lors de votre achat du pas. Il est téléchargeable sur le site de l'office du tourisme.

Info pistes : pour tout savoir sur l'état des pistes, un répondeur "Info Pistes" est à votre disposition au 03 84 42 79 02.

Vous pouvez partir aux pieds !!! La devant.



de l'hôtel les skis piste part juste



AUX MOUSSIERES :

2 kms du Pré Fillet

La Maison des fromages

Tél. 03 84 41 60 96



AUX ROUSSES:

24 kms du Pré Fillet

Caves d'affinage Jurafllore « fort des Rousses »

Tél. 03 84 60 02 24

A LA PESSE :

7 kms du Pré Fillet

Musée rural « vie et métiers d'autrefois »

Tél. 03 84 42 70 47

A BOIS D'AMONT :

32 kms du Pré fillet

Musée de la Boissellerie

Tél. 03 84 60 98 79

A LAJOUX :

8 kms du Pré Fillet

Maison du parc naturel du Haut Jura

Tél. 03 84 34 12 27

A MOREZ :

34 kms du Pré Fillet

Musée de la Lunette
39400 MOREZ

Tél. 03 84 33 39 30



A LAMOURA :

13 kms du Pré Fillet

La Maison du Lapidaire

Tél. 03 84 41 22 17



A LONGCHAUMOIS :

24 kms du Pré Fillet

Maison de la Faune et la Flore

Tél. 03 84 60 62 39 (hors saison)

Tél. 03 84 60 66 94 (en saison)

A PREMANON :

21 kms du Pré Fillet

Centre Polaire Paul Emile Victor

Tél. 03 84 60 77 71

A LAVANS-LES-SAINT-CLAUDE :

24 kms du Pré Fillet

Musée de la Tournerie

Tél. 03 84 42 11 68

A SAINT-CLAUDE :

16 kms du Pré Fillet

Musée de la Pipe et du Diamant

Tél. 03 84 45 17 00

Musée de l'Abbaye / donations

Guy Bardonne – René Genis

Tél. 03 84 38 12 60

A MOIRANS-EN-MONTAGNE :

35 kms du Pré Fillet

Musée du Jouet

Tél. 03 84 42 38 64

