

**CLUB ALPIN FRANCAIS IDF  
5 RUE CAMPAGNE PREMIERE  
75014 PARIS – 01.42.18.20.00**

**FICHE TECHNIQUE DE LA SORTIE SKI NORDIQUE N° 09-F12  
A LA DECOUVERTE DES PAYSAGES DU JURA A PARTIR DES ROUSSES**

**CHAQUE JOUR AU DEPART DES ROUSSES  
UN ITINERAIRE DIFFERENT SUR PISTE DAMEE**

**ENCADRANT :** Philippe CONNILLE,  
3 rue Pierre Mendès- France , 92290 CHATENAY-MALABRY  
TEL : 01 47 02 49 51  
06 75 06 02 01

**DATES** du samedi 31/01/2009 au samedi 07/02/2009 inclus soit 8 jours.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9**

**TRANSPORT**

*Aller :* PARIS gare de Lyon départ 7h58 TGV 9263 le 31/01/09

Arrivée à Dijon : 9h41

Départ de Dijon : 09h54 TER 95517

Arrivée à MOREZ : 12h18

Il est possible de rester dans le TGV jusqu'à Mouchard, mais attente plus longue et risque plus grand de ne pas avoir de place assise pour la suite

Le déjeuner au chalet est prévu et préparé à l'arrivée.

*Retour :* Départ de MOREZ 17h06 TER 95524 le 07/02/09

Arrivée à Dijon : 19h28 :

Départ de Dijon : 20h06 TGV9282

Arrivée à PARIS Lyon : 22h15

Transports MOREZ LES ROUSSES en AR par véhicule organisé par l'encadrant.

**Chaque participant DOIT PRENDRE LUI MÊME SES BILLETS SNCF.**

**L'encadrant ne voyagera pas avec le groupe :** il sera sur place avec un véhicule et attendra les participants à Morez. Il peut emmener aux Rousses des participants qui pourraient partir le vendredi 30 janvier matin.

Il est possible de venir en véhicule (chaînes très souhaitables): une 2<sup>ème</sup>. place de parking fermé est disponible au chalet .

NOTA : Un véhicule supplémentaire par rapport à celui de l'encadrant faciliterait d'ailleurs les déplacements.

**HEBERGEMENT ET NOURRITURE :** en chalet familial (5 chambres) **NON FUMEUR** situé à 1,2 Km du centre du village

Déjeuner sur le bord des pistes, en refuge non gardé, en salle hors sac ou au restaurant, selon itinéraires, conditions climatiques, possibilités et desiderata

Dîner préparé en commun par les participants

**PROGRAMME** : un itinéraire différent **chaque jour au départ des Rousses** sur pistes damées, avec une idée de progression au cours du temps en difficulté et distance, soit directement à partir du chalet, soit après transport par véhicule, skibus, petit train depuis la Cure, selon les itinéraires envisagés, les conditions météo et la forme des participants, par exemple :

Aller retour Bois d'Amont par la GTJ

Aller retour Prémanon via le fort des Rousses par la GTJ

Tour dans la forêt du Risoux

La combe à la chèvre dans la forêt du Massacre

Lamoura par la combe Sambine et retour par une autre vallée

Le Marchairuz (Suisse) en AR

Boucles au départ de la Vattay

Possibilité de randonnées en dehors des pistes

Si des participants ont fait le stage l'an passé, possibilité de remplacer certains de ces itinéraires par de nouveaux au départ de Lamoura, Lajoux, Bellefontaine, ou la Suisse. Nécessité alors d'un 2<sup>ème</sup> véhicule si on est plus de 5.

Si mauvais temps, possibilités d'activités culturelles : musée de la boissellerie à Bois d'Amont, musée du ski aux Rousses, centre Paul Emile Victor à Prémanon, ...

**NIVEAU** : skieur moyen = être capable de parcourir entre 15 et 35 Km. par jour à 7-8 Km/h de moyenne en pas alternatif ou skating (pas de patineur) avec arrêts réguliers. Certains itinéraires sont en AR, mais d'autres sont en boucle. Certains permettent des raccourcis.

## **COUTS**

Coût du train AR de l'ordre de 86 € en tarif loisir

Frais administratifs CAF : 19 €, **seul montant à verser à l'inscription**

Hébergement + tous transports y compris à partir de MOREZ : 90 € max (moins selon nombre de participants) à régler à l'encadrant.

Badge de ski de fond : environ 40 €

+ Coût des repas matins, midis, soirs) préparés et pris en commun (environ 80 €)

+ Eventuellement location de matériel

## **DIVERS :**

**Prévoir carte d'identité ou passeport pour les passages en Suisse.**

Prévoir une photo d'identité pour le badge ski de fond.

Possibilité de louer le matériel aux Rousses.

Prévoir sac à viande ou draps pour le couchage + pantoufles.

Possibilité de recevoir des coups de fil urgents au chalet.

Apporter de la bonne humeur et vos talents culinaires !

Une **réunion préparatoire obligatoire** pour ceux qui n'ont pas fait le séjour de l'an passé, facultative pour les autres sera programmée ultérieurement (présentation, détails d'organisation, réponses aux questions...)