

Le 12/11/2009

FICHE TECHNIQUE DE LA SORTIE SKI NORDIQUE N° 10-F13
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 ou 06 75 06 02 01

DATES du samedi 30/01/2010 au vendredi 05/02/2010 inclus soit 7 jours.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9

TRANSPORT

Aller , 3 possibilités:

- 1) aller en voiture (chaînes conseillées ; environ 5 h de Paris) avec départ vendredi soir ou samedi tôt. L'encadrant partira le vendredi 29 janvier au matin. Il peut emmener 2 ou 3 personnes. **2 places de garage fermées sont disponibles**, soit une en plus de celle de l'encadrant.

NOTA : Un véhicule supplémentaire par rapport à celui de l'encadrant faciliterait d'ailleurs les déplacements (cf. ci-après)

- 2) PARIS gare de Lyon départ vendredi 29/01 à 17h58 (TGV 09277)
Changement à Mouchard 20h15 / 20h24 pour autocar
Arrivée à MOREZ : 21h58 le vendredi
- 3) PARIS gare de Lyon départ samedi 30/01 à 7h58 (TGV 9261)
Changement à Mouchard 10h16/ 11h10 (TER)
Arrivée à MOREZ : 12h59

L'encadrant vient chercher les participants à Morez à l'arrivée du train ou du car et les reconduit au retour. Repas de samedi midi prévu au chalet à l'arrivée. Ski samedi après-midi.

Retour , 2 possibilités :

- 1) en voiture le 05/02: NOTA **l'encadrant ne peut remmener des participants**, car il encadre un week-end d'initiation au ski de randonnée les 6 et 7 février
- 2) Départ de MOREZ le 05/02 en train 17h14 (TER)
Changement à Mouchard: 18h37/19h36 (TGV9272)
Arrivée à PARIS Lyon : 21h59

Chaque participant DOIT PRENDRE LUI MÊME SES BILLETS SNCF..

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 des participants

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 (côtes) 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 et passage en Suisse : itinéraire plat

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

Boucles au départ de Lamoura, Lajoux, Bellefontaine ou la Suisse (vallée de Joux)

Possibilité de randonnées en dehors des pistes

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

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. Certaines boucles permettent des raccourcis.

COUTS

Coût du train AR de l'ordre de 127 € en tarif loisir. **PRENDRE RAPIDEMENT SES BILLETS** pour profiter des tarifs les plus avantageux

Frais administratifs CAF : 17,5 €, **seul montant à verser à l'inscription au club**

Hébergement + tous transports y compris à partir de MOREZ : participation aux frais de 80 € à régler à l'encadrant.

Badge de ski de fond : environ 40 €

+ participation au 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 ne sont pas connus de l'encadrant, facultative pour les autres sera programmée ultérieurement (présentation, détails d'organisation, réponses aux questions...)