

FICHE TECHNIQUE DE LA SORTIE SKI NORDIQUE N° **11-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 ou 06 75 06 02 01

DATES du samedi 29/01/2011 au vendredi 04/02/2011 inclus soit 7 jours.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9

TRANSPORT

Aller , 2 possibilités:

- 1) aller en voiture (chaînes conseillées ; environ 5 h de Paris) avec départ vendredi soir ou samedi tôt. Prévenir l'encadrant de l'heure d'arrivée prévue. L'encadrant partira le vendredi 28 janvier au matin. Il peut emmener 2 ou 3 personnes. **SE METTRE D'ACCORD AVEC LUI AVANT LE 27/12. 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 le déroulement du stage et les déplacements (cf. ci-après)

- 2) PARIS gare de Lyon départ vendredi 28/01 à 17h58 (TGV 09277)

Changement à Mouchard 20h15 / 20h24 pour **autocar**

Arrivée à MOREZ : 21h58

Pour ceux qui ne pourraient vraiment pas prendre ce train, un départ de la gare de Lyon à 19h09 pour St Cergue (Suisse) via Genève et Nyon (2 changements) est à la rigueur envisageable. Arrivée à 23H56 (coût152 ou 93 FS pour équivalent de PREM'S). L'encadrant irait vous chercher à la gare de St Cergue

Retour , 2 possibilités :

- 1) en voiture le 04/02 au soir: **NOTA l'encadrant ne peut remmener des participants**, car il encadre un week-end d'initiation au ski de randonnée du 5 au 7 février

- 2) Départ de MOREZ le 04/02 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 au chalet 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 (montées) 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 (possibilité de téléski)

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 Lajoux, Bellefontaine, La Chapelle des Bois ou la Suisse (vallée de Joux) possibles avec départ en véhicules (nécessité d'un 2^{ème} véhicule si nombre >5), notamment si des participants ont déjà fait le stage ou connaissent les pistes des Rousses.

Possibilité de randonnées en dehors des pistes, si souhaitées.

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 166 € sans réduction, (128 € avec carte Escapades).

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 (moins chère aux Rousses qu'à Paris)

DIVERS :

L'ENCADRANT SERA ABSENT D'EUROPE DU 27/12/10 AU 17/01/2011 ET DONC PRATIQUEMENT NON JOIGNABLE. Si questions, le joindre avant

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 dans les 8 jours précédents (présentation, détails d'organisation, réponses aux questions...)