

SKI NORDIQUE

SAISON 2012 – 2013

13-F12 - A LA DECOUVERTE DES PAYSAGES DU JURA A PARTIR DES ROUSSES

du lundi 28/01/2013 au dimanche 03/02/2013 inclus (7 jours)

Encadrant

Philippe CONNILLE (01 47 02 49 51 / 06 75 06 02 01)

Pour envoyer un message, utilisez le KiFaiKoi

TRANSPORT

Aller, 2 possibilités :

1. Aller en voiture (chaînes conseillées; environ 5 h de Paris) avec départ dimanche après midi ou lundi très tôt. Informer l'encadrant de l'heure d'arrivée prévue. L'encadrant sera sur place suite à encadrement d'un stage antérieur. **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 dimanche 27/01 à 17h57 (TGV 9277 ou 9287)
Changement à Dole (20h/20h21) et Mouchard pour autocar arrivant à Morez à 22h 15.
L'encadrant vient vous chercher à Morez

Retour, 2 possibilités :

1. En voiture le 03/02 au soir.
2. Départ de Morez le 03/02 en train : 18h01 (TER)
Changement à Andelot (18h58/ 19h04) et Dole : TGV 9272
Arrivée à Paris Gare de Lyon : 22h 02

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.

Petit déjeuner et 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 télési)
- 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 et connaissent ces itinéraires ou connaissent les pistes précitées
- Possibilité d'une randonnée au chalet du Croue (1469 m) en dehors des pistes damées si souhaité (avec paysages et chamois). Skis de skating interdits pour une telle sortie

L'encadrant est incompétent en fartage

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.

PARTICIPATION AUX FRAIS

Coût du train AR de l'ordre de 170 € sans réduction. **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 90 € 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

Informez l'encadrant le plus tôt possible :

- **de votre mode de transport (train ou voiture),**
- **si vous avez la possibilité de proposer du covoiturage**
- **ou si vous souhaitez être passager d'un covoiturage, pour lui permettre de communiquer les infos aux intéressés**
- **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 et de le changer en cours de stage.
- 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 ...)

INSCRIPTION

Bulletin d'inscription dans l'Espace Membre, paiement en ligne possible.