

# SKI NORDIQUE

SAISON 2015 - 2016

**16-F13 - A LA DECOUVERTE DES PAYSAGES DU JURA**

**A PARTIR DES ROUSSES**

**23 - 29 janvier 2016**

**Responsable sortie** : Michel Diamantis

*Vous pouvez prendre contact avec moi via le KiFaiKoi sur le site Web. Pour la définition des niveaux, se reporter au site Web.*

**NIVEAU** : Etre 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.

## **TRANSPORT**

*Aller, 2 possibilités :*

1. Aller en voiture (chaînes conseillées; environ 5 h de Paris) avec départ vendredi après midi ou samedi très tôt. Informer l'encadrant de l'heure d'arrivée prévue. L'encadrant sera sur place.

**Nota** : un véhicule supplémentaire par rapport à celui de l'encadrant faciliterait le déroulement du stage et les déplacements (cf. ci-après)

2. Paris Gare de Lyon départ vendredi 22/01 à 16h17 (TGV 9777). Changement à Bourg en Bresse (18h01/18h21) et St Claude pour autocar arrivant à Morez à 21h 30. L'encadrant vient vous chercher à Morez.

*Retour:*

Départ de Morez le 29/01 en train :

15h45 (TER 95522) Changement à Besançon : (TGV 6765). Arrivée à Paris Gare de Lyon : 21h 07.

17h57 (TER 95524) changements à Andelot puis à Dôle (TGV 9272). Arrivée à Paris Gare de Lyon à 21h 59.

Je resterai dans le Jura pour encadrer un week-end de ski de randonnée nordique à Lajoux.

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

## **HEBERGEMENT ET NOURRITURE**

En chalet familial de Josette Connille (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 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 2ième 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). Des skis de randonnées nordiques peuvent être pour une telle sortie.

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.

## **EQUIPEMENT**

Skis et chaussures peuvent être loués sur place (moins cher aux Rousses qu'à Paris).

Petit sac à dos pour course de deux avec dedans : lunette, masque, gants polaire, gants de rechange, bonnet, vêtements chauds (Goretex, polaire, doudoune manches longues) et gourde ou thermos.

## **PARTICIPATION AUX FRAIS**

140 € : Hébergement + tous transports y compris à partir de Morez

Coût du train AR de l'ordre de 170 € sans réduction. **PRENDRE RAPIDEMENT SES BILLETS** pour profiter des tarifs les plus avantageux.

Badge de ski de fond : environ 40 € + participation au coût des repas (matins, midis, soirs) préparés et pris en commun (environ 90 €)

## **INSCRIPTION**

En ligne depuis l'Espace Membre ou en passant au Club pendant les heures d'ouverture.

**Attention** : prendre contact avec l'organisateur pour accord préalable.

## **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. 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 !