

HIVER 2018

Week End « TRAIL ENTRE ELLES »

Ski nordique - hébergement en gîte d'étape
2 jours, 2 nuits, 2 jours de ski



Le Parc Naturel Régional du Haut-Jura, offre de belles pistes de ski de fond et de magnifiques itinéraires de randonnée nordique !

Un relief fait de petites combes qui offrent une grande variété de paysages et un sacré dépaysement !

C'est également un espace nordique d'une grande qualité, ludique à souhait, idéal pour s'initier à l'itinérance au ski hors-piste.



Jour 00 : Vendredi - rendez-vous à 19h00 au gîte la Vie Neuve

Accueil des participantes et présentation du programme. Dîner et nuit au gîte.

Jour 01 : Samedi

Petit déjeuner au gîte

9h-9h30 location du matériel de skating à Lajoux (5 min en voiture), si grand débutant possibilité de location de matériel de classique (ski à écailles).

9h30-12h15 technique puis jeux par équipes

Déjeuner au gîte

14h-16h30 départ du gîte pour grande ballade ski de fond sur les plus belles pistes du haut jura

17h00 Essayage chaussures et matériel ski de rando nordique + raquettes (pour le lendemain)

Dîner **Fondue Jurassienne** et nuit au gîte.

Jour 02 : Dimanche

Petit déjeuner au gîte

8h30 départ du gîte directement en voiture ou trajet en voiture 30min max suivant conditions de neige.

9h00-16h00 initiation et ballade hors-piste dans les paysages sauvages et la neige vierge du Jura. En groupe soit ski de rando nordique soit raquettes suivant préférences ou niveau technique. Repas froid fournit par le gîte pour le midi pour manger dehors ou dans une cabane suivant conditions météo.

16h30 retour au gîte et fin du weekend



Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, enneigement, etc.), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le vendredi à 19h00 au gîte la Vie Neuve aux Molunes

Accès voiture :

Le gîte est situé à 20 kms de Saint Claude et des Rousses, à proximité de la Suisse (40 kms de l'aéroport de Genève) et à ¾ d'heure de la gare TGV de Bellegarde (Axe Genève – Paris).

GPS : 46°20'41.21 »N / 5°55'24,96 » E

Accès train : gare TGV de Bellegarde

Accès avion : aéroport de Genève-Cointrin, puis train pour la gare CFF de la Cure.

DISPERSION

Le dimanche à l'issue de la randonnée.

FORMALITÉS

Carte d'identité ou passeport en cours de validité si vous venez en train (passage par la Suisse).

NIVEAU

Niveau technique 1 sur 4 :

Possibilité de s'inscrire si tout débutant en ski dans ce cas là le premier jour se fera en ski classique à écailles et le deuxième jour en raquettes.

Pour les non-débutants en ski, premier jour en technique skating et deuxième jour Initiation à la randonnée nordique (hors traces) accessible à tout skieur non débutant, ayant au minimum une petite expérience, maîtrisant déjà les techniques de base du ski de fond (notamment la technique du chasse-neige, la marche glissée, une technique de montée dite en canard par exemple...) et étant en bonne condition physique.

Niveau physique 2 sur 5 : Initiation à la randonnée itinérante, 5 heures de ski par jour. Ski hors-piste (sauf quelques parcours de liaisons). Étapes de 20 km/jour, faible dénivelé 300 à 500m/jour.

HEBERGEMENT

Gîte d'étape La Vie Neuve aux Molunes, chambres de 4 à 6 personnes, sanitaires communs.

<http://lavieneuve.fr/>

TRANSFERTS INTERNES

Véhicules des participants.

GROUPE

24 personnes **maximum**

ENCADREMENT

Martin (weekend TEE Jura Trail juillet 2017) et autres moniteurs de ski nordique diplômés d'Etat, fins techniciens et pleins d'amour pour le Jura ! But faire des petits groupes de niveau pour pouvoir progresser rapidement et à son rythme, dans l'idéal 1 moniteur pour 8 filles. Chaque moniteur est spécialisé dans le ski nordique et possède le diplôme d'accompagnateur en montagne pour aussi vous faire découvrir la nature sauvage du Jura et son patrimoine.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

1 Sac à dos léger pour la journée, confortable et muni d'une ceinture ventrale, 30 litres minimum (affaires de la journée, pique-nique, gourde, vêtements chauds ...) et un grand sac plastique (sac poubelle) pour protéger le tout en cas de mauvais temps.

Le sac de couchage n'est pas nécessaire, il y a des couvertures ou des couettes dans le gîte.

Néanmoins il est recommandé de prendre un drap sac (confort et hygiène), location de draps possible au gîte avec supplément. Il existe des drapsacs en fibre polaire, c'est l'idéal.

Les sous-vêtements sont idéalement en fibre polyester évitant le phénomène d'éponge ! et les survêtements répondent à deux impératifs :

. permettre à l'organisme de respirer

. être fonctionnels, extensibles

Pour le dimanche en ski de randonnée nordique :

Les chaussettes en bouclettes sont chaudes et confortables et évitent les « talures » dues aux fibres ou aux coutures.

1 Bonnet ou serre-tête couvrant les oreilles, 1 paire de gants couvrant les poignets, éventuellement sous gants en soie. Éviter les gants trop serrés, car ils sont plus perméables au froid pour la sortie de ski de randonnée.

1 paire de guêtres, si possible montantes jusqu'au dessous des genoux. Très pratiques en hors piste.

La veste goretex, légère, respirante et imperméable est idéale, sinon il est nécessaire d'emporter un coupe-vent, si possible imperméable ! (la cape, la pèlerine). Éviter les anoraks (doudoune) trop volumineux et trop chauds pour le ski de fond. Préférer toujours une superposition de couches fines, plus efficace contre le froid, et c'est plus facile de réguler les couches en fonction de l'intensité de l'exercice.

Lunettes de soleil, crème solaire pour le visage et les lèvres.

Gourde d'1 litre ou thermos, lampe de poche

Serviette et nécessaire de toilette, un peu de papier hygiénique, petite pharmacie personnelle (aspirine, vitamine C, pansements, élastoplaste, éventuellement compeed (double peau) pour les ampoules)

Une pharmacie de premiers secours est prévue pour le groupe.

Vivres de courses, fruits secs, chocolat, barres de céréales (non fourni) sont toujours appréciés. (Ainsi qu'une petite spécialité de votre région à partager. Vive les échanges !)

DATES ET PRIX

Dates	Prix par personne
Vendredi-Samedi & Dimanche	
12 et 14 janvier 2018	250 €

LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour
- Les 2 demi-pensions (dîner, nuitée et petit déjeuner)
- Les 2 déjeuners (le repas du chaud du samedi midi, le pique-nique du dimanche midi)
- L'accompagnement par un ou plusieurs moniteurs diplômés d'Etat (suivant effectif du groupe)
- La location du matériel et les forfaits de ski

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance annulation assistance rapatriement interruption de séjour 3.9%
- Les transferts
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend »

POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATION SUR LA REGION

Séjour au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Jura.

Le massif du Jura est formé d'une succession de plateaux qui montent progressivement depuis la Bresse (plaine de la Saône). Ils sont recouverts de forêt et parsemés de lacs autour desquels l'homme a défriché pour y installer des villages et y faire de l'élevage laitier.

Sur les crêtes le relief est vallonné et une végétation résiste sous forme de Bonzaï ! Quelques falaises sur la partie Sud du massif offrent une ambiance plus « alpine ».

Sur le dernier plateau, où nous évoluons, les villages sont nichés au creux de combes dans lesquelles on trouve de petits lacs gelés, une végétation de tourbière (bouleaux) qui donne un aspect nordique.

BIBLIOGRAPHIE

- Le Haut Jura Franco-Suisse en photo à travers les livres de Gérard Benoit La Guillaume
www.benoitalaguillaume.com

Par d'autres auteurs :

- « Le Jura au Cœur » - Jacques Besson – Edit° Gap
- « Montagnes du jura (géologie et paysages) » – édit° Néo
- « Jura terre d'audace » – édit° Atair
- « Franche-Comté, image et Nature » – édit° Trois Châteaux

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 IGN culture et environnement "Parc Naturel Régional du Haut-Jura"

1 / 25 000 IGN 3327 ET Morez – Les Rousses

1 / 25 000 IGN 3328 OT Crêt de la Neige

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

CFF : trains suisses <http://www.sbb.ch/fr/>

Co-voiturage : www.covoiturage.fr www.123envoiure.com www.allostop.net

Parc Naturel du Haut Jura : www.parc-haut-jura.fr

METEO LOCALE

www.echallonmeteo.com rubrique Prévisions Haut-Jura

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

Pour toute question sur le contenu du séjour contacter martin :

martin.romarie@gmail.com

06 37 10 77 61

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.espace-evasion.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'ASSURANCE ANNULATION

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les évènements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

Cas particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SEJOUR :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex