

SKI DE FOND DANS LE HAUT JURA

Séjour en étoile - ski de fond - hébergement en hôtel
6 jours, 5 nuits, 5 jours de ski



A la découverte des plus beaux itinéraires du Massif du Jura en ski de fond.

Avec plus de 2 500 km de pistes le Massif du Jura est le domaine nordique le plus important en France et un domaine majeur en Europe.

Il est connu :

- pour ses champions de ski nordique : Jason Lamy Chapuis en combiné nordique ou Quentin Fillon Maillet en Biathlon.
- pour la Transjurassienne, cette course mythique qui traverse relie Lamoura à Mouthe,
- pour la beauté de ses paysages et surtout un relief doux très adapté à la pratique du ski de fond.

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous à 17h30 au magasin de sport pour la location du matériel (aux Rousses) ou à 17H15 devant la gare CFF de La Cure (située à 2 km de la station des Rousses). Après la location du matériel, vous rejoindrez l'office de Tourisme des Rousses pour y prendre votre forfait ski pour la semaine, demandez le « Pass Hebdo Massif du Jura » à 46 €/personne. Ensuite vous irez faire votre installation à l'hébergement (situé à 4 km des Rousses).

Objectif du stage :

Progresser techniquement et surtout se faire plaisir en découvrant les plus belles pistes du haut Jura franco-suisse. Au programme 2 journées en classique puis 3 journées en skating en skiant chaque jour un domaine différent

Jour 02 : Domaine nordique de La Vattay en ski classique (alternatif)

Approche en voiture 10 mn.

La matinée est consacrée à des exercices et jeux ludiques qui permettent de progresser techniquement tout en s'amusant. Pas de 1, pas alternatif et poussée simultanée, nous réviserons toutes les techniques du classique.

Repas pique-nique au chaud dans le chalet de l'école de ski ou dans la salle hors sac

La particularité du site nordique de la Vattay est d'avoir un double traçage en classique avec 2 traces l'une à côté de l'autre permettant à 2 skieurs de skier l'un à côté de l'autre. L'après-midi direction un belvédère donnant sur le Mont-Blanc et le lac Léman grâce à la fameuse piste de la Grande-Grand et retour par les Alpagnes de la Vattay.

Longueur : 14 kms

Dénivelée : 350 m

Jour 03 : Tour du massif du Risoux en ski classique (alternatif)

Approche en voiture 10 mn.

La forêt du Risoux est l'un des hauts lieux du ski de fond, c'est aussi une zone naturelle remarquable avec ses épicéas géants et ses vastes clairières appelées « seches ».

Départ de la combe du vert pour faire le tour du Risoux... enfin juste une partie seulement, car cette forêt est l'une des plus grandes du Jura. Le paysage forestier est intact et les pessières sur lapiaz sont un sanctuaire pour le Grand Tétras.

Le repas du midi est pris dans un refuge perdu dans l'immensité de la forêt : le chalet Gaillard.

L'occasion de manger la spécialité locale du Rösti avec sa saucisse fumée.

Le retour s'effectue sur des pistes plus vallonnées que le matin. Passage par le carrefour des ministres une des zones de ravitaillement lors de la Transjurassienne.

Longueur : 19 kms

Dénivelée : 200 m

Jour 04 : Le secteur des Hautes Combes en skating

Approche en voiture 20 mn.

Lajoux capitale de la Layetteerie possède un grand plateau idéal pour apprendre ou réviser le skating. Au programme le matin, le 2 temps de montée, le 1 temps et le 2 temps combiné. Encore une fois le but de la matinée n'est pas seulement de faire de la technique, mais c'est aussi de s'amuser avec pleins d'éducatifs ludiques.

Pique-nique à midi.

L'après midi nous partons pour une boucle passant par le Manon, la Vie Neuve ou encore le plateau de la Simare offrant une vue imprenable sur les Monts Jura et sont point culminant (Crêt de la Neige 1720m). Si les conditions le permettent nous pourrions même tester de descendre des petites pistes de ski alpin pour progresser aussi en descente. Et pourquoi pas essayer le virage télémark.

Longueur : 12 kms

Dénivelée : 200 m

Jour 05 : La Forêt du Massacre en skating

Approche en voiture 10 mn.

En partant du parking de la Frasse une belle boucle nous attend une vue magnifique sur la Dôle 1677m. Découverte de l'épicéa muté et de la combe à la chèvre. Après une bonne montée jusqu'au carrefour du Massacre, la forêt fait place aux alpages. Cet endroit est bien connu des skieurs du Massif du Jura. En effet, c'est un vrai grenier à neige et bien souvent le premier et dernier domaine nordique où on peut skier durant la saison.

Pique-nique à midi

Le retour s'effectue pas la combe du lac et le lac de Lamoura.

Le matin ou le soir, nous pourrons aller voir le stade des Tuffes, centre d'entraînement des équipes de ski de fond en Biathlon, saut à ski et combiné nordique.

Longueur : 20 kms Dénivelée : 350 m

Jour 06 : Traversée des 2 cols Suisses en skating

Approche en voiture 25 mn.

Pour ce dernier jour nous partons en Suisse pour découvrir la piste la plus sauvage du massif. Nous ne ferons pas de boucle, mais une grande traversée entre le Col du Marchairuz et le Col de la Givrine. Si le niveau du groupe le permet, il sera même possible de revenir jusqu'à notre hébergement directement en ski.

Les alpages suisses où sont fabriqués les Gruyères sont magnifiques. Et le profil plutôt descendant.

Pique-nique à midi près du feu dans une « cabane »

Longueur : 20 kms Dénivelée : 150 m

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

Rendez-vous à 17h30 au magasin de sport pour la location du matériel (aux Rousses) ou à **17h15 devant la gare CFF de La Cure** (située à 2 km de la station des Rousses) en prenant l'option « Transferts gare » à 30 €/personne.

Accès voiture :

Venant d'une grande moitié nord de la France : L'autoroute A39 jusqu'à Poligny (sortie 7), puis la N5 en direction de Champagnole, St Laurent en Grandvaux, Morez et les Rousses. Traverser les Rousses et continuer direction Geneve, Col de la Faucille. A 4 km l'hébergement est sur votre gauche (coordonnées envoyées au moment de l'inscription)

Accès train : gare CFF de La Cure, accessible via Geneve et ligne TGV Paris-Geneve.

Paris gare de Lyon 12h18 – La Cure 17h14 (via Geneve et Nyon)

Horaires sur www.cff.ch

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

DISPERSION

Le Vendredi à l'issue de la randonnée pour les personnes en voiture.

Le Vendredi à 17h30 gare de La Cure, pour les personnes en train.

Retour train :

La Cure 17h44 – Paris gare de Lyon 23h30 (via Nyon et Geneve)
Horaires sur www.cff.ch

Retour avion : aéroport de Genève-Cointrin, via gare de la Cure.

Hébergements avant ou après la randonnée :

- Nuit supplémentaire en chambre de 2 en ½ pension : 70 €/personne

FORMALITES

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

NIVEAU

Niveau technique 2 sur 4 : Avoir déjà pratiqué le ski de fond en classique ou skating.

Si vous avez déjà fait du skating, le moniteur vous proposera peut être de passer au skating dès le 2e jour.

Niveau physique 2 sur 5 : Être capable de faire 15 km de ski pendant 1 journée complète.

HEBERGEMENT

5 nuits en Centre de Vacances sur le plateau des Rousses. (à 4 km du village)

Hébergement en chambres de 2 avec salle de bain.

Les chambres sont simples mais l'hébergement dispose de nombreux équipements : une piscine couverte, un sauna, une salle de musculation, un salon bar avec cheminée, une salle de jeux et une salle TV.

Repas : Pension Complète.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux spécialités locales ... tout en conservant des menus variés et équilibrés.

Les petits déjeuners sont adaptés à la pratique du ski.

Les pique-niques sont copieux et accompagnés d'une boisson chaude. Si la température est basse, votre moniteur fera le maximum pour trouver un abri (chalet ou cabane) de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

TRANSFERTS INTERNE

Véhicule du moniteur + véhicules des participants.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 6 à 8 personnes **seulement**.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

ENCADREMENT

Martin ou Eric, Moniteurs de ski nordique diplômé d'Etat. Il vous apportera des conseils techniques, sa science du fartage et sa connaissance du patrimoine jurassien.

MATERIEL NON FOURNI

La fourniture du matériel n'est pas comprise : Ski et chaussures de ski de fond.

LOCATION DE MATERIEL DE SKI

Nous avons un partenariat avec un magasin de sport sur la station des Rousses, qui vous fait bénéficier d'un tarif spécial.

Comptez environ 80 € pour une location 5 jours (skis, chaussures, bâtons)

La location sera à régler sur place, mais il est nécessaire de nous prévenir, et nous communiquer votre taille et pointure, pour que nous réservions le matériel.

Vous passerez au magasin le dimanche à 17h30 pour essayer et prendre votre matériel.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr



1 Sac à dos léger pour la journée, confortable et muni d'une ceinture ventrale, 40 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 partout.

Néanmoins il est recommandé de prendre un drap sac (confort et hygiène). Il existe des drapsacs en fibre polaire, c'est l'idéal. Si vous craignez vraiment le froid, emportez votre duvet mais il devra tenir dans votre sac d'affaires personnelles. Pas de duvet attaché à votre bagage SVP. 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

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. Eviter les gants trop serrés car ils sont plus perméables au froid.

La veste goretex, légère, respirante et imperméable est idéale, sinon il est nécessaire d'emmener un coupe vent, si possible imperméable ! (la cape, la pèlerine). Eviter 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.

Pour l'étape, jogging, pull, sous-vêtements en coton, paire de tennis ou chaussures fines ou encore une paire de grosses chaussettes de laine.

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

1 Couteau, couverts, gourde d'1 litre ou thermos, lampe de poche, boîte hermétique, type tupperware pour les salades du midi, un ou deux sacs poubelles.

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 du Dimanche au Vendredi | Prix par personne |
|-------------------------------|-------------------|
| du 24 au 29 janvier 2021 | 725 € |
| du 07 au 12 février 2021 | 725 € |
| du 21 au 26 février 2021 | 725 € |
| du 07 au 12 mars 2021 | 725 € |

Supplément chambre individuelle : + 100 €/personne (selon disponibilités)

Option nuit supplémentaire le vendredi en ½ pension : 70 € / personne : à réserver et à régler à l'inscription (si vous êtes en train il faut rajouter l'option transferts gare)

Option Transferts gare : 30 €/personne

LE PRIX COMPREND

- L'organisation de la randonnée
- Les 5 demi-pensions (dîner, nuitée et petit déjeuner)
- Les 4 pique-niques du midi + 1 repas en chalet
- L'accompagnement par un moniteur diplômé d'Etat

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- La fourniture du matériel de ski (environ 80 € à régler sur place)
- le forfait de ski pour la semaine (46 € à régler sur place)
- Les assurances annulation assistance rapatriement interruption de séjour
- Les transferts en cours de séjour
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

A payer sur place :

- la location du matériel (environ 80 €/personne)
- le forfait de ski « Pass hebdo Jura » (46 €/personne), prévoir une photo d'identité.

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° Ataïr
- « 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

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

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 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION 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) :

Dans le **cas général**.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.

- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.

- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrètement d'un bateau**.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.**

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.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID (4.3 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. **Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.**

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les événements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation **toutes causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, 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'événement qui entraîne l'annulation.**

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.

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- **Annulation pour cause de COVID déclarée dans le mois précédent le départ (ou pour toute autre épidémie)**

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- 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 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement,
- ...

Extension COVID : uniquement disponible dans la formule multirisque à 4.3%

- Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)
- Soutien psychologique suite à mise en quarantaine
- Frais médicaux sur place
- Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)
- Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

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 remplir un formulaire et nous **fournir une attestation** de leur assurance. 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 NOISY LE GRAND Cedex
Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex