

SKI NORDIQUE

SAISON 2015 - 2016

**16-F17 - Ski de randonnée nordique à Lajoux (Jura)
30 - 31 janvier 2016**

Responsable sortie : Michel Diamantis

Responsable du car : Olivier Renaud (06 89 65 55 75)

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

RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 21h45 le 29 janvier.

VOYAGE : Transport par autocar-couchettes (Autocars Chaumont)
Départ le 29 janvier à 22h15 **précises**
Retour 1^{er} février au matin pour les premiers métros (5h30 environ)

L'animateur sera sur place suite à une semaine de ski encadrée aux Rousses.

Niveau 1: 4 à 5 heures de ski, 15 à 20 km de distance sur routes forestières ou croupes douces, neige facile, dénivelée faible, descentes douces, pas de problème d'itinéraire.

Prérequis :

- 1) Aisance en descente sur pentes faibles (c'est-à-dire chutes rares)
- 2) Savoir ralentir et s'arrêter en chasse-neige en descente pente faible
- 3) Savoir changer de direction
- 4) Distance praticable : 10 à 20 kms (suivant relief) allure promenade

Avec les bases de la technique du ski nordique : pas alternatif, poussée simultanée et chasse-neige pour le freinage, la randonnée est très vite accessible à tout skieur qui accepte de porter quelques kilos sur le dos. La simple marche à ski hors traces, pendant quelques heures, avec un petit sac, n'est encore que la promenade nordique, mais c'est bien la première approche de la randonnée.

PROGRAMME

Deux randonnées en étoiles de la journée choisies en fonction de l'enneigement.

- **Samedi**
Location du matériel aux Rousses puis randonnées vers Lajoux.
- **Dimanche**
De Lajoux aux Rousses par le chemin des écoliers et restitution du matériel et retour en bus à Lajoux.

Nota:

- ***Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.***
- ***Pensez à apporter le pique-nique du samedi et dimanche midi.***

EQUIPEMENT

Il est conseillé d'avoir son matériel, **mais il sera possible d'en louer sur place.** Communiquez-moi votre pointure de chaussure de ville et votre taille afin de préparer le matériel à l'avance.

Équipement complet de ski de fond : bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos.

Pour le car couchettes nous vous conseillons un petit duvet.

PARTICIPATION AUX FRAIS

185 € tout compris (hors location de matériel et bus, repas inclus samedi soir et dimanche soir).

INSCRIPTION

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

INFORMATIONS EN CAS D'ANNULATION

De mauvaises conditions de neige ou un car insuffisamment rempli peuvent nous conduire à annuler une sortie. Toutefois, si les arrhes versées pour la réservation d'un hébergement et du transport ne peuvent être totalement récupérées, le CAF IdF se réserve la possibilité d'en retenir une quote-part.