

SÉJOUR SKI NORDIQUE

Du dimanche 6 janvier au dimanche 31 mars 2019
Familles - Individuels

Ski de fond et Backcountry

*Vous avez choisi de découvrir les Montagnes du Jura lors de vos prochaines vacances à la neige !
Situé à Cerniébaud, petit village du plateau de Nozeroy au pied du Massif de la Haute-Joux, entre 1000 et 1200 mètres d'altitude, le Chalet de la Haute-Joux est au cœur d'un site idyllique pour la pratique du ski de fond et de la raquette.
Toute l'équipe vous accueille chaleureusement et vous invite à découvrir un environnement préservé.*

Nous vous proposons,

un séjour en pension complète du 1^{er} jour, repas du soir au dernier jour, repas du midi compris. Mise à disposition des chambres du 1^{er} jour 16h30 au dernier jour 9h.

Des repas équilibrés et variés ainsi que des menus régionaux vous seront servis à table. ¼ de vin par personne. Café ou thé du midi offert. Une boisson chaude offerte à 17h au bar.

♥ **L'ACTIVITE: Ski nordique : Ski de fond et Backcountry**

• **Matériel** : Skis, bâtons et chaussures pour la durée du séjour sont compris dans le forfait, matériel de backcountry pendant les deux journées de randonnée.

• **Objectif** : **Découvrir le milieu préservé de notre moyenne montagne** : Vous souhaitez poursuivre votre progression en ski de fond mais aussi sortir des sentiers balisés et évoluer dans un espace naturel. Ce séjour vous invite à découvrir le ski nordique sous toutes ses facettes.

• **Encadrement** : Les activités sont encadrées par des moniteurs diplômés Brevet d'Etat (environ 1 moniteur pour 10 personnes)

L'encadrement sera assuré suivant le planning ci-dessous :

- **Vacances de Février** du lundi au dimanche (selon planning ci-dessous)

		<i>P-Déj</i>	<i>Encadrement</i>	<i>RM</i>	<i>Encadrement</i>	<i>RS</i>	<i>Nuitée</i>
1	Dimanche				Arrivée - installation	X	
2	Lundi	X	Ski de fond	X	Libre	X	
3	Mardi	X	Ski de fond	X	Libre	X	
4	Mercredi	X	Ski de fond	X	Libre	X	
5	Jeudi	X	Balade en Backcountry sur le Mont Tendre			X	Repas et nuit en refuge haut de gamme
6	Vendredi	X	Balade en Backcountry sur le Mont Tendre			X	
7	Samedi	X	Ski ou raquette	X	Libre	X	
8	Dimanche	X	Libre	X	Départ		

- **Hors vacances scolaires** : du lundi au samedi (planning identique à ci-dessus sans l'encadrement du samedi)

Programme : votre moniteur vous accompagnera tout au long de votre séjour. Skis aux pieds, votre séjour sera placé sous le signe de la découverte, de la glisse et de la détente.

Les 3 premières demi-journées de ski seront consacrées à une amélioration de votre technique en ski de fond et à de la balade sur pistes damées.

Judi, vous partirez à la découverte du Mont Tendre en Backcountry. Au programme : de la balade, des paysages grandioses et de la glisse. Après la dégustation d'une fondue comtoise, vous vous endormirez dans un refuge du CAS (haut de gamme), au sommet du Mont Tendre.

Samedi, vous pourrez profiter des derniers conseils de votre moniteur ou si vous le préférez, skier, pour la dernière fois, en compagnie de votre groupe.

♥ DÉTENTE

L'après midi, vous disposerez d'une totale liberté pour découvrir les environs ou vous promener en famille. Vous conserverez votre équipement de ski toute la semaine et pourrez donc skier également en dehors de vos heures de cours, sans encadrement et sans supplément.

Profitez également du « **Snowtubing** », grosse bouée permettant de dévaler une pente enneigée et bosselée. Remontée à l'aide d'un fil neige : **Activité sur place payante**.

Le soir de 17h30 à 18h : Séance de **stretching ou de relaxation** pour récupérer des journées de ski de fond et améliorer votre dynamique musculaire.

A votre disposition également : le salon avec cheminée, le bar, la bibliothèque, la salle de jeux, le salon TV-vidéo, la **piscine couverte et chauffée avec une pataugeoire**, et un espace bien être (sauna, hammam, spa) accès aux heures d'ouvertures indiquées par le chalet. Accès compris à tous ces équipements.

Le chalet propose également, sur réservation, des massages de relaxation et de bien-être (30€ la 1/2h en supplément).

♥ ANIMATIONS

Après le repas du soir : Balade aux flambeaux, animations musicales, spectacle d'enfants, diaporama sur la région, soirées contes et légendes, soirée gastronomie...loto jurassien.

♥ DATES :

- **Hors vacances scolaires (7 jours/6 nuits)** : Le séjour débute le dimanche à 16 h et s'achève le samedi suivant après le repas du midi.
- **Vacances de février** : Le séjour débute le dimanche à 16 h et s'achève le dimanche suivant après le repas du midi.

♥ TARIFS :

	Chalet Hte Joux ou Alliance en Chambre double		Loge du Jura	
	Février (8 jours)	Hors vacances scolaires (7 jours)	Février (8 jours)	Hors vacances scolaires (7 jours)
Adultes	642 €	574 €	709 €	622 €
Enfant 12/15 ans	502 €	-	560 €	-

Au chalet de la Haute Joux ou Alliance : réduction de 28 € par personne et par séjour à partir de 3 personnes dans la chambre en vacances scolaires. Hors vacances, la réduction est de 24 € par personne et par séjour.

♥ SUPPLEMENT :

Chambre single au Chalet de la Haute Joux et Alliance : 7.20 € par personne et par nuitée.

Chambre single en Loge du Jura : 11 € par personne et par nuitée.

Navette Frasne-Cerniébaud si vous arrivez par le train : 10 € par personne l'aller-retour.

♥ SUPPLEMENTS OBLIGATOIRES :

Carte annuelle ANCEF : (adhésion à notre association, assurance en RC des activités proposées)

19€ / adulte 10.5 € / enfant – 16 ans 39 € / famille

Pass Nordique d'accès aux pistes : règlement à l'ordre du Trésor Public à la fin du séjour.

- ✓ Pass Hebdomadaire Adultes (à partir de 17 ans) : 45,00 €
- ✓ Pass Hebdomadaire Jeunes (de 6 à 16ans) : 30.00 €
- ✓ Pass Hebdomadaire Famille (1 ad + 2 enf et plus) : 101 €
- ✓ Pass Hebdomadaire Famille (2 ad + 1 enf et plus) : 115 €
- ✓ Pass Séance Famille 20,00€
- ✓ Pass Séance Adulte (à partir de 17 ans) : 8,00€
- ✓ Pass Séance Jeune (de 6 à 16 ans) : 4,00€

Taxe de séjour : 0.66 € par nuitée et par personne de 18 ans et plus : Chalet Hte Joux et Alliance

1.65 € par nuitée et par personne de 18 ans et plus : Loge du Jura

LISTE DU MATERIEL

(à prévoir pour les deux jours de randonnée en ski Backcountry)

Matériel nécessaire :

- ✓ Un sac à dos moyen (environ 40 litres)

Prévoir un équipement pour la journée et des vêtements légers pour le soir (Nous pourrons, si besoin, faire sécher les vêtements du premier jour pour le lendemain)

- ✓ Pour la journée, je vous conseille des vêtements chauds de ski de fond, une veste imperméable, des gants chauds, un bonnet, des chaussettes de randonnée (pas trop épaisses), une veste chaude type doudoune (pour le midi)
- ✓ Un duvet léger (température de confort de 15° ou de 10°C pour les frileux) ou un sac à viande pour les costauds (au moins une couverture par personne est à votre disposition dans le refuge)
- ✓ Une gourde (2L)
- ✓ Une lampe frontale
- ✓ Une paire de lunettes de soleil
- ✓ 1 petit rouleau de papier toilette
- ✓ Vos papiers d'identité (à mettre dans un petit sac plastique)
- ✓ médicaments perso, crème solaire, pansements à ampoules, etc...

Matériel facultatif :

- ✓ Un masque ou une visière
- ✓ Des boules Quiès
- ✓ Une petite thermos
- ✓ Un appareil photo

IMPORTANT : Le Chalet de la Haute-Joux ne possède pas le matériel de la liste ci-dessus. Par conséquent, nous ne pourrons pas vous le prêter.