

SEJOUR RAQUETTES ET FORME DU 12/01 AU 19/01/2019



*Situé au cœur du parc régional du Haut Jura
Prémanon est le lieu idéal pour découvrir des
activités artisanales telles que le travail du bois, du
cuir de la corne, du diamant, le fromage et le vin.*

Coût du séjour 591€

LICENCE GV OBLIGATOIRE

En pension complète

Hébergement en chambre double

- Randonnées en raquettes avec accompagnateurs :
- Ski de fond en autonomie ou avec accompagnateur (à voir sur place)
- Séances de gymnastique et relaxation :

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre double
- La pension complète (vin offert, café non inclus) du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour dont un pot de bienvenue et un repas terroir
- Un déjeuner en auberge
- La fourniture du linge de toilette et lits faits à l'arrivée
- L'animation en soirée chaque soir de la semaine
- L'accès à l'espace forme : piscine, salle de remise en forme équipée et un hammam
- Trois séances d'une heure de gymnastique et relaxation au Club forme du VVF
- L'accompagnement des sorties en raquettes
- La mise à disposition des raquettes et du matériel de ski de fond
- L'accompagnement des excursions et les entrées des visites prévues au programme

Le prix ne comprend pas :

- Le transport sur place
- L'assurance annulation

En option

- L'entretien des chambres (5.90€/nuit/personne)
- Le logement en chambre individuelle (12.50€/nuit/personne)

**INSCRIPTIONS DES MAINTENANT (26 PLACES)
DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 10 Novembre 2018**

POSSIBILITE DE REGLER EN TROIS CHEQUES REMIS A L'INSCRIPTION

Vous avez la possibilité (non obligatoire) de souscrire une assurance annulation auprès de la MAIF (mutuelle de la FFEPGV). Contacter le CODEP pour les démarches.



FICHE D'INSCRIPTION FERME ET DEFINITIVE pour 1 personne

Nom, Prénom :

Adresse

Code postal Ville Tél

Adresse email obligatoire.....

N° de licence : Activité envisagée **raquettes** ou **ski de fond**.....

Joindre impérativement à l'inscription 3 chèques à l'ordre du CODEP GV 21 :

- | | | |
|---------------------------|-------------------------------|-------|
| • 1 ^{er} chèque | encaissement 10 Novembre 2018 | 197 € |
| • 2 ^{ème} chèque | encaissement 10 Décembre 2018 | 197 € |
| • 3 ^{ème} chèque | encaissement 10 Janvier 2019 | 197 € |

CODEP EPGV 21 – 14F Rue Pierre de Coubertin 21000 Dijon

tél : 03 80 67 24 23 (lundi et jeudi de 14h à 17h)

Contact Responsable : Colette SILVIA par mail : colette.silvia@orange.fr

**EQUIPEMENTS ROUTIERS OBLIGATOIRES
(PNEUS NEIGES OU CHAUSSETTES OU CHAINES)**

Une réunion de préparation pour les participants aura lieu afin d'organiser le transport (covoiturage) et l'hébergement

PROGRAMME

1^{er} jour Arrivée en fin d'après midi au village « Le Mont Fier » à Prémanon.

Dîner et nuit au village

2^e jour ***Matin*** : sortie raquettes (au départ du village) **Sortie en raquettes** à la découverte de **Prémanon** et de ses environs, une première balade pour faire connaissance et **découvrir le site environnant du bourg de Prémanon**, la sortie idéale pour prendre ses repères, sentir les ambiances et découvrir l'histoire locale (durée : 2 heures – parcours : 4 km - dénivelé : 50 mètres)

Déjeuner

Après-midi : circuit « **vie jurassienne** » (au départ du village) **Sortie en raquettes accompagnée** pour une immersion dans la **vie jurassienne** avec son **histoire locale**, sa **gastronomie** et ses **paysages** (durée : 2 heures 30 – parcours : 5 km – dénivelée : 100 à 150 mètres).

En fin d'après-midi : **séance de gymnastique et relaxation**

Dîner et soirée au village

3^e jour ***Matin*** : circuit « **La Forêt du Haut Jura** » (au départ du village) **Sortie en raquettes accompagnée** à la découverte de **l'épicéa**, vous apprendrez à connaître ce seigneur des forêts jurassiennes et son importance pour les habitants au cours des siècles passés (durée : 2 heures 30 – parcours : 5 km – dénivelée : 100 mètres)

Déjeuner

Après-midi : **Musée de la Boissellerie à Bois d'Amont (40 km A/R)**

Frontalier avec la Suisse, **Bois d'Amont**, petit village-rue traversé par **l'Orbe**, arbore son toit d'église en forme de cloche. **Visite guidée** du **Musée de la Boissellerie**, ancienne scierie restaurée qui a conservé sa machine hydraulique. Le musée est un hommage à l'ingéniosité des artisans du bois qui ont su exploiter toutes les qualités de l'épicéa seigneur de leur vallée. Vous découvrirez **l'évolution** des **outils**, des **machines** et des **techniques** élaborées par ces **hommes** pour produire boîtes à pharmacie, à fromages, cabinets d'horloges, coffrets, skis... et répondre ainsi aux exigences successives du marché

Dîner au village et soirée

4^e jour **Journée complète : circuit « forêt du Massacre » (approche : 8 km A/R)**

Sortie en raquettes accompagnée avec **déjeuner traditionnel en auberge de montagne**, balade dans les combes sauvages de vallonnées de **la forêt du Massacre** (durée : 4 à 6 heures – parcours : 8 à 10 km – dénivelée : 150 à 200 mètres).

En fin d'après midi : séance de gymnastique et relaxation

Dîner et soirée au village

5^e jour **Matin : libre, détente au village – accès libre à l'espace forme**

Déjeuner

Après-midi : circuit « balade helvétique au pied de la Dôle » (approche : 15 km A/R)

Sortie en raquettes accompagnée à la découverte du **circuit « balade helvétique au pied de la Dôle »**, balade frontalière entre la France et la Suisse à la découverte de l'histoire locale Franco-helvétique, fortement marquée par l'empreinte des contrebandiers (durée 2 heures – dénivelée : 100 à 150 mètres)

Dîner et soirée au village

6^e jour **Matin : circuit « balade traces et indices (au départ du village)**

Sortie en raquettes accompagnée pour découvrir **la trace du renard, du chevreuil ou du lièvre...** (durée : 2 heures – parcours : 5 km – dénivelée : 100 à 150 mètres)

Déjeuner

Après-midi : circuit « **La Maison de Montagnon** » (au départ du village)

Sortie en raquettes accompagnée à la découverte de « **la Maison du Montagnon** », **astuces élaborées** par les **hommes** pour **adapter** leur **habitat** au **climat jurassien** : tavaillons, grenier-fort... (durée : 2 à 3 heures – parcours : 6 km – dénivelée : 100 mètres).

En fin d'après midi : séance de gymnastique et relaxation

Dîner et soirée au village

7^e jour **Matin : cave d'affinage Les Rousses (20 km A/R)**

Visite guidée d'une **cave d'affinage de Comté** au **Fort des Rousses**, site historique dans lequel s'affine le fromage dans un **lieu unique** en **Europe**. Une fromagerie traditionnelle a été reconstituée et vous assisterez à la **projection d'un film** qui vous présentera **l'étendue** des **arômes** de ce fromage suivie d'une **dégustation**. Puis **temps libre** aux **Rousses**.

Déjeuner

Après-midi : circuit « La Faune en hiver » (approche : 8 km A/R)

Sortie en raquettes accompagnée à la découverte de la **faune sauvage**. Pour affronter l'hiver jurassien, la faune sauvage a su s'adapter aux conditions climatiques particulières, vous comprendrez mieux la vie du grand tétras, du lynx ou du chamois durant la période hivernale (durée : 2 à 3 heures – parcours : 5 km – dénivelée : 100 à 150 mètres)

Dîner et soirée au village

8^e jour **Départ du village après le petit déjeuner**