

## Les Crêtes du Jura suisse 2012 - 1 étape par mois

Qui n'a pas rêvé un jour de parcourir les crêtes du Jura suisse d'ouest en est ou l'inverse ? Et qui a pu réellement assouvir ce désir ?

Sanasports vous propose une solution idéale pour réussir ce défi :

- ✓ 1 étape, tous les premiers samedi des mois de mai à octobre 2012
- ✓ pour vous préparer : 4 balades d'endurance dès le 22 janvier 2012.
- ✓ La suite du parcours l'année suivante.

Avantages :

- ✓ vous serez bien préparés pour réussir votre défi
- ✓ pas besoin de prendre un congé spécial et prolongé
- ✓ pas ou peu de frais d'hébergement
- ✓ aucune obligation de participer à toutes les étapes - entraînements
- ✓ encadrement par des membres du Team Sanasports
- ✓ facilité d'organisation
  - le dernier dimanche de janvier à avril est réservé pour les entraînements d'endurance
  - le 1<sup>er</sup> samedi de mai à octobre est réservé pour les Crêtes du Jura

C'est tout simple.

Lisez le programme que nous vous proposons (certains détails sont encore à préciser) et inscrivez-vous  
Comme d'habitude chez Sanasports : au plus tard 4 jours avant la date proposée.

### **Balades Préparatoires - les derniers dimanches de Janvier à Avril 2012**

**Dimanche 22 janvier – avec Catherine Karcher Faval**

9h à 12h - rdv à Nyon - sortie autoroute direction St Cergue - Hôtel après station AVIA

**Dimanche 26 février – avec Gisèle Lanz**

9h à 13h - rdv au Signal de Bougy - Parking accès restaurant

**Dimanche 18 mars – avec Christine Guyaz et Françoise Rochat**

9h à 14h - rdv à Genève – GenèvePlage

**Dimanche 22 avril – avec Nicole Mühlemann**

10h à 16h - rdv à Lausanne - Chalet à Gobet

Coût : 10.- par dimanche, payables sur place.

# Les Etapes de la traversée du Jura 2012

## Etape1 : St-Cergue- La Dôle-St-Cergue – 5 Mai 2012

Accompagnant Sanasports 1 : Catherine Karcher Faval

Accompagnant Sanasports 2 : Regula Divorne

Distance : 17km

Dénivelé : 795m montée - 795m descente



Durée : 5h à 6h

Techniquement : facile

Physiquement : moyen

Pique-Nique : en route

Rendez-vous : 7h45 Nyon-Gare du Nyon St-Cergue - Billet de train en poche

Départ du Nyon-St-Cergue à 7h56 – Arrivée à St-Cergue à 8h28

**Ou** rendez-vous directement à la gare de St-Cergue à 8h30

Retour en train à Nyon depuis St-Cergue ou la Givrine

Prix : 20.- CHF. Membres Sanasports

Prix : 25.- CHF. Non membres Sanasports

Non compris transports et pique-nique.

**Eventuels compléments d'informations transmis par les accompagnantes par mail au plus tard le vendredi 4 mai**

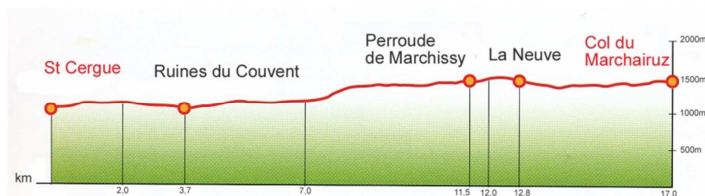
## Etape 2 : St Cergue-Col Marchairuz – 2 Juin 2012

Accompagnant Sanasports 1 : Christine Guyaz

Accompagnant Sanasports 2 : Françoise Rochat

Distance : 17km

Dénivelé : 885m montée - 480m descente



Durée : 5h à 6h

Techniquement : facile

Physiquement : moyen

Pique-Nique : en route

Rendez-vous : 7h45 Nyon gare ; en train jusqu'à St Cergue

Retour : col du Marchairuz - Nyon : avec bénévoles en voiture car pas de bus à cette saison qui fassent col du Marchairuz-Nyon

Prix : 20.- CHF. Membres Sanasports

Prix : 25.- CHF. Non membres Sanasports

Non compris transports et pique-nique.

**Eventuels compléments d'informations transmis par les accompagnantes par mail au plus tard le vendredi 1<sup>er</sup> juin**

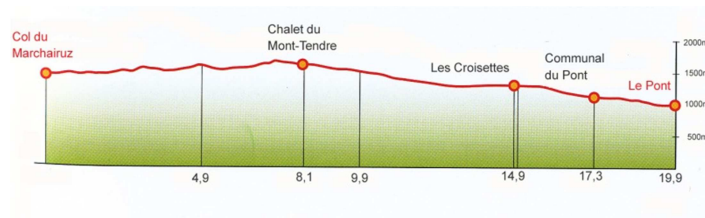
## Etape 3 : Col du Marchairuz – Le Pont – 7 Juillet 2012

Accompagnant Sanasports 1 : Beatrix Pfister

Accompagnant Sanasports 2 : Sondra Filipponi

Distance : 19,9km

Dénivelé : 1010m montée - 570m descente



Durée : 6h à 7h

Techniquement : facile

Physiquement : moyen à difficile

Pique-Nique : en route

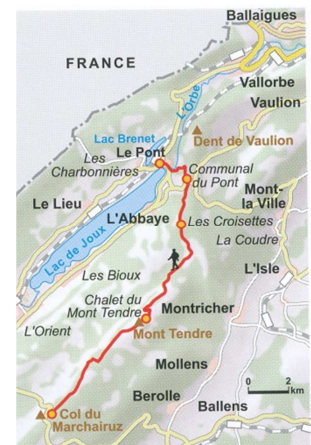
Rendez-vous : 8h00 Col du Marchairuz

Retour : Le Pont-Col du Marchairuz – 15h29 – horaire 2011

Prix : 20.- CHF. Membres Sanasports

Prix : 25.- CHF. Non membres Sanasports

Non compris transports et pique-nique.



**Eventuels compléments d'informations transmis par les accompagnantes par mail au plus tard le vendredi 6 juillet**

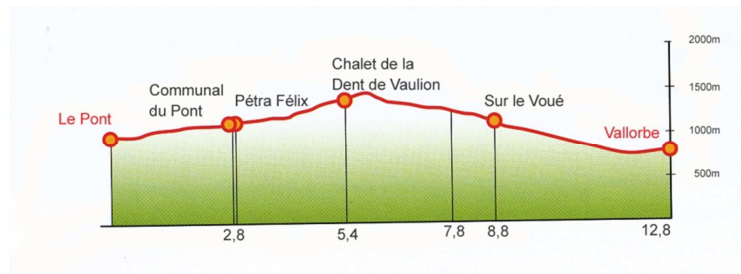
## Etape 4 : Le Pont - Vallorbe - 4 Août 2012

Accompagnant Sanasports 1 : Nicole Mülemann

Accompagnant Sanasports 2 : Nathalie De Castro

Distance : 12,8km

Dénivelé : 810m montée – 595m descente



Durée : 4h à 5h

Techniquement : facile

Physiquement : moyen

Pique-Nique : en route

Rendez-vous : 9h00 Le Pont

Retour : Vallorbe-Le Pont – 1 train par heure à 11 –horaire 2011

Prix : 20.- CHF. Membres Sanasports

Prix : 25.- CHF. Non membres Sanasports

Non compris transports et pique-nique.

**Eventuels compléments d'informations transmis par les accompagnantes par mail au plus tard le vendredi 3 août**

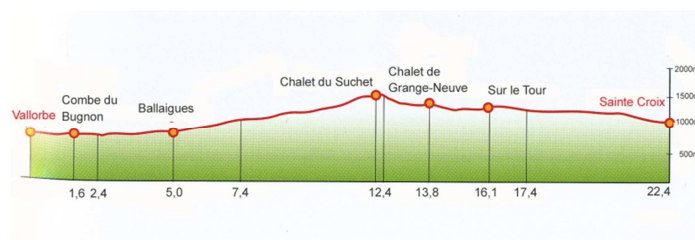
## Etape 5 : Vallorbe – Ste Croix – 1 Septembre 2012

Accompagnant Sanasports 1 : Karin Palmieri

Accompagnant Sanasports 2 : Yasmina Caviggia

Distance : 22,4km

Dénivelé : 760m montée – 1035m descente



Durée : 6h30 à 7h30

Techniquement : facile

Physiquement : difficile

Pique-Nique : en route

Rendez-vous : 8h00 Vallorbe

Retour : Ste-Croix-Yverdon=Train puis Yverdon-Vallorbe=Bus – Départ 16h11-Arrivée 18h03 –horaire 2011

Prix : 20.- CHF. Membres Sanasports

Prix : 25.- CHF. Non membres Sanasports

Non compris transports et pique-nique.

**Eventuels compléments d'informations transmis par les accompagnantes par mail au plus tard le vendredi 31 août**

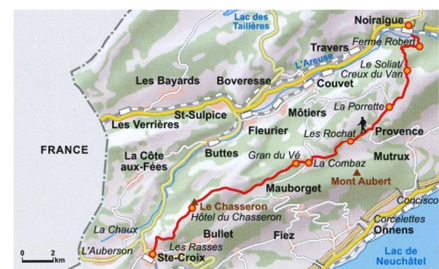
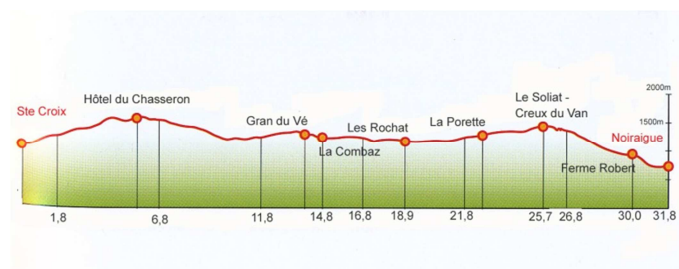
## Etape 6 : Ste-Croix – Noiraigue– 6 (+7 ?) Octobre 2012 (Eventuellement 2 jours)

Accompagnant Sanasports 1 : Jean Pfister

Accompagnant Sanasports 2 : Giuseppe Foglietta

Distance : **31,8km**

Dénivelé : 1715m montée – 1380m descente



Durée : 10h à 11h !!

Techniquement : facile

Physiquement : difficile

Pique-Nique : en route

Rendez-vous : Ste Croix

Retour : à organiser

Prix : 20.- CHF/Jour Membres Sanasports

Prix : 25.- CHF/Jour Non membres Sanasports

Non compris : transports, pique-nique, repas, nuitée.

**Compléments d'informations transmis par les accompagnants par mail en temps voulu**

---

**Pour la suite, probablement les étapes suivantes :**

Etape 7 : Noiraigue – Vue des Alpes – Mai 2013

Etape 8 : Vue des Alpes – Chasseral – Juin 2013

Etape 9 : Chasseral – Frinvillier – Juillet 2013

Etape 10 : Frinvillier – Weissenstein – Août 2013

Etape 11 : Weissenstein – Balstahl – Septembre 2013

Etape 12 : Balstahl – Hauenstein – Octobre 2013

Etape 13 : Hauenstein – Staffelegg - Mai 2014

Etape 14 : Hauenstein – Brugg - Juin 2014

Etape 15: Brugg – Dielsdorf - Juillet 2014

Fiche d'Inscription page suivante →

## INSCRIPTION – Crêtes du Jura

FAX au 021/ 320 22 04

Mail : info@sanasports.ch (copier-coller de la fiche)

- Je suis déjà membre de Sanasports
- J'aimerais devenir membre de Sanasports – cotisation annuelle 60.-**

Je désire participer à la balade - aux balades d'endurance préparatoires suivantes :

- 22 janvier : Nyon (CJ20120122)
- 26 février : Signal de Bougy (CJ20120226)
- 18 mars : GenèvePlage (CJ20120318)
- 22 avril : Chalet à Gobet (CJ20120422)

Je désire participer aux Etapes Crêtes du Jura suivantes :

- Etape 1 : 5 mai 2012 (CJ20120505)
- Etape 2 : 2 juin 2012 (CJ20120602)
- Etape 3 : 7 juillet 2012 (CJ20120707)
- Etape 4 : 4 août 2012 (CJ20120804)
- Etape 5 : 1<sup>er</sup> septembre 2012 (CJ20120901)
- Etape 6 : 6 et 7 octobre 2012 (CJ20121006-07)

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Localité/NPA: \_\_\_\_\_

Portable : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Né/e le: \_\_\_\_\_

Je confirme que je suis assuré(e) contre les accidents et que je participe à ces sorties sous mon entière responsabilité

Date et signature: \_\_\_\_\_