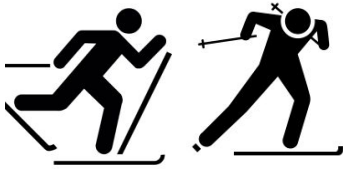


## SECTION NORDIQUE

Sam/Sat <b>24</b> FÉV 2019		<b>Sortie à ski nordique Prémanon</b> (Jura français, 1100 à 1300 m d'altitude)
----------------------------------	---	--

8:20: Rendez-vous, [rue de Varembe 3, Genève](#).

8:30: Départ en voitures.

Trajet: Nyon (par l'autoroute) – St. Cergue – La Cure. Après la douane prendre direction Les Rousses, et un peu plus loin bifurquer à gauche et suivre les indications Prémanon, jusqu'au centre de Prémanon. Parking au centre du village à proximité du [nouveau complexe "Espace des Mondes Polaires"](#), dans lequel se trouve l'office du tourisme. Achat des forfaits à l'office du tourisme (pour ceux qui n'ont pas l'abonnement de saison) et café.

Vers 10 h: Départ à ski en direction de Lamoura par le Bois de Ban et le Bois de Tresberruy. Pique-nique en route. Eventuellement pause-café à Lamoura à l'hôtel Les Arobiens (à côté de l'église). Retour à Prémanon par le Village de Vacances de Lamoura (VVL) et de nouveau le Bois de Ban. Vers 16 h départ des voitures de Prémanon, après le verre de l'amitié traditionnel.

Voir plan des pistes sur

<http://www.lesrousses.com/fr/a-voir-a-faire/glisser-et-activites-neige/plans-et-ouvertures-des-pistes/plans-et-ouvertures-des-activites-nordiques-ski-de-fond-et-raquettes.html>

Trajet total à ski: 25 km. Pistes plutôt faciles mais avec quelques dénivelés, surtout sur le trajet de retour. La pratique du pas du patineur (skate) est possible tout au long de ces pistes. Les skieurs qui ne souhaitent pas faire toute la boucle à ski peuvent prendre le ski bus pour le retour et visiter l'Espace des Mondes Polaires à Prémanon. Départs du ski bus à Lamoura à 13:30 et 14:45. Arrivées à Prémanon à 13:55 et 15:05.

Equipement de ski nordique, lunettes de soleil, crème solaire, pique-nique, boissons chaudes, passeport, Euros.

Taxe du club: Frs 5.- (membres) et Frs 15.- (non-membres)

Prix de la course, à payer directement aux conducteurs: Frs 15.-

Forfait pour une journée de ski: 8.50 Euros.

(NOTE: Les conducteurs de voiture de location (mobility ou autres) peuvent demander un supplément destiné à couvrir les frais effectifs de location de leur véhicule.)

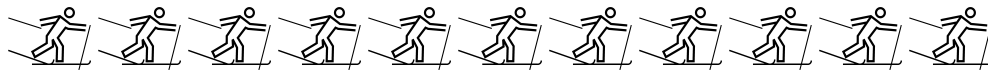
Prévisions météo: <http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-france/premanon/39220>

Espace des Mondes polaires: <http://www.espacedesmondespolaires.org/infos-pratiques/>

Inscriptions: jeudi 21 février 2019 à la permanence du SCIG, ou bien par courrier électronique [charles.jacquemart@sunrise.ch](mailto:charles.jacquemart@sunrise.ch) (jusqu'à vendredi soir).

(Veuillez indiquer si vous venez en voiture et si vous êtes disposé à prendre des passagers. Veuillez aussi communiquer votre numéro de téléphone.)

NOTE: Si jamais les conditions d'enneigement et météo se détériorent, le chef de course changera de destination et d'itinéraire à ski (mais sans dépasser les 25 km). Le rendez-vous dimanche matin restera le même. Les personnes inscrites seront avisées samedi.



**Pictures taken at Prémanon outing (18 February 2018)**



**[More Pictures taken at Prémanon outing \(18 February 2018\)](#)**

- [randonnées automnales, raquettes et ski de fond](#)
- [ski alpin](#)
- [gymnastique pour le ski](#)

Vous pouvez recevoir les [activités du SCIG par email](#) chaque semaine

A chaque sortie les membres du SCIG paient une taxe du Club de CHF 5 par jour. Les non-membres, CHF 15. Nous vous encourageons à [devenir membre](#) (c'est CHF 50 de 1 mai 2018 à 30 avril 2019)  
This outing is organised by the [Ski Club International de Genève \(SCIG\)](#)

Check out our programmes online

- [autumn walks, cross-country ski, snowshoeing](#)
- [downhill ski](#)
- [gym/fitness for skiing](#)

Get [weekly updates](#) on SCIG activities by email

At each outing, SCIG members pay a registration fee of CHF 5 per day. Non-members pay CHF 15. We encourage everyone to [become a SCIG member](#) (it's CHF 50 from 1 May 2018 to 30 April 2019)

### **IMPORTANT – Règles du SCIG**

De par son inscription, tout participant reconnaît être en bonne condition physique et suffisamment entraîné pour prendre part aux différentes activités proposées, tout en étant conscient des risques éventuels à la pratique de tel ou tel sport. En outre, il confirme être au bénéfice de prestations en matière d'assurances maladie et accident car, en aucun cas, le SCIG ne saurait être tenu pour responsable. Vérifiez bien votre couverture médicale, soyez prudent, respectez les consignes de sécurité, la bonne marche de l'organisation et amusez-vous bien. En cas de doute, veuillez contacter le chef de course pour toute question. [Plus d'infos](#)

### **IMPORTANT - Outing rules of the SCIG**

By enrolling in this outing, participants declare that they are physically fit and able to carry out the activities that they have chosen. They accept that there are risks in such activities and that the SCIG cannot accept liability for any injuries or accidents that may occur on the outing.

Play safe - ensure that you have good medical insurance cover, follow the safety instructions and exercise due care and consideration to others during the outing. If in doubt, please ask the outing leader for advice. [More info](#)