

JURA PICS

PAR **UTTJ**

QUI S'Y FROTTE,
S'Y PIC !

CARNET DE ROUTE



CRET POURRI

ROCHEBLANCHE

MONT BAYARD

LES GRES

MONT CHABOT

SAINT CLAUDE

WWW.UTTJ.FR

Ne pas jeter sur la voie publique

BIENVENUE DANS LE HAUT-JURA !

Après plus de 10 années à parcourir les plus beaux sentiers du Haut-Jura, UTTJ Un Tour en Terre du Jura décide de changer de cap et de vous faire découvrir notre territoire autrement !

En 2023, voici la première édition de JURAPICS !

Un enchaînement de 5 boucles majestueuses, autour de Saint-Claude et un village course unique où se mêleront les départs, les bouclages, les ravitaillements, les arrivées...

Un spectacle permanent toute la journée !

Notre souhait est de vous faire partager nos valeurs, notre amour de nos sentiers, Toujours en conservant l'esprit de convivialité et de bienveillance qui nous est cher.

Ce carnet de route est fait pour vous :

Vous y trouverez l'essentiel et les astuces nécessaires pour préparer au mieux votre course.

Bonne lecture et bonne course !



QUI S'Y FROTTE,
S'Y PIC !

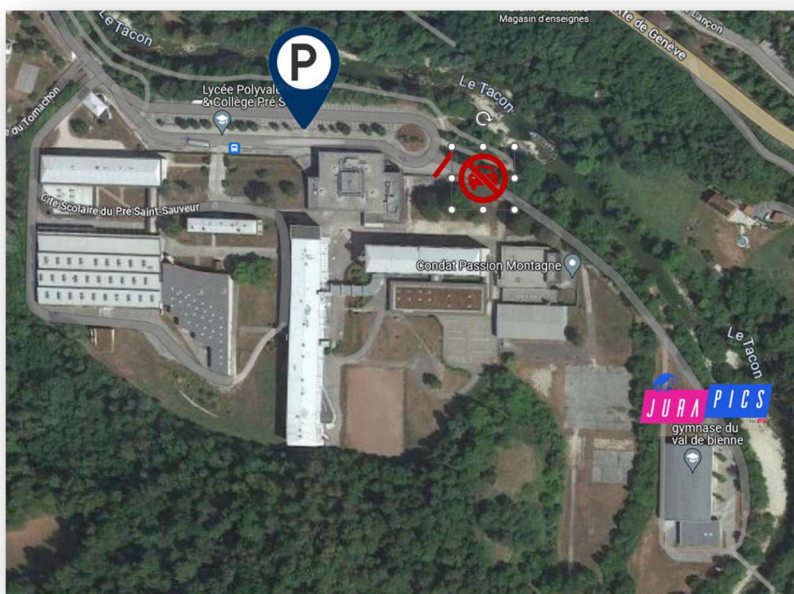
« JURAPICNIC » - LE VILLAGE COURSE

Pour cette première édition de **JURAPICS**, tous les évènements de la journée se concentreront sur un seul et unique lieu, le « **JuraPICnic** » au Gymnase du Val de Bienne à Saint-Claude.

Les coureurs comme les accompagnants qui viendraient en voiture sont invités à se garer sur le parking du collège/lycée du Pré-Saint-Sauveur. Une barrière empêchera les véhicules hors organisation ou secours d'accéder au « **JuraPICnic** » qui se veut un endroit apaisé et sécurisé.



Gymnase du Val de Bienne
Pré saint-sauveur,
39200 Saint-Claude



RETRAIT DES DOSSARDS

Pour chacune des épreuves, les dossards seront à retirer au Village Course « **JuraPICnic** » aux horaires suivants :



- ➔ Vendredi 14 juillet 2023 : de 17h00 à 19h00
- ➔ Samedi 15 juillet 2023 : de 05h00 à 10h00 (horaire du dernier départ)

Nous vous demanderons de fournir une pièce d'identité et si vous souhaitez retirer les dossards d'autres coureurs (ou d'une équipe relais), c'est possible en présentant également les copies de pièces d'identité des participants.








Le dossard devra être visible en permanence sur la course. **Pensez aux épingles**

Pour les relais, nous fournirons une puce de chronométrage qui devra être transmise au coureur suivant à chaque passage de relais.



HORAIRES DE DEPARTS

L'ensemble des épreuves débuteront au cœur du « **JuraPICnic** » le samedi 15 juillet 2023 aux horaires suivants :

06h00		L'UTOPIE (77km solo)	08h00		LA DAME DE PIC (23km solo)
06h00		L'OLYMPIC (77km relais à 5)	10h00		LA MICROSCOPIC (10km solo)
06h00		L'ATYPIC (77km relais à 2)	10h05		LA PHILANTROPIC (10km rando)
06h00		L'EPIC (51km solo)			

Les départs des relayeurs suivants comme les bouclages après chaque portion de course se feront également au « **JuraPICnic** ».

CONTENU DES RAVITAILLEMENTS

Pour les plus aventureux, vous allez parcourir 5 boucles qui partent toutes et qui reviennent toutes au « **JuraPICnic** ». Ainsi, chaque passe au village course sera l'occasion pour vous de vous ravitailler. Ce sera le seul et unique ravitaillement sur tout le parcours (sauf boucle 1).

En fonction de la météo, un ou plusieurs points d'eau pourront être organisés sur les différentes boucles. Le plus souvent, vous rencontrerez des fontaines ou des robinets où vous pourrez remplir vos gourdes.

Sur le ravitaillement du « **JuraPICnic** », vous trouverez tout le nécessaire pour vous restaurer :

- Boissons fraîches (eau plate, eau gazeuse, sirops...)
- Solides salés (charcuterie, fromage ...)
- Solides sucrés (fruits secs, fruits frais, céréales, ...)

Note : sur la boucle 1, la plus longue, vous disposerez d'un ravitaillement à mi-parcours où vous trouverez à peu de chose près les mêmes vivres.



EVITONS LES DECHETS !

Quel que soit l'endroit du parcours, zones de ravitaillement comprises, il est strictement interdit d'abandonner volontairement ses déchets dans la nature sous peine de sanction. **JURAPICS** est une épreuve qui se veut respectueuse de notre environnement. Chaque déchet laissé à l'abandon par un coureur ternit l'image de l'épreuve et pourrait lui empêcher d'obtenir les autorisations nécessaires pour vous faire découvrir nos fabuleux sentiers.

Sur le ravitaillement de la boucle 1, vous trouverez des poubelles qui seront ramenées ensuite par les bénévoles. Merci de respecter les lieux et leur travail.

Sur le ravitaillement du « **JuraPICnic** », une zone de tri sera organisée et clairement identifiée. Les bénévoles sur place pourront vous aider dans le tri de vos déchets, n'hésitez pas à leur demander plutôt que de jeter dans le mauvais bac !

IMPORTANT

Afin de réduire nos déchets, vous ne trouverez pas sur les ravitaillements de portion à emballage individuel.

Il n'y aura pas non plus de gobelet, pensez à prendre les vôtres !

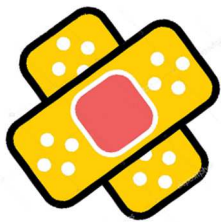


MATERIEL OBLIGATOIRE

Les boucles de **JURAPICS** sont en totale autonomie. Sauf cas particulier (boucle 1), vous ne trouverez pas de ravitaillement sur les parcours. Également, vous pouvez vous retrouver dans des endroits très isolés et parfois seul(e).

C'est pourquoi les participants devront avoir sur eux pour chacune des épreuves (hors MICROSCOPIE et PHILANTROPIC) le matériel suivant :

- Une réserve d'eau adaptée
- Une réserve alimentaire adaptée
- Un vêtement protégeant de la pluie et du froid
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Une bande élasto de 3x50cm minimum
- Un téléphone portable (avec batterie chargée)



MATERIEL CONSEILLE

Les conditions de courses peuvent être changeantes au fil de la journée, nous vous conseillons vivement de prévoir dans vos affaires :

- Une casquette, bandeau, bonnet...
- De la crème solaire
- ...

Aussi, sur les ravitaillements, nous ne distribuerons pas de gobelets. Prévoyez un verre ou une tasse.



BALISAGE

Le balisage est exclusivement composé de piquets planté au sol avec un drapeau de couleur. Ils seront disposés autant que possible à la droite du chemin.

Chaque boucle à une couleur différente :

- Boucle 1 : **ROUGE**
- Boucle 2 : **JAUNE**
- Boucle 3 : **BLEU**
- Boucle 4 : **ORANGE**
- Boucle 5 : **BLANC**



Vous devrez donc bien suivre la couleur du balisage en fonction de la boucle sur laquelle vous vous élancez.

Vous pourrez voir sur certains sentiers 2 couleurs de balisage car 2 boucles empruntent le même chemin :

- Si les piquets de couleurs différentes sont tous à droite : vous courez dans le même sens.
- Si les piquets de votre boucle sont à droite et que des piquets d'une autre couleur sont à gauche, vous pouvez croiser des coureurs

A JURAPICS, on vous demande aussi de réfléchir !!!

BOUCLAGES ET RELAIS

Chaque boucle et donc chaque passage de relais s'effectuent dans la zone « COURSE » du « **JuraPICnic** ».

Cette zone délimitée est réservée aux coureurs et relayeurs en attente. Les accompagnants devront rester derrière les barrières à l'extérieur de la zone.

A l'intérieur de cette zone, Vous trouverez le ravitaillement complet (solide + liquide).

Nous aménagerons un petit espace pour les assistances aux coureurs dans la zone.

A proximité de cette zone, vous trouverez tout le nécessaire : PC course, secours, zones départs/ravitaillements/arrivées, restauration, soins (kinés), ... Attention toutefois aux barrières horaires à la fin des différentes boucles !



BOUCLE 1 : CRÊT POURRI / GORGES DE L'ABÎME

23 KM **D+1500M**

BALISAGE :

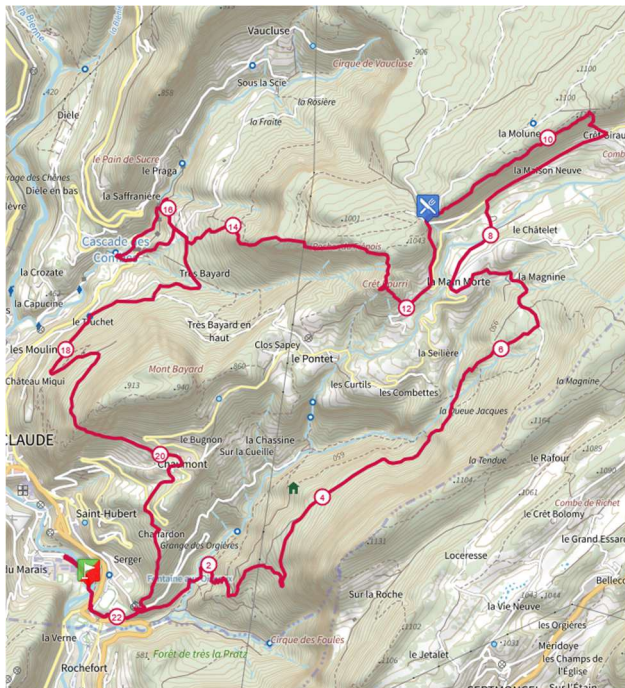
ROUGE

Epreuves empruntant la boucle :

Difficultés / Ravitaillement :

	Barrières horaires
L'UTOPIC	10h40 (5 km/h)
L'OLYMPIC (relais à 5)	10h40 (5 km/h)
L'ATYPIC (relais à 2)	10h40 (5 km/h)
L'EPIC	11h10 (4.5 km/h)

Montée la plus longue	KM 1.7 à 4.2	+400 m
Descente la plus longue	KM 13.4 à 15.8	-530 m
Ravitaillement	KM 11.7	Solide/liquide



Accès accompagnants :

- La Main Morte sur D304 : KM 8 et 12 (ravitaillement)
- Chaumont sur D304 : KM 21

Pas d'accès voiture aux gorges de l'Abîme, route fermée pour travaux

A voir sur la boucle :

Belvédère du Crêt Pourri



Cascade des Combes



Gorges de l'Abîme



BOUCLE 2 : MONT CHABOT / VALLEE DU TACON

10 KM D+500M

BALISAGE :

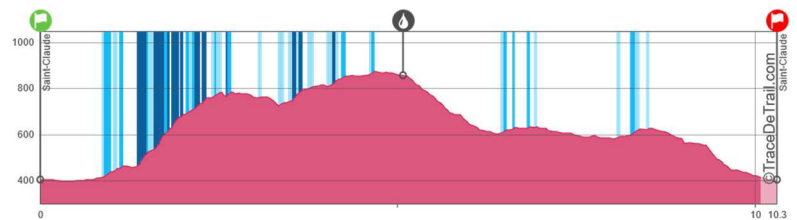
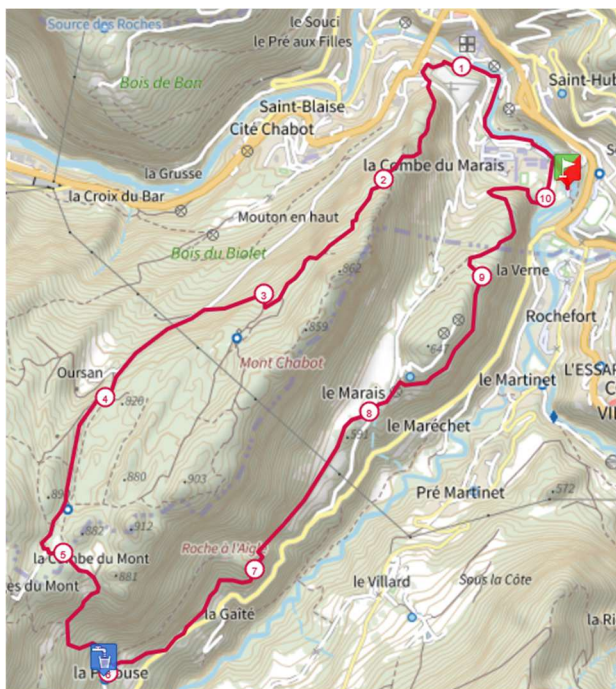
JAUNE

Epreuves empruntant la boucle :

Difficultés / Ravitaillement :

	Barrières horaires
L'UTOPIC	12h40 (5 km/h)
L'OLYMPIC (relais à 5)	12h40 (5 km/h)
L'ATYPIC (relais à 2)	12h40 (5 km/h)
L'EPIC	13h20 (4.5 km/h)
LA MICROSCOPIC	Pas de barrière
LA PHILANTROPIC (rando)	Pas de barrière

Montée la plus longue	KM 1.3 à 2.5	+320 m
Descente la plus longue	KM 5 à 6.3	-250 m
Ravitaillement	KM 5	Point d'eau



Accès accompagnants :

- Pérouse sur D124 : KM 6
- Le Marais sur D124 : KM 8

A voir sur la boucle :

Belvédère sur Chabot



Vallée du Tacon depuis le Marais



BOUCLE 3 : VALLEE DU FLUMEN / ANTICLINAL DES GRÈS

18 KM D+1050M

BALISAGE :

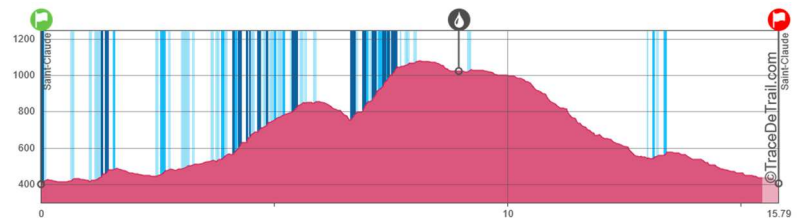
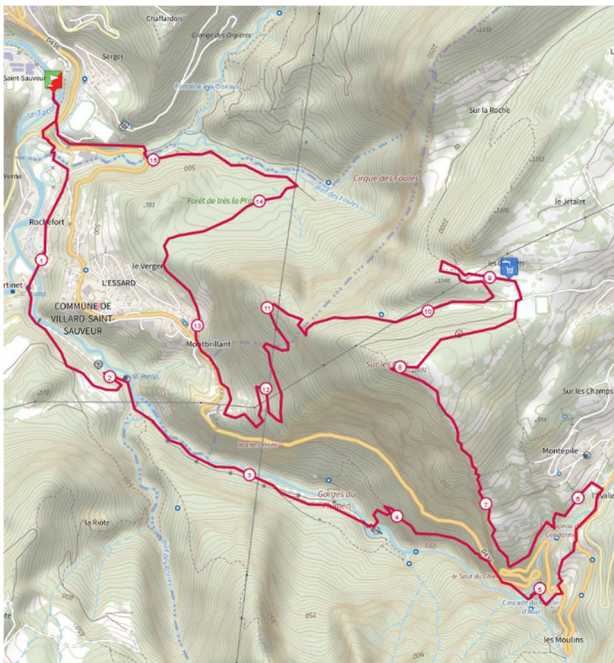
BLEU

Epreuves empruntant la boucle :

L'UTOPIC	Barrières horaires	16h15 (5 km/h)
L'OLYMPIC (relais à 5)	16h15 (5 km/h)	
L'ATYPIC (relais à 2)	16h15 (5 km/h)	
L'EPIC	19h20 (4.5 km/h)	

Difficultés / Ravitaillement :

Montée la plus longue	KM 6.6 à 8	+325 m
Descente la plus longue	KM 10.2 à 12.7	-430 m
Ravitaillement	KM 9	Point d'eau



Accès accompagnants :

- Le Martinet sur D290 : KM 1
- Le Replan (Septmoncel) par D436 / KM 9
- La Fontaine aux Oiseaux sur D436 : KM 15

A voir sur la boucle :

Cascade du Flumen



Belvédère des Grès



BOUCLE 4 : MONT BAYARD / BIEF DU TAPON

10 KM
D + 750M

BALISAGE :

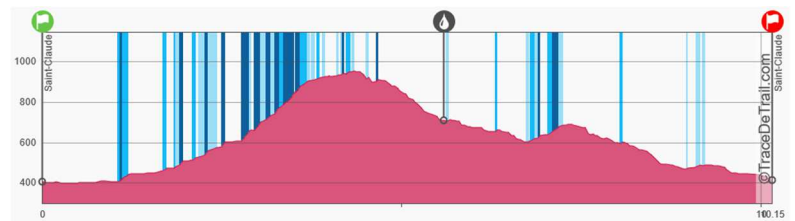
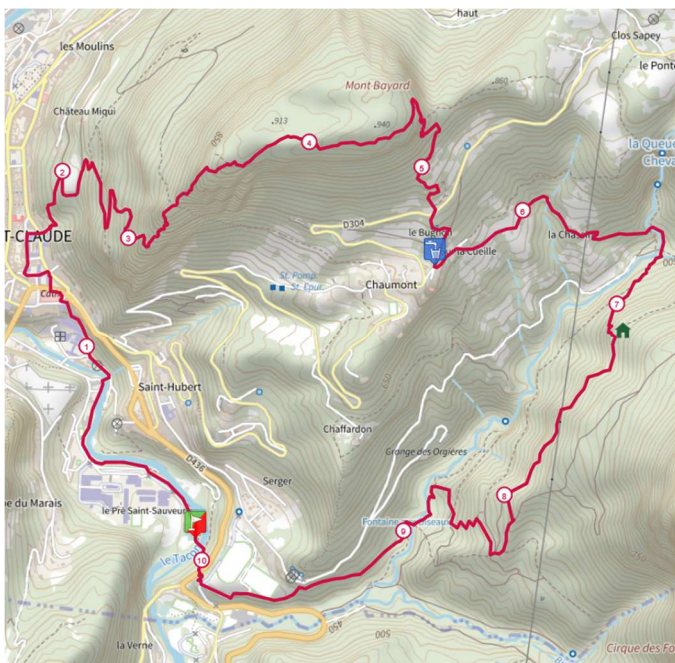
ORANGE

Epreuves empruntant la boucle :

Difficultés / Ravitaillement :

	Barrières horaires
L'UTOPIC	18h50 (5 km/h)
L'OLYMPIC (relais à 5)	18h50 (5 km/h)
L'ATYPIC (relais à 2)	18h50 (5 km/h)

Montée la plus longue	KM 2.7 à 3.8	+320 m
Descente la plus longue	KM 5 à 7	-310 m
Ravitaillement	KM 5.5	Point d'eau



Accès accompagnants :

- Saint Claude Centre-ville : KM 1 à 2
- Chaumont sur D304 : KM 6

A voir sur la boucle :

Mont Bayard



Cascade de la Queue de Cheval



BOUCLE 5 : ROCHEBLANCHE / VALLEE DU FLUMEN

13 KM D+1000M

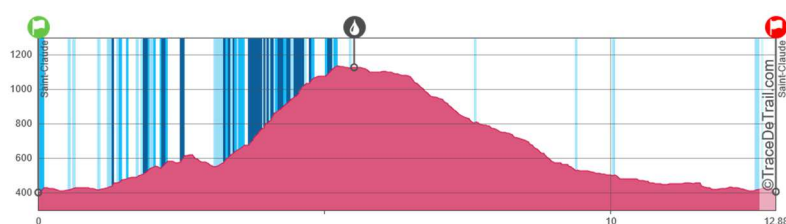
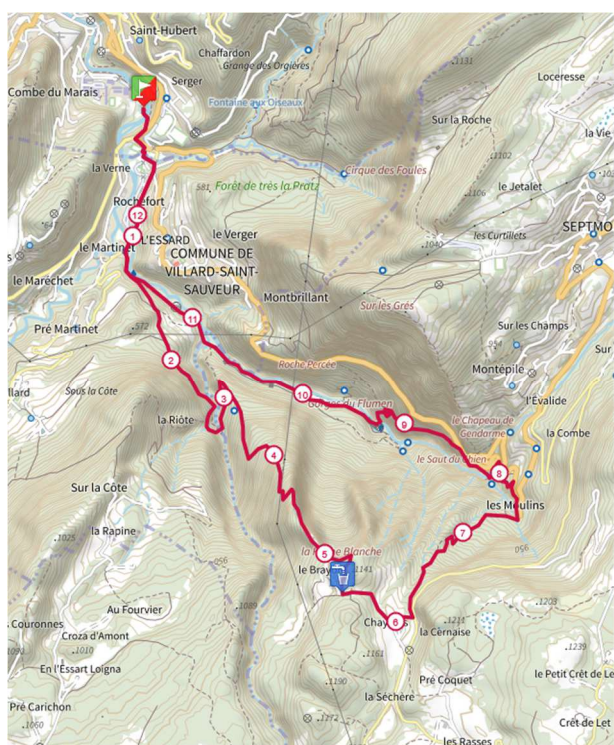
BALISAGE : **BLANC**

Epreuves empruntant la boucle :

Difficultés / Ravitaillement :

	Barrières horaires
L'UTOPIC	21h30 (5 km/h)
L'HOMME QUI TOMBE A PIC	21h30 (5 km/h)
L'OLYMPIC (relais à 2)	21h30 (5 km/h)
L'ATYPIC (relais à 2)	21h30 (5 km/h)

Montée la plus longue	KM 3.1 à 5.2	+590 m
Descente la plus longue	KM 6.1 à 7.5	-270 m
Ravitaillement	KM 5.5	Point d'eau



Accès accompagnants :

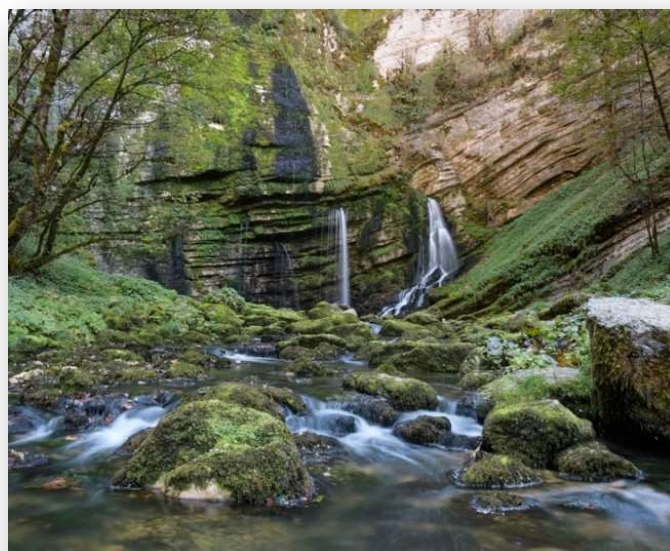
- Le Martinet sur D290 : KM 1
- Belvédère de Rocheblanche par La Cernaïse sur D436 puis D25 : KM 5
- Le Martinet sur D290 : KM 11.5

A voir sur la boucle :

Belvédère de Rocheblanche



Cascade du Flumen



LES HORAIRES DE PASSAGE

A titre indicatif, vous retrouverez dans le tableau ci-dessous les horaires de passage des différentes courses de **JURAPICS** (les distances et dénivelés peuvent varier en fonction des appareils utilisés pour les mesures et des modifications de parcours)

L'UTOPIC – L'OLYMPIC – L'ATYPIC

	CUMUL			SECTION			Début	Fin	BH 5 km/h
	KM	D+	D-	KM	D+	D-			
JuraPICnic - Départ	0	0	0	0	0	0	06h00	06h00	
Main Morte 1	7,5	696	198	7,5	696	198	06h45	07h30	
Main Morte 2 (ravitaillement)	12	916	400	4,5	220	202	07h10	08h30	
Abîme	15	1022	895	3	106	495	07h30	09h00	
Chaumont 1	20,5	1480	1227	5,5	458	332	08h00	10h00	
JuraPICnic - Bouclage 1	23	1500	1500	2,5	20	273	08h20	10h40	10h40
La Pérouse	28,5	1950	1797	5,5	450	297	08h50	11h54	
JuraPICnic - Bouclage 2	33	2000	2150	4,5	50	353	09h20	12h36	12h40
Cotteret	40	2675	2352	7	675	202	10h00	14h00	
Replan	44	2998	2413	4	323	61	10h30	14h48	
JuraPICnic - Bouclage 3	51	3070	3112	7	72	699	11h00	16h12	16h15
Chaumont 2	57	3658	3388	6	588	276	11h45	17h24	
JuraPICnic - Bouclage 4	61	4000	4000	4	342	612	12h15	18h15	18h50
Cernaïse	67,5	4860	4170	6,5	860	170	13h00	19h30	
JuraPICnic - Arrivée	74,5	4960	4850	7	100	680	13h45	21h00	21h30

L'EPIC

	CUMUL			SECTION			Début	Fin	BH 4,5 km/h
	KM	D+	D-	KM	D+	D-			
JuraPICnic - Départ	0	0	0	0	0	0	06h00	06h00	
Main Morte 1	7,5	696	198	7,5	696	198	06h45	07h40	
Main Morte 2 (ravitaillement)	12	916	400	4,5	220	202	07h10	08h40	
Abîme	15	1022	895	3	106	495	07h30	09h20	
Chaumont 1	20,5	1480	1227	5,5	458	332	08h00	10h30	
JuraPICnic - Bouclage 1	23	1500	1500	2,5	20	273	08h20	11h10	11h10
La Pérouse	28,5	1950	1797	5,5	450	297	08h50	12h20	
JuraPICnic - Bouclage 2	33	2000	2150	4,5	50	353	09h20	13h20	13h20
Cotteret	40	2675	2352	7	675	202	10h00	14h50	
Replan	44	2998	2413	4	323	61	10h30	15h45	
JuraPICnic - Arrivée	51	3070	3112	7	72	699	11h00	19h20	19h20

LA DAME DE PIC

	CUMUL			SECTION			Début	Fin	BH 4 km/h
	KM	D+	D-	KM	D+	D-			
JuraPICnic - Départ	0	0	0	0	0	0	8h00	08h00	
Main Morte 1	7,5	696	198	7,5	696	198	8h45	9h40	
Main Morte 2 (ravitaillement)	12	916	400	4,5	220	202	9h12	11h00	
Abîme	15	1022	895	3	106	495	9h30	11h45	
Chaumont 1	20,5	1480	1227	5,5	458	332	10h00	12h30	
JuraPICnic - Arrivée	23	1500	1500	2,5	20	273	10h18	13h45	13h45

LA MICROSCOPIC

	CUMUL			SECTION			Début	Fin
	KM	D+	D-	KM	D+	D-		
JuraPICnic - Départ	0	0	0	0	0	0	10h00	10h00
La Pérouse	5,5	450	297	5,5	450	297	10h30	12h00
JuraPICnic - Arrivée	10	500	500	4,5	50	203	11h00	14h00

Les coureurs qui termineront leur boucle au ravitaillement du « **JuraPICnic** » après la barrière horaire seront stoppés et ne pourront pas s'élancer sur la boucle suivante.

Les coureurs de **L'UTOPIC** qui ne franchiraient pas la barrière horaire de la boucle 4 seront également arrêtés et seront classés sur **L'EPIC** en fonction de leur temps sur les 3 premières boucles.

SECURITE ET ASSISTANCE

La sécurité et les secours de l'épreuve sont confiés à la Croix Rouge et d'un médecin de course.

Le poste principal de secours sera situé au cœur du « **JuraPICnic** ». Ils disposeront de véhicules de secours permettant d'accéder sur les différentes portions des parcours.

Un coureur en difficulté devra donc appeler ou faire appeler par un autre coureur le numéro d'urgence communiqué par l'organisation et inscrit sur le dossard en indiquant :

- La boucle sur laquelle il est engagé (repérable à la couleur du balisage)
- Sa localisation la plus précise possible (s'il ne connaît pas les lieux, par exemple « au 5° km de la boucle bleue »)
- Les informations d'usage en cas de détresse (genre, âge, nature des difficultés, circonstances.)

Si nécessaire, les secours rapatrieront le coureur en difficulté au Poste de Secours principal ou directement dans un service de santé si le cas le nécessite.

Le médecin de course et les secouristes, peuvent, s'ils jugent que la situation le nécessite, mettre un coureur hors-course pour motif de santé.

En cas d'impossibilité de joindre le numéro d'urgence de l'organisation, un coureur en difficulté peut appeler directement les organismes de secours publics (15, 112).

Un coureur qui déciderait de son plein gré de s'éloigner des sentiers balisés pour la course ne sera plus sous la responsabilité de l'organisation et devra alors se faire secourir par ses propres moyens.

Enfin, **JURAPICS** restant une épreuve conviviale et solidaire, nous demandons à chaque coureur de porter assistance à toute personne en danger sur le parcours et d'appeler les secours. Nous saurons récompenser ce geste solidaire (bonification horaire par exemple).

ABANDON

Sauf s'il est dans l'incapacité physique de poursuivre son chemin, nous demandons au coureur qui souhaiterait abandonner la course de rejoindre le « **JuraPICnic** » pour le faire. Nous n'irons pas chercher un coureur sur le parcours s'il a la capacité de marcher.

Tout abandon devra être signalée au PC Course sur le « **JuraPICnic** » ou par téléphone au Directeur de Course (numéro indiqué sur le dossard)

MODIFICATION DU PARCOURS

Si les conditions, notamment météorologiques, le nécessitent, l'organisation se réserve le droit de modifier tout ou partie du parcours sans préavis.

Également, les horaires de départ et/ou les barrières horaires peuvent être modifiés en fonction des aléas (forte chaleur, violentes intempéries, ...).

Une annulation de la course pourrait être envisagée, notamment sur décisions des autorités compétentes.

ENVIRONNEMENT

Nous vous le répétons, JURAPICS est une épreuve respectueuse de son environnement. Afin de réduire nos impacts sur les espaces naturels et les zones sensibles traversées, nous vous demandons de :

- Rester sur les chemins balisés, ne pas vous en écarter sous peine de dégrader la flore avoisinante
- Respecter les zones « silence » qui seront balisées pour éviter de déranger la faune locale
- Ne pas volontairement laisser de déchets sur les sentiers, utilisez les poubelles des ravitaillements



Site internet :



www.uttj.fr

Réseaux sociaux :



<https://www.facebook.com/uttj39/>



https://www.instagram.com/uttj_un_tour_en_terre_du_jura/

Directeur de Course : Sam



ultratrailjura@gmail.com

Communication : Lolo



laurent.plaut@gmail.com

