

13 JUILLET 2024

SAINT-CLAUDE - JURA



SAINT-CLAUDE
JURA

JURA PICS

PAR **UTTJ**

CARNET

DE

ROUTE

QUI S'Y FROTTE,
S'Y PIC !



Communauté de communes
Haut-Jura Saint-Claude



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



BIENVENUE DANS LE HAUT-JURA !

JURAPICS revient en 2024 !

En 2023, vous avez pu découvrir ce nouveau format de course consistant en un enchaînement de 5 boucles majestueuses, autour de Saint-Claude et un village course unique où se mêlent les départs, les bouclages, les ravitaillements, les arrivées...

*La formule reste la même pour la 2nde édition de **JURAPICS**, nous vous avons juste concocté quelques surprises et modifications de parcours pour rendre la fête et l'expérience encore plus belles !*

A nouveau, nous vous ferons découvrir les sommets emblématiques autour de Saint-Claude : le Crêt Pourri, le Mont Chabot, Roche Blanche, les Grès, la Tendue, le Mont Bayard ... mais aussi les cascades rafraîchissantes des fonds de vallées comme la Queue de Cheval ou celle du Flumen.

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 !

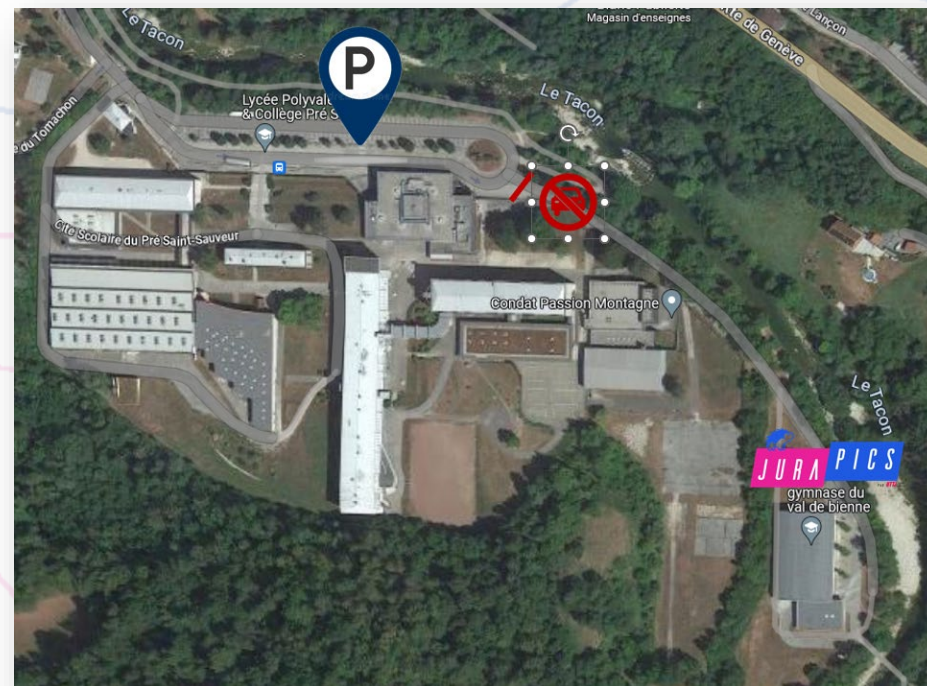
LE VILLAGE COURSE

A JURAPICS, tous les événements de la journée se concentrent 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 12 juillet 2024 : de 17h00 à 19h00
- ➔ Samedi 13 juillet 2024 : de 04h00 à 13h45 (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.



INFORMATIONS PRATIQUES

HORAIRES DES DEPARTS

L'ensemble des épreuves débuteront au cœur du « JuraPICnic » le samedi 13 juillet 2024 aux horaires suivants :

05h00		L'UTOPIE (77km solo)	07h00		LA DAME DE PIC (23km solo)
05h00		L'OLYMPIC (77km relais à 5)	14h00		LA MICROSCOPIC (10km solo)
05h00		L'ATYPIC (77km relais à 2)	14h05		LA PHILANTROPIC (10km rando)
05h00		L'EPIC (51km solo)			

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

RAVITAILLEMENTS / DECHETS



A la fin de chaque boucle, au « **JuraPICnic** », vous trouverez un ravitaillement complet (boissons fraîches, solides salés et sucrés).

Sur les boucles 1 et 4, vous trouverez également des ravitaillements complets à mi-parcours.

Ailleurs sur les parcours, des fontaines, robinets, points d'eau pourront être disponibles pour remplir les gourdes.

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.

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 !


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



MATERIEL OBLIGATOIRE

Les boucles de JURAPICS sont en totale autonomie. Sauf cas particuliers (boucles 1 & 4), 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 MICROSCOPIC et PHILANTROPIC) le matériel suivant :

- 
- ➔ Une réserve d'eau adaptée : 1L minimum
 - ➔ 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)

Matériel vivement conseillé :

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



IMPORTANT : La quantité d'eau minimale de 1L sera contrôlée à chaque départ sur une nouvelle boucle. Vous ne serez pas autorisé à partir si vous ne l'avez pas !

BALISAGE

Le balisage est exclusivement composé de piquets plantés au sol avec un drapeau de couleur.

Ils seront disposés autant que possible à la droite du chemin.

Chaque boucle a une couleur différente :



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

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

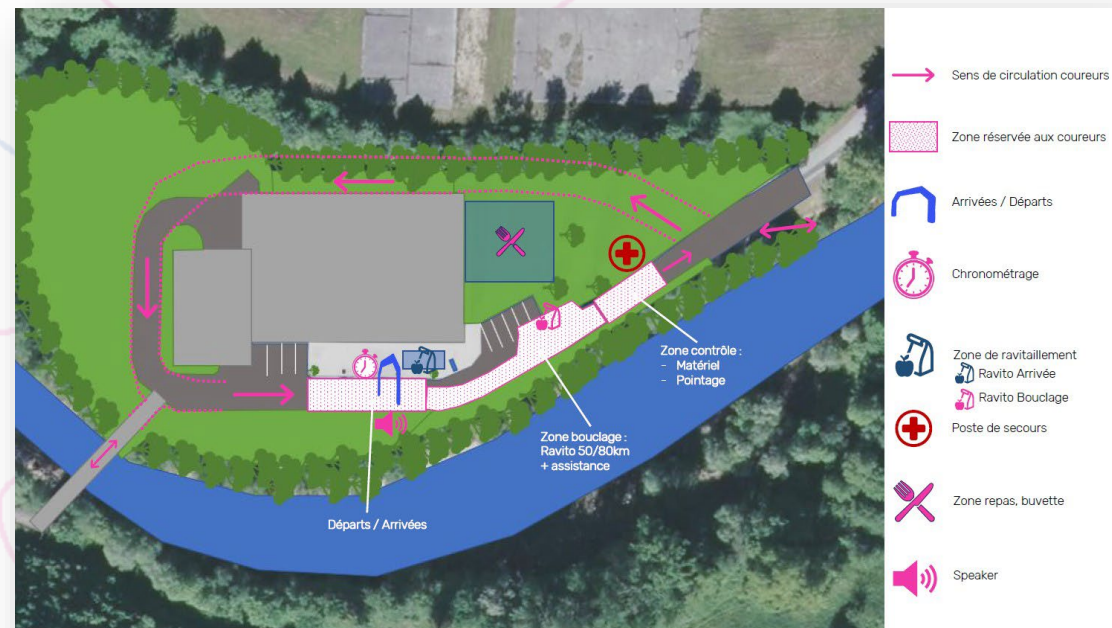
Chaque boucle et donc chaque passage de relais s'effectue dans la zone « COURSE » du « JuraPICnic ».

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 (masseuses), ... Attention toutefois aux barrières horaires à la fin des différentes boucles !



Passage de relais :

Les relayeurs devront se passer le dossard ainsi que la puce de chronométrage (à attacher autour de la cheville) dans la zone « COURSE ».

Prévoyez une ceinture porte-dossard pour gagner du temps !

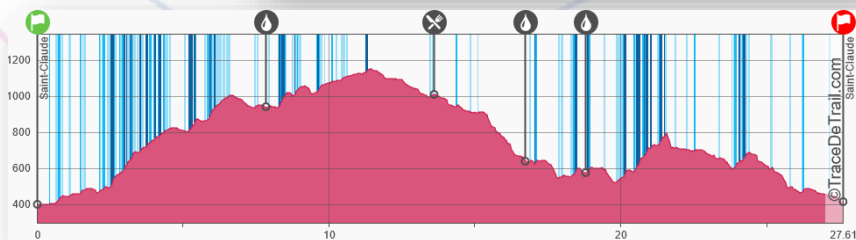
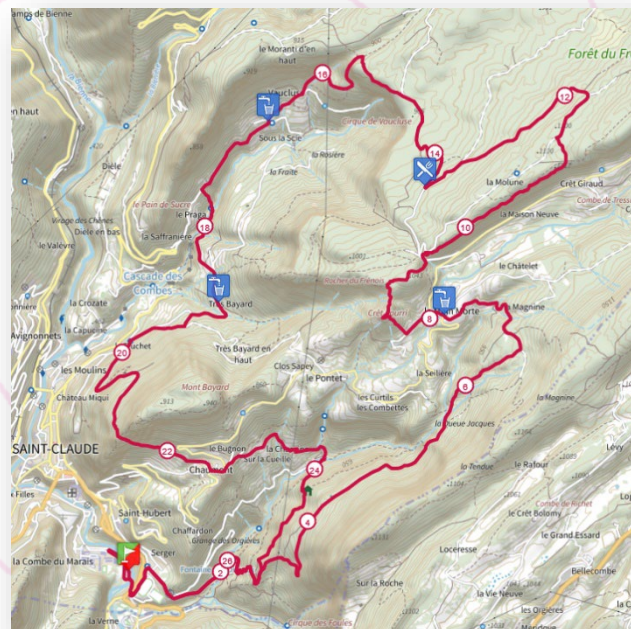
LES BOUCLES JURAPICS

BOUCLE 1 : CRET POURRI

27 KM D+1500M

BALISAGE

ROUGE



Epreuves empruntant la boucle :

Epreuve	Barrières horaires
L'UTOPIC	11h30
L'OLYMPIC (relais à 5)	11h30
L'ATYPIC (relais à 2)	11h30
L'EPIC	12h00
LA DAME DE PIC	14h00

Difficultés / Ravitaillement :

Montée la plus longue	KM 2 à 4.7	+400 m
Descente la plus longue	KM 11.4 à 16.3	-540 m
Ravitaillement	KM 13.6	Solide/liquide
Points d'eau	KM 7.8	Main Morte (fontaine)
	KM 16.7	Vaucluse (fontaine)
	KM 18.8	Très Bayard (jerrican)

Accès accompagnants :

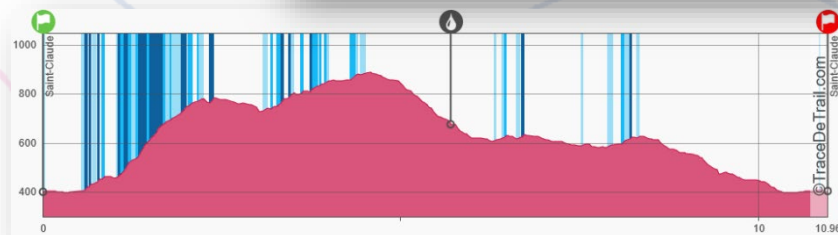
- ➔ La Main Morte sur D304 : KM 8 et 12
- ➔ Chaumont sur D304 : KM 21

BOUCLE 2 : MONT CHABOT

11 KM D + 700M

BALISAGE

ORANGE



Epreuves empruntant la boucle :

Epreuve	Barrières horaires
L'UTOPIE	14h00
L'OLYMPIC (relais à 5)	14h00
L'ATYPIC (relais à 2)	14h00
L'EPIC	14h30

Difficultés / Ravitaillement :

Montée la plus longue	KM 1.3 à 2.5	+320 m
Descente la plus longue	KM 5 à 6.3	-250 m
Points d'eau	KM 5	La Pérouse (fontaine)

Accès accompagnants :

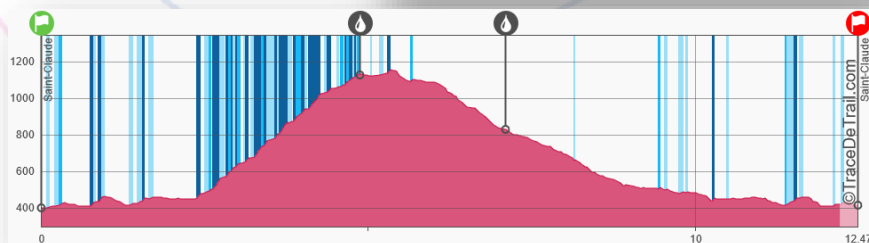
- ➔ La Pérouse sur D124 : KM 6
- ➔ Le Marais sur D124 : KM 8

BOUCLE 3 : ROCHE BLANCHE

13 KM D+1000M

BALISAGE

BLANC



Epreuves empruntant la boucle :

Epreuve	Barrières horaires
L'UTOPIC	16h45
L'OLYMPIC (relais à 5)	16h45
L'ATYPIC (relais à 2)	16h45
L'EPIC	17h30

Difficultés / Ravitaillement :

Montée la plus longue	KM 2.4 à 4.8	+700 m
Descente la plus longue	KM 5.8 à 7	-270 m
Points d'eau	KM 4.8	Roche Blanche (jerrican)
	KM 7	Les Moulins (fontaine)

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

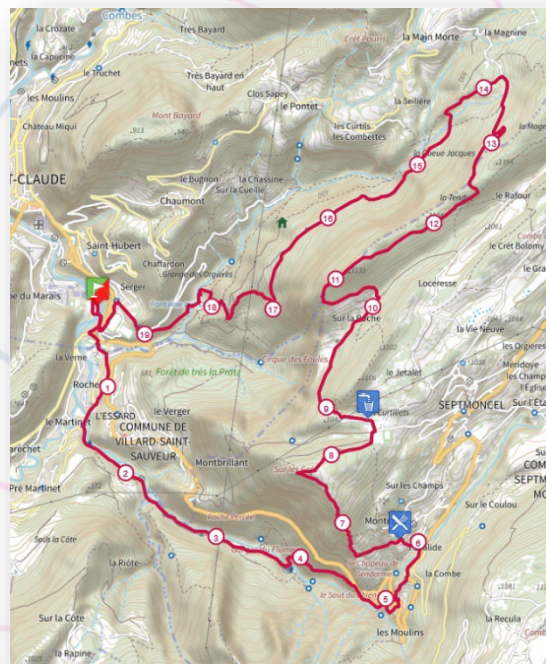
LES BOUCLES JURAPICS

BOUCLE 4 : LES GRES / LA TENDUE

20 KM D+1050M

BALISAGE

BLEU



Epreuves empruntant la boucle :

Epreuve	Barrières horaires
L'UTOPIC	21h00
L'HOMME QUI TOMBE A PIC	21h00
L'OLYMPIC (relais à 5)	21h00
L'ATYPIC (relais à 2)	21h00

Difficultés / Ravitaillement :

Montée la plus longue	KM 6.6 à 7.6	+225 m
Descente la plus longue	KM 12.6 à 15.4	-350 m
Ravitaillement	KM 6.2	Montépile
Points d'eau	KM 8.6	Le Replan (fontaine)
	KM 6.6 à 7.6	+225 m

Accès accompagnants :

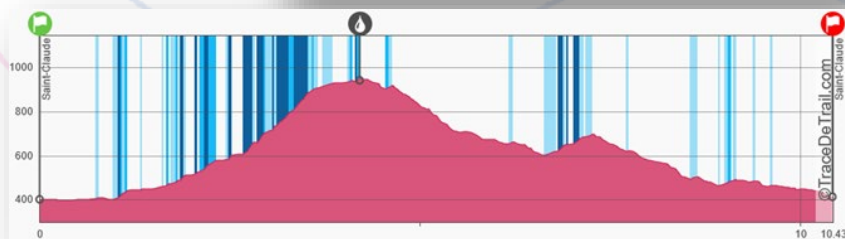
- ➔ Le Martinet sur D290 : KM 1
- ➔ Montépile par RD436 : KM 6
- ➔ Le Replan (Septmoncel) par D436 / KM 8
- ➔ La Fontaine aux Oiseaux sur D436 : KM 15

BOUCLE 5 : MONT BAYARD

10 KM D + 750M

BALISAGE

JAUNE



Epreuves empruntant la boucle :

Epreuve	Barrières horaires
L'UTOPIC	23h00
L'HOMME QUI TOMBE A PIC	23h00
L'OLYMPIC (relais à 5)	23h00
L'ATYPIC (relais à 2)	23h00

Difficultés / Ravitaillement :

Montée la plus longue	KM 2.7 à 3.8	+320 m
Descente la plus longue	KM 5 à 7	-310 m
Points d'eau	KM 4.2	Chaumonniers (jerrican)

Accès accompagnants :

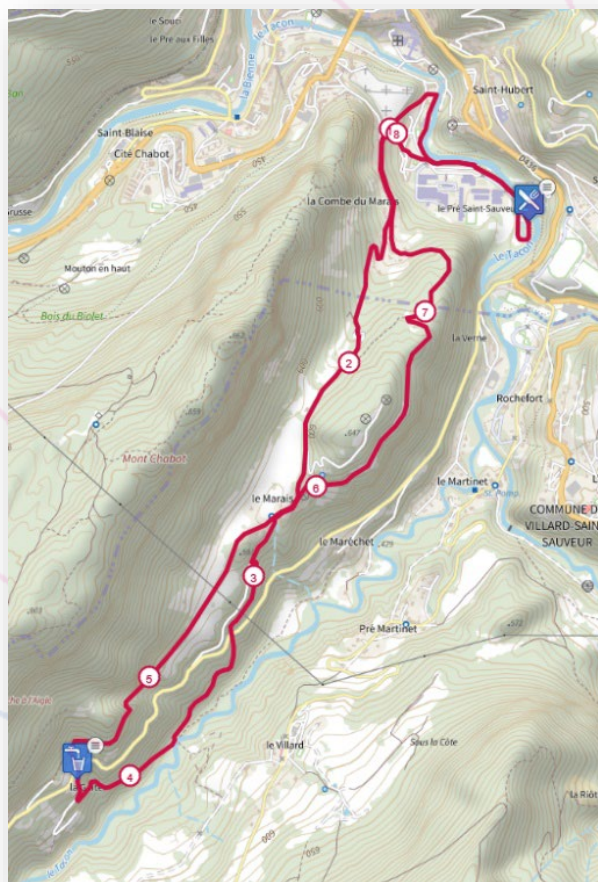
- ➡ Saint Claude Centre-ville : KM 1 à 2
- ➡ Chaumont sur D304 : KM 6

LES BOUCLES JURAPICS

LA MICROSCOPIC / LA PHILANTROPIC

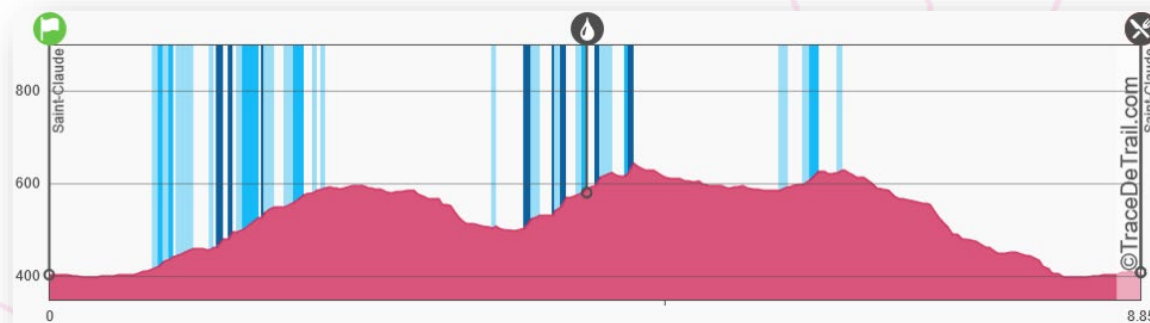
9 KM D + 450M

BALISAGE
ORANGE



Difficultés / Ravitaillement :

Montée la plus longue	KM 0.8 à 2.2	+175 m
Descente la plus longue	KM 6.5 à 8.2	-220 m
Points d'eau	KM 4.3	La Pérouse (fontaine)



Accès accompagnants :

- ➔ Le Marais sur D124 : KM 2,7 et KM 5,9
- ➔ La Gaité sur D124 : KM 4,2

LES BOUCLES JURAPICS

LES HORAIRES DE PASSAGE

A titre indicatif, vous retrouverez dans les tableaux suivants 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)

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.



L'UTOPIC / L'ATYPIC / L'OLYMPIC

Pointages	SECTION				CUMUL			Début	Fin	BH
	Distance	D+	D-	Tend.	Distance	D+	D-			
JuraPICnic - Départ	0	0	0	.	0	0	0	5:00:00	5:00:00	
Piste bas tendue	6,7	674	-67	↗↗	6,7	674	-67	5:33:30	6:35:43	
Main morte (eau)	1,1	14	-77	↘	7,8	688	-144	5:39:00	6:48:55	
Ravitaillement	5,3	302	-233	↗	13,1	990	-377	6:05:30	7:59:35	
Vaucluse (eau)	3,1	24	-399	↘↘	16,2	1014	-776	6:21:00	8:33:24	
Tré Bayard (eau)	2,4	81	-142	↘	18,6	1095	-918	6:33:00	9:02:12	
Piste Christin	1,1	34	-82	↘	19,7	1129	-1000	6:38:30	9:15:24	
Intersection Bayard	1,6	270	-6	↗	21,3	1399	-1006	6:46:30	9:37:43	
Chaumont (eau)	1	11	-108	↘	22,3	1410	-1114	6:51:30	9:49:43	
Queue de Cheval	1,2	12	-101	↘	23,5	1422	-1215	6:57:30	10:03:34	
Montavoie	0,6	85	-8	↗	24,1	1507	-1223	7:00:30	10:11:57	
JuraPICnic - Bouclage 1	6,1	176	-569	↘↘	27,4	1575	-1575	7:31:00	11:18:29	11:30:00
Haut Filature	0,7	53	-5	↗	28,1	1628	-1580	7:34:30	11:27:49	
Oursan	1,9	341	-32	↗↗	30	1969	-1612	7:44:00	11:56:19	
La Ferme du Mont	2,2	174	-66	↗	32,2	2143	-1678	7:55:00	12:25:39	
La Pérouse (eau)	0,9	4	-201	↘↘	33,1	2147	-1879	7:59:30	12:35:28	
Le Marais (eau)	2	32	-121	↘	35,1	2179	-2000	8:09:30	12:59:28	
JuraPICnic - Bouclage 2	3,1	58	-237	↘	38,2	2237	-2237	8:25:00	13:36:40	14:00:00
Borne Rocheblanche	2,4	149	-71	↗	40,6	2386	-2308	8:37:00	14:08:40	
Sommet Rocheblanche	2,5	661	-4	↗↗	43,1	3047	-2312	8:49:30	14:51:32	
Clavière	0,9	29	-66	↘	44	3076	-2378	8:54:00	15:01:55	
Les Moulins	1,3	0	-269	↘↘	45,3	3076	-2647	9:00:30	15:16:06	
Saut du Chien	0,9	3	-173	↘	46,2	3079	-2820	9:05:00	15:27:50	
JuraPICnic - Bouclage 3	4,8	121	-380	↘↘	51	3200	-3200	9:29:00	16:25:26	16:45:00
Saut du Chien	4,4	401	-119	↗↗	55,4	3601	-3319	9:51:00	17:29:50	
Cotteret	0,9	95	0	↗	56,3	3696	-3319	9:55:30	17:42:23	
Montépile (Ravitaillement)	0,7	104	-6	↗	57	3800	-3325	9:59:00	17:52:23	
Belvédère des Grès	1,3	206	-8	↗	58,3	4006	-3333	10:05:30	18:11:25	
Replan (eau)	1	7	-57	↘	59,3	4013	-3390	10:10:30	18:23:25	
Col de la Tendue	3,9	246	-133	↗	63,2	4259	-3523	10:30:00	19:19:07	
Prise sentier	1,3	29	-162	↘	64,5	4288	-3685	10:36:30	19:34:07	
JuraPICnic - Bouclage 4	6	90	-693	↘↘	70,5	4378	-4378	11:06:30	20:39:35	21:00:00
Passerelle Rosset	1,7	74	-12	↗	72,2	4452	-4390	11:15:00	21:00:50	
Intersection Bayard	1,4	150	-7	↗	73,6	4602	-4397	11:22:00	21:21:19	
Cabane des Chaumonières	1	188	0	↗	74,6	4790	-4397	11:27:00	21:35:16	
Chaumont	1,4	177	-258	↘	76	4967	-4655	11:34:00	21:52:04	
Passerelle Queue de Cheval	1,1	9	-119	↘	77,1	4976	-4774	11:39:30	22:05:49	
Fontaine aux Oiseaux	2,4	124	-252	↘	79,5	5100	-5026	11:51:30	22:35:49	
JuraPICnic - Bouclage 5	1,4	30	-104	↘	80,9	5130	-5130	11:58:30	22:51:05	23:00:00

LES HORAIRES DE PASSAGE

L'EPIC

Pointages	SECTION				CUMUL			Début	Fin	BH
	Distance	D+	D-	Tend.	Distance	D+	D-			
JuraPICnic - Départ	0	0	0		0	0	0	05:00:00	5:00:00	
Piste bas tendue	6,7	674	-67	↗↗	6,7	674	-67	5:33:30	6:35:43	
Main morte (eau)	1,1	14	-77	↘	7,8	688	-144	5:39:00	6:49:28	
Ravitaillement	5,3	302	-233	↗	13,1	990	-377	6:08:30	8:03:25	
Vaucluse (eau)	3,1	24	-399	↘↘	16,2	1014	-776	6:24:00	8:40:37	
Tré Bayard (eau)	2,4	81	-142	↘	18,6	1095	-918	6:34:30	9:10:37	
Piste Christin	1,1	34	-82	↘	19,7	1129	-1000	6:40:00	9:23:19	
Intersection Bayard	1,6	270	-6	↗	21,3	1399	-1006	6:48:00	9:46:43	
Chaumont (eau)	1	11	-108	↘	22,3	1410	-1114	6:52:30	9:59:13	
Queue de Cheval	1,2	12	-101	↘	23,5	1422	-1215	6:59:00	10:13:37	
Montavoie	0,6	85	-8	↗	24,1	1507	-1223	7:02:00	10:22:24	
JuraPICnic - Bouclage 1	6,1	176	-569	↘↘	27,4	1575	-1575	7:31:30	11:35:36	12:00:00
Haut Filature	0,7	53	-5	↗↗	28,1	1628	-1580	07:36:30	11:45:22	
Oursan	1,9	341	-32	↗↗	30	1969	-1612	07:46:00	12:15:22	
La Ferme du Mont	2,2	174	-66	↗	32,2	2143	-1678	07:56:30	12:46:48	
La Pérouse (eau)	0,9	4	-201	↘↘	33,1	2147	-1879	08:21:00	12:57:23	
Le Marais (eau)	2	32	-121	↘	35,1	2179	-2000	08:31:30	13:22:23	
JuraPICnic - Bouclage 2	3,1	58	-237	↘	38,2	2237	-2237	08:46:30	14:01:08	14:30:00
Borne Rocheblanche	2,4	149	-71	↗	40,6	2386	-2308	08:59:00	14:34:38	
Sommet Rocheblanche	2,5	661	-4	↗↗	43,1	3047	-2312	09:11:30	15:24:38	
Clavière	0,9	29	-66	↘	44	3076	-2378	09:15:00	15:35:26	
Les Moulins	1,3	0	-269	↘↘	45,3	3076	-2647	09:22:30	15:51:02	
Saut du Chien	0,9	3	-173	↘	46,2	3079	-2820	09:27:30	16:03:02	
JuraPICnic - Arrivée	4,8	121	-380	↘↘	51	3200	-3200	09:49:00	17:07:02	17:30:00

LA DAME DE PIC

Pointages	SECTION				CUMUL			Début	Fin	BH
	Distance	D+	D-	Tend.	Distance	D+	D-			
Val de Bienne 0	0	0	0		0	0	0	07:00:00	07:00:00	
Piste bas tendue	6,7	674	-67	↗↗	6,7	674	-67	7:33:30	08:40:30	
Main morte (eau)	1,1	14	-77	↘	7,8	688	-144	7:39:00	08:54:51	
Ravitaillement	5,3	302	-233	↗	13,1	990	-377	8:05:30	10:12:25	
Vaucluse (eau)	3,1	24	-399	↘↘	16,2	1014	-776	8:21:00	10:51:10	
Tré Bayard (eau)	2,4	81	-142	↘	18,6	1095	-918	8:33:00	11:22:28	
Piste Christin	1,1	34	-82	↘	19,7	1129	-1000	8:38:30	11:35:40	
Intersection Bayard	1,6	270	-6	↗	21,3	1399	-1006	8:46:30	12:00:17	
Chaumont (eau)	1	11	-108	↘	22,3	1410	-1114	8:51:30	12:13:19	
Queue de Cheval	1,2	12	-101	↘	23,5	1422	-1215	8:57:30	12:28:19	
Montavoie	0,6	85	-8	↗	24,1	1507	-1223	9:00:30	12:37:19	
Val de Bienne 1	6,1	176	-569	↘↘	27,4	1575	-1575	09:31:00	13:58:39	14:00:00

LA MICROSCOPIC

Pointages	SECTION				CUMUL			Début	Fin	BH
	Distance	D+	D-	Tend.	Distance	D+	D-			
Val de Bienne - Départ	0	0	0		0	0	0	14:00:00	14:00:00	
Le Marais (aller)	2,7	202	-20	↗	2,7	202	-20	14:13:30	14:40:30	
Passerelle Tacon	1,1	6	-93	↘	3,8	208	-113	14:19:00	14:55:10	
La Gaité (eau)	0,6	91	0	↗	4,4	299	-113	14:22:00	15:05:27	
Le Marais (retour)	1,5	64	-68	↘	5,9	363	-181	14:29:30	15:27:57	
Val de Bienne - Arrivée	3,1	57	-239	↘	9	420	-420	14:45:00	16:14:27	16:30:00



SECURITE ET ASSISTANCE

La sécurité et les secours de l'épreuve sont confiés à la Croix Rouge et à 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, JURAPICNIC 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).

Directeur de Course : Sam



ultratrailjura@gmail.com



+33 6 71 38 10 98

Communication / Inscriptions / Dossards : Lolo



jurapicsuttj@gmail.com



+33 6 88 25 71 72

Secours / Urgence :



+33 6 08 47 41 87

Site internet :



www.uttj.fr

Réseaux sociaux :



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



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