



DES NOUVELLES DE HAUT-JURA SKI



Après un hiver peu généreux en neige, les jeunes d'Haut Jura Ski attendaient avec impatience la reprise des entraînements. Ceux-ci ont pu rattaquer courant Mai avec une balade sur les Monts Jura. Les entraînements se sont ensuite enchainés, les mercredis après-midi et les samedis matin et après-midi. Notre entraîneur, Youri SCHMITT a pu varier les activités. Les plus grands ont pu aussi profiter de sortie de vélo de route les dimanches matin avec les adultes de la Team HJS. Plusieurs actions ont également été réalisées par le club avec la vente de Muguet ou encore « Montagne propre ».



Pendant les vacances d'Eté, plusieurs stages ont eu lieu pour les différents groupes de niveaux. Les U15 et plus ont aussi pu remettre le dossard à l'occasion de différentes compétitions. La dernière en date les 7 et 8 Octobre a été les Championnats de France de ski roue à Arçon avec 22 jeunes HJS inscrits. Notre entraîneur a pu compter sur l'arrivée de Vincent GROS, notre nouveau service civique depuis début Septembre, et qui a été déjà présent pendant les vacances d'Eté.

LAMOURA'THLON 2023 :

RDV le 22 Octobre 2023

Evènements organisé par Sport et Neige Lamoura,

Epreuve chronométrée sous forme de Cross-duathlon

= VTT et course à pied (CAP)

Au programme :

- 1 course adulte (individuelle ou en relais)
- 1 course enfant 8-11ans (individuelle ou en relais)
- 1 course enfant 12-15ans (individuelle ou en relais)

2023 LAMOURA'THLON
LAC DE LAMOURA

DÉPART 10H00
DIMANCHE 22/10/23

INSCRIPTIONS EN LIGNE

CROSS DUATHLON
COURSE ADULTE
COURSE ENFANT

VTT ET TRAIL
EQUIPE SOLO

RESTAURATION
BUVETTE

INFOS

Sponsors: Proxi, Allianz, LiraCom, etc.

Le bilan de l'été par notre Service Civique, Vincent GROS :



J'ai eu la chance d'intégrer l'encadrement du club pour cette nouvelle saison. Grâce au club, on a pu, cet été effectuer un total de 6 stages, tous différents, avec des jeunes de tout âge, super motivés et toujours dans une bonne ambiance :

- Stage de marche à Sixt-Fer-à-Cheval (U18),
- Stage de reprise à Giron (U15/U16/U18),
- Randonnée à La Dent d'Oche (U11/U13),
- Itinérance vélo à travers les Alpes (U18/Sen),
- Stage de préparation aux courses aux Plans d'Hotonnes (U15/U16/U18),
- Stage « ludique », sportif à Bellecin (U11/U13)

Cela nous a permis de bien faire progresser l'ensemble du groupe.

Nous avons aussi continué les entraînements à la demi-journée avec de la coordination, de la course à pied, des balades, du tir, du gainage, du ski-roues, du VTT et des sports collectifs. Depuis septembre nous avons mis en place des séances de tir à 10m pour nos U13 et U15 les vendredis soir et recommencer le rythme scolaire avec les entraînements du mercredi après-midi et du samedi.

Le mot de l'Entraîneur, Youri SCHMITT :

L'été s'est bien passé pour nous. Nous avons pu partir en stage avec les différents groupes, du bon travail a été fait lors de ceux-ci.

Une bonne partie de l'effectif était en sélection départemental tout au long de l'été, où du bon travail a été accompli avec les différents entraîneurs.

Ils sont donc tous arrivés aux premières courses en forme et avec l'envie de bien faire, et ils ont bien fait ! Durant ces trois premières courses estivales, je trouve que tout le monde a couru à son niveau, avec l'envie de bien faire, avant pendant et après la course. Je suis donc très content de cette première partie de saison d'entraînement, maintenant il n'y a plus qu'à continuer pour finir le travail et être prêt sur les skis.



Interview de nos athlètes au Comité Départemental du Jura (CD39) :

Nathan PONARD et Nathan GUIENNET, U18-1 Ski nordique

❖ Présentez-vous en quelques mots ?

NP : Je suis Nathan Ponard, j'ai 16 ans et je suis en section ski au Lycée Victor Berard à Morez. J'habite à Longchaumois et je suis dans la section ski de Lamoura. En ski, je préfère les longues distances en classique.

NG : Je suis Nathan Guiennet, j'ai 16 ans et je suis également en section ski au Lycée Victor Berard à Morez. J'habite aux Bouchoux et j'appartiens à la section de La Pesse. Mon style préféré en ski est aussi le classique sur les longues distances.

❖ Quand avez-vous commencé le ski ?

NP : J'ai commencé le ski de fond en 6eme mais avant je faisais du ski alpin où j'ai commencé à 3ans.

NG : J'ai commencé le ski il y a 12 ans.

❖ Comment c'est passé votre préparation estivale ?

NP : Ma préparation estivale s'est bien passé, je ne suis pas trop tombé 😊 et je n'ai quasiment jamais été malade. Je suis impatient que la neige arrive pour chausser les skis.

NG : Je me suis préparé tout l'été avec le CD39. J'ai été un peu malade durant l'été mais je ne me suis pas blessé. Nous avons fait plusieurs stages avec le club ou le comité. Comme courses, j'ai participé au Challenge Vittoz, au ski and run et aux championnats de France.



Nathan Ponard



Nathan Guiennet

❖ Quels sont vos objectifs cette année ?

NP : Mes objectifs cette année sont de faire des top 15 et faire un top 40 au général du Samse National Tour (SNT).

NG : Mes objectifs cette année sont de faire plusieurs top 20 dont des top 10 de mon année d'âge et un top 30/35 au général du Samse National Tour (SNT).

❖ Que faites-vous à côté du ski ?

NP : J'aime bien faire du vélo de route et du VTT.

NG : J'aime bien pratiquer le VTT et la course à pied.

❖ Pour finir quel sont vos surnoms ?

NP : Mon surnom est Natnout.

NG : Mon surnom est Kikouyou ou Harry.

Les résultats des différentes compétitions de « l'Eté » :

❖ Challenge Vincent Vittoz : Les Top30 réalisés par les jeunes d'HJS

Athlètes	Indiv classique (Sam)	Poursuite à pied (Dim)	Mass-start classique (Dim)	Général
Emma Petitjean, U15F		25°		
Gaston Creuzet, U15G	4°			15°
Noa Humbert, U15G	6°	4°		3°
Elouan Billet, U15G		12°		29°
Armand Nauche, U15G	20°	23°		21°
Thibaut Margreither, U16G			16°	27°
Agathe Margreither, U18F	1°		3°	1°
Nathan Ponard, U18G	14°		24°	15°
Nathan Guiennet, U18G	27°			
Manech Vernerey, U18G	30°		16°	23°
Lennie Vincent, U20G	14°		9°	12°
Antoine MILLET, SenG	23°		25°	24°
Adrien Vincent, SenG			30°	

Sans oublier Mathis, Oscar, Tiebe, Samuel, Alexis et Félicien !

❖ Run and Skate de La Seigne : Les Top10 réalisés par les jeunes d'HJS

Athlètes	Mass-start skate (AM)	Général (AP)
Thais Leauté, U13G	2°	2°
Emma Petitjean, U15F	5°	3°
Armand Nauche, U15G	1°	1°
Gaston Creuzet, U15G	4°	9°
Tiebe De Stryker, U15G	7°	8°
Noa Humbert, U15G	9°	6°
Thibaut Margreither, U16G	7°	8°
Agathe Margreither, U18F	1°	1°
Nathan Ponard, U18G	8°	5°
Manech Vernerey, U18G	4°	7°
Lennie Vincent, U20G	3°	2°
Adrien Vincent, SenG	6°	5°
Antoine Millet, SenG	4°	

Sans oublier Oscar, Mathis, Elouan, Samuel, Alexis, Nathan G et Félicien !



❖ Rassemblement National U15 de biathlon :

Athlètes	Sprint C-C (Sam)	Sprint C-D (Dim)	Général
Gaston Creuzet	11°	43°	26°
Noa Humbert	12°	4°	6°

C = couché et D = debout

❖ Championnat de France de Ski roue à Arçon : Les Top30 réalisés

Athlètes	Sprint classique (Sam)	Indiv skate (Dim)
Gaston Creuzet, U15G	3°	5°
Noa Humbert, U15G	16°	7°
Armand Nauche, U15G		17°
Thibaut Margreither, U16G		28°
Agathe Margreither, U18F	6°	2°
Manech Vernerey, U18G	12°	23°
Lennie Vincent, U20G	20°	13°

Sans oublier Candice, Emma, Mathis, Oscar, Tiebe, Elouan, Samuel, Félicien, Nathan P, Nathan G, Alexis, Antoine et Adrien !

Le lexique du ski nordique :

- Sprint : course de courte distance (<1,4km) avec une qualification puis des phases finales.
 - Indiv (= Individuel) : départ des athlètes selon des intervalles déterminés. L'athlète qui réalise le meilleur temps l'emporte.



- Mass-start : tous les concurrents prennent le départ ensemble. Le premier skieur qui franchit la ligne d'arrivée l'emporte.

- Classique : Les athlètes se déplacent en pas alternatif, skis parallèles.

- Skate : Les athlètes patinent en prenant appui sur la carre intérieure d'un ski puis sur la carre intérieure de l'autre ski, passant ainsi d'un pied sur l'autre.

- Double poussée : Poussée simultanée des deux bâtons, les jambes demeurant parallèles.

- Diagonale zone : Partie de la piste où le skieur n'a pas le droit de pousser simultanément des deux bâtons.

Quoi de neuf en Novembre ?



Soutenez **HAUT-JURA SKI**

**Commandez dès maintenant votre choucroute
sur le site de HJS (onglet boutique avec paiement en ligne)**



**Prix :
12 euros la part**

Contenu d'une portion : environ 330 g de choux, 2 patates, 80g de lard fumé, 80g de palette fumée, 1 saucisse au cumin (60g), 1 rondelle de saucisse de Morteau

AUCUNE VENTE SUR PLACE!!

Retrait des commandes :

1- à Lajoux le samedi **04 novembre 2023**, salle des fêtes entre **16h et 18h30**

Venez avec vos propres récipients pour récupérer votre choucroute

2- En cas d'impossibilité de vous déplacer, merci de le signaler lors de votre inscription.

Date limite de commande Lundi 23 octobre 2023 minuit

PROCHAINS STAGES :

23 au 24 Octobre à Giron pour les U9

23 au 25 Octobre à Giron pour les U11/U13

30 Octobre au 2 Novembre à la Chaux Berthod pour les U15/U18

MERCI A TOUS

The image displays a grid of logos for various partners. The logos include:

- MERMET EQUIP' FOND JURA**: Ski equipment brand.
- Jura LE DÉPARTEMENT**: Official logo of the Jura department.
- Saint Claude**: Local town logo.
- Proxi**: Local grocery store.
- SARL MOYSE TRAVAUX FORESTIERS**: Forestry services.
- MMA**: Mutualité des Maîtres Amateurs.
- CYCLES Burdet**: Bicycle shop.
- la mode du sport**: Sportswear brand.
- GSG by LMDS France**: Ski equipment brand.
- ATOMIC**: Ski equipment brand.
- La maison DE L'IMMOBILIER**: Real estate agency.
- ELECTROLOC**: Electrical services.
- PB rénovation agencement**: Renovation and interior design.
- La Vie Claire**: Organic food brand.
- point S**: Real estate agency.
- LES MOLUNES "Le Pré Fillet" Hôtel *** Restaurant**: Hotel and restaurant.
- PROXIMARCHE SEPTMONCEL**: Grocery store.
- La Meublerie du bois de l'Ours**: Furniture store.
- La bio est dans ma nature**: Organic food brand.
- LE TRAPPEUR**: Hotel and restaurant.
- Ecole Des Neiges**: Ski school.
- JuraFlore Fort des Rousses**: Florist.
- Haut-Jura Saint-Claude**: Local business logo.
- Gedimat**: Roofing services.
- ESF HAUT-JURA**: Education services.
- ESF LAMOURA**: Education services.
- ACCETUDE**: Business services.
- BURL NICOLET CHARPENTE**: Carpentry and roofing.
- FRUITIÈRE La Pesse**: Local produce.
- Florent GRANDCLEMENT**: Silviculture and forestry.
- MOONBIKES**: Bicycle brand.
- JMJ AUTOMOBILES**: Car dealership.
- VAUHTI WAX TECHNOLOGIES**: Ski wax brand.
- SERRA sport**: Ski equipment brand.
- Crédit Mutuel**: Bank.
- VOLVO**: Car brand.
- RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTE**: Regional logo.
- MICHEL SPORTS**: Ski equipment store.
- HARGASSNER**: Heating equipment brand.

Partenaires d'Haut Jura Ski et des Belles Combes