



Newsletter N°11

Janvier 2026

Sommaire

P.2 : Résumé de l'Automne et du début d'Hiver

P.4 : Nouveau Conseil d'Administration

P.6-11 : Résultats Automne et Hiver 1/2

P.12 : Le mot des commissions

P.14 : Tuto "Comment farter ses skis de classique"

P.15 : A part ça ?

P.16 : Remerciements



Des nouvelles d'Haut-Jura Ski

Après une première période, relatée dans la Newsletter N°10, consacrée à la reprise des activités sportives, des stages et des compétitions de ski roue, l'été a laissé sa place à l'automne. Notre Journée Portes ouvertes, organisée à La Serra, a ouvert l'automne et nos différentes animations. Merci à Serra Sports pour le prêt des chaussures de ski, au combien important sur notre stand ! Le club a tenu son assemblée générale début novembre à Septmoncel (voir page 3). Merci à l'ES Septmoncel pour la salle et l'apéro dinatoire. Fin novembre, l'opération choucroute a clôturé nos animations de l'année 2025 à Lajoux. Merci à ASHJ pour l'accès à la salle.

A côté de nos évènements, Youri a continué les entraînements, les mercredis et samedis, pour tous les groupes. A cette période, le roller et le ski-roue prédominent mais les entraînements de renforcement musculaire et de course à pied sont toujours programmés. Sans oublier, les entraînements de tir à 10m, encadrés par Vincent et certains parents bénévoles, les vendredis soirs pour le groupe jaune aux Moussières. A noter que sur certaines séances, environ 10 jeunes ont participé à cet entraînement, on les félicite ! Cette période a aussi permis à l'ensemble de nos responsables et adhérent(e)s de prendre en main le nouveau site internet et de s'y familiariser (voir Newsletter N°10).

Pendant les vacances d'Automne, des stages ont été proposés aux différents groupes :

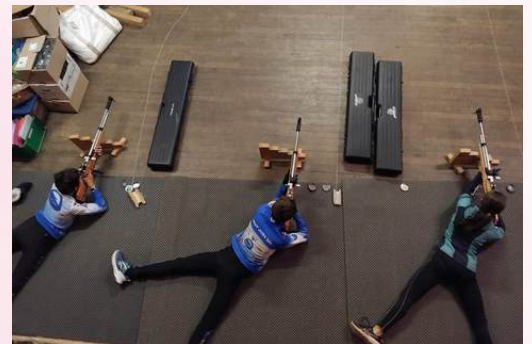
- A la Chaux Berthod, pendant 4 jours, pour le groupe blanc et certains roses, venus à la journée. Merci à Julien GROS pour l'hébergement.
- A Giron, pour les groupes violets et jaunes, sur 3 jours et le groupe gris, sur 2 jours, chez notre partenaire du Relais Nordique. Une météo typiquement jurassienne les a accueillies.

Les compétitions se sont enchaînées avec les Championnats de France de ski roue à Autrans, les courses régionales et les Summer de biathlon à Arçon et La Féclaz. Sans oublier, les étapes du challenge des Abadées qui se sont clôturées à Septmoncel, lors du Trail des 7 Monts. Le club avait même fait le déplacement avec les petites catégories pour faire la randonnée de 9km. Fin Novembre, les compétitions de ski de fond ont ouverts l'hiver avec le Samse National Tour. S'en est suivi, les étapes de FESA Cup, les courses régionales et les courses de biathlon. Retrouvez les résultats détaillés en page 5.

Une nouveauté cette année, avec la mise en place d'un Pré-club à destination des enfants nés en 2019 et 2020. Plus de 20 enfants ont répondu positifs à cette première et c'est sous la houlette de Milo et Armand, de l'ESF du Haut-Jura, qu'ils effectueront leurs séances sur neige, si elle ne se fait pas trop attendre. Ce manque de neige nous a obligés à reporter la 43ème édition des Belles Combes, initialement prévue le 20 et 21 décembre et qui aura donc lieu le 14 et 15 février, aux Moussières.

Depuis décembre, Youri est épaulé sur les entraînements par Manech, en stage de Licence 2ème année de STAPS, puis dès janvier, par Antoine, également en stage, après son service civique et par Thibaut, qui effectuera lui son service civique d'une durée de 8 mois, jusqu'à fin août.

Retour en photos sur les différents entraînements et animations de l'Automne



Le Conseil d'administration

Lors de notre Assemblée Générale, nous avons, comme la plupart des associations sportives, fait face à un renouvellement des membres appartenant au conseil d'administration (sortants, entrants). Suite à notre AG, le nouveau CA s'est réuni pour élire le nouveau bureau. Retrouvez ci-dessous celui-ci et les différents responsables des sections et commissions :

1. Conseil d'Administration :

- Président : Kirsten DE STRYKER (info@hautjuraski.fr)
 - Vice-président : Mathieu GIRARDOT
- Secrétaire : Sandrine ARQUIN
 - Vice-secrétaire : Mathilde BLANC
- Trésorière : Emmanuelle Pochet (tresorerie@hautjuraski.fr)
 - Vice-trésorier : Benoît CORTINOVIS
- Membres : Émilie NICOLET, Esther PAILLE, Caroline AUGÉ-CHEVASSUS, Jean-Christophe SAVOIE, Laurent MARGREITHER, Léo RAFFIN, Pascal MOYSE, Séverine FAIVRE-LÉAUTÉ, Maxime GRENARD, Julien RUELLE, Vanya GUERRE et Julien GUERRE.

2. Les différentes commissions :

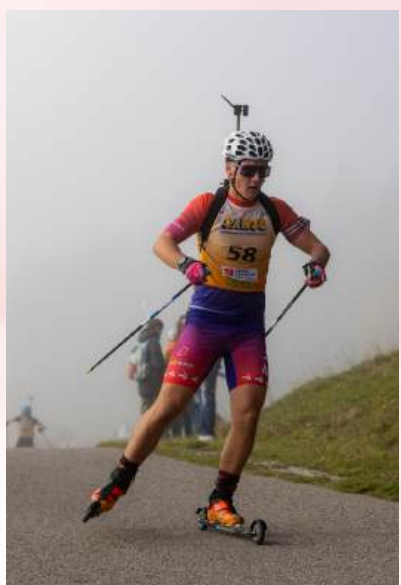
- Nordique : Julien GUERRE (nordique@hautjuraski.fr)
 - Membres du CA : Julien RUELLE, Laurent MARGREITHER, Pascal MOYSE, Séverine FAIVRE-LEAUTE
- Biathlon : Léo RAFFIN (nordique@hautjuraski.fr)
 - Membres du CA : Benoît CORTINOVIS, Mathilde BLANC
- Alpin : Emilie NICOLET (alpin@hautjuraski.fr)
 - Groupe Etoiles : Emmanuelle Pochet
 - Groupe Flèches et Compétition : Sandrine ARQUIN

3. Responsables divers :

- Licences et boutique : Sandrine ARQUIN (licence@hautjuraski.fr)
- Communication : Antoine MILLET (communication@lesbellescombes.fr)
- Les Belles Combes : Mathieu GIRARDOT (info@lesbellescombes.fr)

Nb : Un nouveau poste a été ouvert au sein du CA avec un nouveau Directeur sportif, Maxime GRENARD. Il aura pour mission de développer la qualité de l'offre sportive des différentes commissions (alpin et nordique).

Retour en photos sur les Championnats de France & les Summer Biathlon Tour



Les résultats de l'Automne

Les Championnats de France de ski roue ont eu lieu à Autrans avec un sprint skating et une mass-start classique le lendemain. Ce week-end était aussi support du Challenge National U15.

<u>Championnat de France Ski roue et Challenge National U15 - 4/5 Octobre, Autrans (Tous)</u>			
Athlètes	Catégories	Samedi	Dimanche
Jade AUGÉ CHEVASSUS	U15D	33°	10°
Ina GUERRE	U15D	62°	32°
Philomène GIRARDOT	U15D	72°	49°
Ninon AUGÉ CHEVASSUS	U15D	121°	110°
Margaux TEIL	U15D	124°	118°
Thaïs LEAUTE	U15H	15°	7°
Emma PETITJEAN	U16D	5°	2°
Gaby THOMAS	U18H	2°	5°
Armand NAUCHE	U18H	51°	27°
Tiebe DE STRYKER	U18H	45°	47°
Thibaut MARGREITHER	U18H	37°	45°
Noa HUMBERT	U18H	32°	X
Agathe MARGREITHER	U20D	4°	2°
Manech VERNEREY	U20H	23°	6°
Nathan GUIENNET	U20H	40°	22°
Lennie VINCENT	SenH	42°	X
Antoine MILLET	SenH	X	43°

Grâce aux bons résultats des U15, le club se classe 12ème au classement club du Challenge National U15. On notera la 20ème place de Jade sur le cumul des 2 courses et la 9ème place de Thaïs. On espère tous les retrouver en forme pour le Challenge National U15, cet hiver, qui aura lieu au Col de Porte (Isère) du 7 au 8 février 2026 !

Les résultats de l'Automne

Samse Biathlon Summer Tour N°1 & N°2 - 20/21 Septembre, Arçon et 18/19 Octobre, La Féclaz (Tous)

Athlètes	Catégories	Samedi	Dimanche
Noa HUMBERT	U17H	15°	6°
Gaston CREUZET	U17H	21°	38°
Oscar CORTINOVIS	U17H	58°	X
Noa HUMBERT	U17H	8°	2°
Gaston CREUZET	U17H	25°	35°

Challenge National U15 Biathlon - 27/28 Septembre, Les Plans d'Hotonnes (Tous)

Athlètes	Catégories	Samedi	Dimanche
Thaïs LEAUTE	U15H	15°	23°

Trail et cross (Top 10)

Compétition	Lieu	Distance	Athlètes	Place
La Chaumerande	Longchaumois	1h	Nathan PONARD	3°
Trail de l'Ours	Chevry	10km	Nathan PONARD	3°
Foulée de Chevry	Chevry	4km	Ina GUERRE	3°
Foulée des Combes	Les Moussières	10km	Nathan PONARD	2°
Course de la Passerelle (relais)	Praz	2*6km	Félicien SOULAGE Nathan PONARD	1°
Enjambées des 7 Monts	Septmoncel	15km	Nathan PONARD	6°
		15km	Claire MOYSE	3°
Trail des 7 Monts	Septmoncel	9km	Suzon SOULAGE	2°
Cross du 11 Novembre	Saint-Claude	4,5km	Félicien SOULAGE	3°
		4,5km	Aurélien PETITJEAN	2°

Les résultats de l'Automne et de l'Hiver

Ski roue (Top 15)				
Compétition	Lieu	Distance	Athlètes	Place
Course régionale Sprint 28 Septembre	Les Tuffes	1km	Jade AUGÉ-CHEVASSUS, U15D	2 ^o
		1km	Philomene GIRARDOT, U15D	4 ^o
		1km	Ina GUERRE, U15D	5 ^o
		1km	Isaline SOULAGE, U15D	9 ^o
		1km	Souane GAUTHERET, U15D	11 ^o
		1km	Emma PETITJEAN, U16D	2 ^o
		1,2km	Thomas GABY, U18H	1 ^o
		1,2km	Noa HUMBERT, U18H	5 ^o
		1,2km	Gaston CREUZET, U18H	6 ^o
		1,2km	Tiebe DE STRYKER, U18H	7 ^o
		1,2km	Thibaut MARGREITHER, U18H	14 ^o
Course régionale Individuelle 2 Novembre	La Seigne	4,5km	Ina GUERRE, U15D	3 ^o
		4,5km	Thaïs LEAUTE, U15H	2 ^o
		4,5km	Emma PETITJEAN, U16D	1 ^o
		7,5km	Armand NAUCHE, U18H	2 ^o
		7,5km	Tiebe DE STRYKER, U18H	6 ^o
		7,5km	Nathan GUIENNET, U20H	6 ^o

Samse Biathlon Tour N°1 - 13/14 Décembre, Les Saisies (Tous)			
Athlètes	Catégories	Samedi	Dimanche
Noa HUMBERT	U17H	10 ^o	27 ^o
Gaston CREUZET	U17H	45 ^o	61 ^o

Les résultats de l'Hiver

Samse National Tour N°1 - 26/27 Novembre, Bessans (Tous)

Athlètes	Catégories	Mercredi	Jeudi
Gaby THOMAS	U18H	16 ^o	4 ^o
Armand NAUCHE	U18H	24 ^o	37 ^o
Tiebe DE STRYKER	U18H	32 ^o	33 ^o
Thibaut MARGREITHER	U18H	42 ^o	62 ^o
Agathe MARGREITHER	U20D	1 ^o	9 ^o
Manech VERNEREY	U20H	18 ^o	24 ^o
Nathan GUIENNET	U20H	21 ^o	42 ^o
Claire MOYSE	SenD	23 ^o	X
Lennie VINCENT	SenH	28 ^o	36 ^o

Samse National Tour N°2 - 13/14 Décembre, Les Glières (Tous)

Athlètes	Catégories	Samedi	Dimanche
Emma PETITJEAN	U16D	3 ^o	2 ^o
Gaby THOMAS	U18H	23 ^o	10 ^o
Armand NAUCHE	U18H	34 ^o	26 ^o
Tiebe DE STRYKER	U18H	37 ^o	38 ^o
Thibaut MARGREITHER	U18H	31 ^o	39 ^o
Agathe MARGREITHER	U20D	X	1 ^o
Manech VERNEREY	U20H	14 ^o	9 ^o
Nathan GUIENNET	U20H	38 ^o	26 ^o
Lennie VINCENT	SenH	17 ^o	23 ^o

Grâce à l'ensemble de nos jeunes engagés, le club est actuellement 7ème au classement général club après 2 étapes !

Les résultats de l'Hiver

Résultats internationales (Tous)				
Compétition	Lieu	Distance	Athlètes	Place
FESA Cup N°1 Sprint Skating	Planica (SLO)	1,2km	Agathe MARGREITHER, U20D	7°
FESA Cup N°1 Individuelle Classique	Planica (SLO)	7,5km	Agathe MARGREITHER, U20D	3°
FESA Cup N°1 Individuelle Skating	Planica (SLO)	10km	Agathe MARGREITHER, U20D	4°
Ski Classics N°1	Bad Gastein (AU)	36km	Antoine MILLET, SenH	70°
La Sgambeda	Livigno (ITA)	25km	Claire MOYSE, SenD	8°
FESA Cup N°2 Sprint Skating	St. Ulrich (AUT)	1,2km	Agathe MARGREITHER, U20D	16°
FESA Cup N°2 Individuelle Classique	St. Ulrich (AUT)	10km	Agathe MARGREITHER, U20D	3°

Courses régionales (Top 15)				
Compétition	Lieu	Distance	Athlètes	Place
Course régionale Individuel Classique 7 Décembre	Les Tuffes	4km	Jade AUGÉ-CHEVASSUS, U15D	5°
		4km	Ina GUERRE, U15D	12°
		6km	Thaïs LEAUTE, U15H	3°
		6km	Emma PETITJEAN, U16D	2°
		8km	Suzon SOULAGE, U18D	11°
		10km	Thomas GABY, U18H	2°
		10km	Armand NAUCHE, U18H	3°
		10km	Tiebe DE STRYKER, U18H	8°
		10km	Thibaut MARGREITHER, U18H	9°
		10km	Manech VERNEREY, U20H	3°
		10km	Nathan GUIENNET, U20H	4°
		10km	Lennie VINCENT, SenH	2°
		10km	Antoine MILLET, SenH	9°

Les résultats de l'Hiver

Courses régionales (Top 15)				
Compétition	Lieu	Distance	Athlètes	Place
Promotion Régionale Jeunes Skieurs 20 Décembre	Chaux Neuve	Agilité	Agnes LERDAHL, U7D	1 ^o
		Agilité	Miri GONON, U9D	7 ^o
		Agilité	Augustin LE BIGOT, U9H	5 ^o
		Agilité	Marius AUGÉ-CHEVASSUS, U9H	15 ^o
		Agilité	Suzie GIRARDOT, U11D	8 ^o
Course Régionale Individuel Skating et Classique 28 Décembre	Les Tuffes	3km	Anna VERPILLOT, U13D	5 ^o
		3km	Tim BELIARD, U13H	14 ^o
		3km	Mattis LERDAHL, U13H	15 ^o
		4km	Jade AUGÉ-CHEVASSUS, U15D	1 ^o
		4km	Philomène GIRARDOT, U15D	5 ^o
		4km	Ina GUERRE, U15D	6 ^o
		4km	Ninon AUGÉ-CHEVASSUS, U15D	8 ^o
		4km	Juliette DOUSSOT, U15D	15 ^o
		5km	Thaïs LEAUTE, U15H	1 ^o
		7,5km	Emma PETITJEAN, U16D	1 ^o
		7,5km	Oscar CORTINOVIS, U16H	10 ^o
		10km	Tiebe DE STRYKER, U18H	4 ^o
		10km	Armand NAUCHE, U18H	5 ^o
		10km	Claire MOYSE, SenD	1 ^o
		10km	Nathan GUIENNET, U20	4 ^o

La Coupe de France du Jeune Citadin - 13/14 Décembre, Flaine (Tous)			
Lander DE STRYKER	U16H	DSQ	5 ^o

Les résultats de l'Hiver

<u>Courses régionales (Top 15).</u>				
Compétition	Lieu	Distance	Athlètes	Place
Biathlon régional Challenge Monts de Joux 27 Décembre	Les Tuffes	3km	Tess BOUVARD, U13D	13 ^o
		3km	Eleonore LE BIGOT, U13D	14 ^o
		4,5km	Thaïs LEAUTE, U15H	5 ^o
		10km	Noa HUMBERT, U17H	3 ^o
Challenge Grospiron Mass-start Classique 2 Janvier	Les Tuffes	2km	Louise VERPILLOT, U11D	4 ^o
		2km	Jade DEFORET, U11D	11 ^o
		2km	Cerise BELIARD, U11D	13 ^o
		2km	Suzie GIRARDOT, U11D	14 ^o
		2km	Marius CANNARD, U11H	13 ^o
		3km	Anna VERPILLOT, U13D	3 ^o
		3km	Agathe GIRARDOT, U13D	12 ^o
		3km	Tess BOUVARD, U13D	15 ^o
		3km	Mattis LERDAHL, U13H	10 ^o
		3km	Tim BELIARD, U13H	11 ^o
		5km	Jade AUGÉ-CHEVASSUS, U15D	1 ^o
		5km	Philomène GIRARDOT, U15D	3 ^o
		5km	Ina GUERRE, U15D	5 ^o
		5km	Ninon AUGÉ-CHEVASSUS, U15D	8 ^o
		5km	Isaline SOULAGE, U15D	13 ^o
		5km	Juliette DOUSSOT, U15D	14 ^o
		5km	Thaïs LEAUTE, U15H	1 ^o

Sans oublier nos U9 qui ont également participé avec un parcours ludique long de 1km !

Le mot des commissions

Commission Alpine

“La saison a commencé sur les chapeaux de roues avec des entraînements au Balancier dès la fin du mois de novembre pour nos compétiteurs dans toutes les catégories. Le redoux a eu pour conséquence la fermeture du Balancier et la fermeture temporaire des pistes. Le stage de Noël prévu à La Serra pour tous les groupes la 1ère semaine des vacances a été reporté aux vacances de février pour le groupe Etoile !

Les groupes Compétition et Flèche/Chamois ont fait 3 sorties à la journée au Grand Bornand pendant les vacances de Noël. La 1ère compétition régionale est fixée le 11 janvier au Balancier pour les U16 et plus. Notre course HJS est prévue le 25 janvier à La Serra pour les catégories U08 à U14.”

Commission Nordique

“Comme à chaque nouvelle saison de ski, la préparation estivale constitue une étape essentielle pour permettre à nos jeunes d'aborder l'hiver en pleine forme, épanouis sur les skis et enrichis par la diversité des activités proposées (VTT, course d'orientation, trail, canoë, etc.). Ouverte à l'ensemble des jeunes du club, alpins comme nordiques, cette préparation a débuté le 15 mai.

Tout au long de l'été, le programme s'est articulé autour de trois temps forts hebdomadaires : le lundi avec une journée ski-roues au stade des Tuffes, le mardi en fin d'après-midi consacré au travail d'endurance (trail, VTT...), et le vendredi soir dédié au tir à 10 m et/ou au circuit training et à l'agilité. En parallèle, plusieurs stages ont été organisés durant l'été et les vacances d'automne pour tous les groupes : Les Hôpitaux-Vieux, stage marche au refuge de Platé, Méaudre, Plans d'Hotonnes, Giron ou encore Lamoura.

Concernant le ski-roues, discipline clé pour les nordiques, il occupe désormais une place centrale dans la préparation pour l'hiver et s'affirme comme une discipline à part entière, avec ses compétitions et son championnat de France.

Le début de l'hiver a été marqué par des chutes de neige précoces, offrant à nos jeunes de belles conditions d'entraînement jusqu'aux vacances de Noël. La suite a toutefois été plus délicate en raison du manque de neige. Notre coach a su s'adapter en alternant les sites d'entraînement (Massacre, Les Tuffes, La Pesse) et en organisant une sortie à la journée sur le Plateau des Glières, afin de maintenir une préparation variée en vue des compétitions du 28 décembre (individuel classique au stade des Tuffes) et du 2 janvier (mass-start classique, Challenge Grospiron au stade des Tuffes).

Pour cette année 2026, nous adressons nos meilleurs vœux à tous les adhérents et sympathisants du club, avec l'espoir de belles chutes de neige pour que nos jeunes puissent profiter pleinement du ski et faire briller les couleurs du club lors des prochaines compétitions.

Sportivement, la commission nordique.”

Retour en photos sur les Samse National Tour Ski de fond et Biathlon



Quel(s) fart(s) choisir pour farter en retenue ses skis de classique ?

L'hiver, une sortie en style traditionnel, en classique, peut se faire de plusieurs façons possibles : en écaille, en peluche ou avec des skis à farter. Pour farter ses skis, il existe trois grandes familles : le klister pour des neiges plutôt chaudes et transformées, la poussette, pour les neiges froides et fraîches et le papier de verre, aussi appelé "la rappe" pour les neiges tombantes humides.

Le fartage est souvent un frein aux skieurs pour sortir en classique, vu comme difficile et encombrant, ils privilégient donc logiquement le skating, plus facile et plus rapide. Ci-dessous un petit récapitulatif des différents types de farts à utiliser en fonction des différentes conditions de la neige :

Fart de retenue	Type de neige	Température neige
Poussette Verte	Froide, sèche	-20°C à -10°C
Poussette bleue	Froide, fraîche	-11°C à -5°C
Poussette bleue extra	Fraiche, tombante	-5°C à -1°C
Poussette violette	Fraiche, tombante, proche de 0°C	-2°C à 0°C
Papier de verre (80 à 120)	Tombante, humide (neige "ventouse")	-1°C à 1°C
Klister Bleu/Violet	Glacée, compact	-14°C à -5°C
Klister Violet/Universel	Transformée, grain moyen à gros (sec à humide)	-6°C à -3°C
Klister Rouge	Transformée, très humide, gros grains	-3°C à +3°C

Conseils et astuces de Maxime GRENARD, ancien technicien FFS et coach du TNE :

- Si la neige est un peu abrasive et que vous prévoyez une sortie longue, mettez une base à chaud (poussette verte ou ground ; klister vert, bleu ou violet)
 - Lors d'une sortie à la "rappe", passez le papier de verre en cercle et non dans le sens de la longueur !
- "Le fartage apporte un "feeling" différent des autres skis de classiques. On est donc obligé de s'appliquer mais il apporte néanmoins une glisse bien supérieure aux peluches ou écailles !"

Nb : Nous avons essayé de rendre le tableau le plus lisible possible, mais bien entendu, le fartage n'est pas une science exacte. C'est en faisant qu'on apprend (et un peu en se trompant) !

Si vous avez des questions ou que vous voulez plus de détails, n'hésitez pas à vous manifester ou nous contacter !

A part ça ?

Les dates importantes à retenir

Cet hiver, le club organise plusieurs manifestations, d'un niveau régional à un niveau national :

- Coupe d'Argent du Haut-Jura, La Serra, 25 janvier 2026 - Ski alpin
- Les Belles Combes, Les Moussières, 14 et 15 février 2026 - Ski de fond
- Challenge Luc Vuillet, Les Moussières, 15 février 2026 - Ski de fond
- Samse National Tour N°6, Lamoura, du 13 au 15 mars 2026 - Ski de fond
- Biathlison, La Serra, 4 avril 2026 - Biathlon
- Championnat de France des clubs, Les Saisies, 5 Avril - Ski de fond
- Soirée de fin de saison, Lamoura, 18 avril 2026 - Vie du club

Des nouveaux documents disponibles sur notre site

Sur notre nouveau site internet et pour le rendre plus "vivant", vous avez la possibilité de retrouver plusieurs documents traitant de différents sujets :

- Sportif : Gainage, Renforcement musculaire, matériels requis pour les différents groupes
- Administratif : Compte rendu de réunion du Conseil d'Administration et des commissions, les statuts
- La vie du club : Compte rendu des assemblées générales, règlement intérieur
- Communication : Newsletters du club

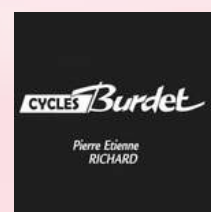
Un ancien du club, dans les grands journaux sportifs

Quentin Joly, bien connu par la plupart des adhérents et jeunes du club, a été licencié au club pendant plus de 10 ans. Il a décroché plusieurs sélections en Coupe d'Europe de ski de fond (OPA Cup). Depuis peu, il se consacre à plein temps à sa seconde passion, la photographie. Il a notamment à son actif monté plusieurs projets, auprès des marques, de sportifs professionnels ou encore d'évènements.

Lors du dernier Tour de France, il a capté un cliché de Primoz Roglic qui l'a propulsé sous les projecteurs. Sa photo a été publiée dans les plus grands journaux tels que Le Parisien, Le Progrès ou encore Nordicmag. Il a reçu un message de la fondation de Primoz Roglic pour utiliser l'image lors d'un gala caritatif. Le club est fier de son parcours !



Merci à tous !



Partenaires d'Haut-Jura Ski et des Belles Combes

Réalisation Antoine MILLET