

Championnat de France de ski-alpinisme Individuel - 12 janvier 2019

Aussois



Briefing de course

Briefing officiel - Version 3 mise à jour du 11/01/2019 (MAJ horaire départ dames)

Assurez-vous de consulter la dernière mise à jour publiée sur www.ski-alpinisme.com

Organisation :

Maurienne Ski Alpinisme & Trace du Chatelard

<http://www.traceduchatelard.fr>

<https://jarrienne-des-cimes.com/ski-alpinisme/>



Jarrienne
des cimes



Aussois
Le village-station
des familles

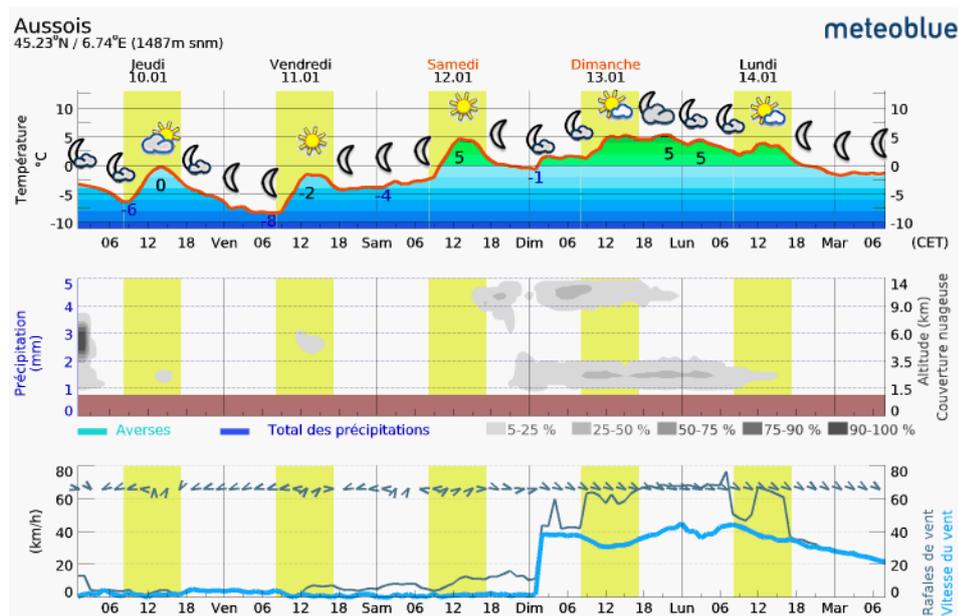
Prévision météo :

A ce jour (fiabilité bonne) : beau temps, froid

Température : environ -10 à -12°C. Vent faible avec un peu de bise.

Visibilité : bonne.

Risque d'avalanche : risque 2 évoluant 1.



Championnat de France de ski-alpinisme

Individuel – 12 janvier 2019

Aussois

Jury de course :

Président de jury : Marion Maneglia

Directeur de course : Laurent Novero

Délégué fédéral : Alain Carrière

Délégués technique : Patrick Rassat & Olivier Mansiot

Accès au site de course

- ➔ Parkings à Aussois, route des barrages, après la Maison d'Aussois
- ➔ Retrait des dossards, à la Maison d'Aussois (entrée par la gauche, à l'arrière)
- ➔ Pour rejoindre les parcours : télésiège de Grand Jeu
- ➔ Départ Parcours A et B : au sommet du télésiège de Grand jeu, prendre à gauche, descendre en suivant le télésiège Eterlou (3 places). Départ au départ de l'Eterlou.
- ➔ Départ parcours C : au sommet du télésiège de Grand Jeu, mettre les peaux de phoque, remonter les pistes vers la gauche pour rejoindre le refuge de Plan Sec (compter 15 à 25 minutes selon le rythme). Départ matérialisé par 2 oriflammes
- ➔ Repas et remise des prix à la salle des fêtes d'Aussois (Route de Cotterriat à Aussois)

Programme

Vendredi 11 janvier

- 16h00-19h00 : retrait des dossards à la Maison d'Aussois

Samedi 12 janvier

- 7h00-8h30 : Retrait des dossards
- 7h45 : ouverture du TS Grand jeu
- 9h00 : départ Cadets garçons (Parcours C – prévoir de rejoindre le départ en peaux)

Championnat de France de ski-alpinisme

Individuel – 12 janvier 2019

Aussois

- 9h05 : départ Junior filles (Parcours C – prévoir de rejoindre le départ en peaux)
- 9h10 : départ Cadettes (Parcours C – prévoir de rejoindre le départ en peaux)
- **9h15** : départ Junior Hommes et **Senior Dames (Senior, Espoir, Vétéran)**
- 10h00 : départ Senior Hommes (Senior, Espoir, Vétéran).
- 12h00 à 16h00 : repas à la salle des fêtes.
- 14h00 : remise des prix à la salle des fêtes.

Le briefing du sprint sera mis en ligne samedi soir. Remise des dossards dimanche matin.

Descente

Les compétiteurs redescendent par les pistes de ski ouvertes.

Matériel obligatoire

Matériel de base conforme au règlement FFME pour une Individuelle.

Matériel complémentaire :

- **4^{ème} couche** (thermique, 300 g minimum) dans le sac à dos pour tous
- **Crampons** pour tous les parcours
- **Baudrier et longe** pour les parcours A et B

- ✔ Carte d'identité ou licence
- ✔ Skis & fixations
- ✔ Chaussures de ski
- ✔ Peaux anti-recul
- ✔ Bâtons
- ✔ Gants
- ✔ Sac à dos
- ✔ Casque
- ✔ Lunettes
- ✔ 3 couches haut de corps
- ✔ 2 couches bas de corps

Championnat de France de ski-alpinisme

Individuel – 12 janvier 2019

Aussois

- ✓ DVA pelle sonde
- ✓ Couverture de survie et sifflet

A prévoir également :

Un sac à dos et des vêtements de rechange que vous laisserez :

- Pour les parcours A et B, sur la ligne d'arrivée en rejoignant la ligne de départ (vous passez devant et c'est tout près).
- Pour le parcours C (cadets et junior fille), sac à laisser sur la ligne de départ qui seront redescendu à l'arrivée.

Important :

**Réglez correctement vos crampons,
Tout crampon pendant détaché à l'arrière d'une
chaussure sera pénalisable...**

Environnement

Abandon de déchet interdit et pénalisé (y compris après la ligne d'arrivée). Des sacs sont à votre disposition aux lieux de ravitaillement.

La course passe dans la zone cœur du Parc National de la Vanoise : un site remarquable à respecter !

Échauffement

Les pistes de la station étant ouvertes au public, l'échauffement en montée se fait uniquement sur l'aire de course. Descente par les pistes avec les clients.

Championnat de France de ski-alpinisme

Individuel – 12 janvier 2019

Aussois

Parcours A

Hommes : Espoir, Senior et Vétéran

Dénivelée positive : 1800 mètres

Le couloir du Grand Chatelard est équipé d'une via-cordata : l'usage de la longe est obligatoire, au moins un mousqueton est en permanence clipé sur la corde.

Les deux premiers portages sont fait crampons aux pieds. Pour le 3^{ème} portage, l'obligation des crampons sera ou non confirmée.

Parcours B

Dames : Espoir, Senior et Vétéran

Hommes : juniors

Dénivelée : 1540 mètres

Les deux premiers portages sont fait crampons aux pieds. Pour le 3^{ème} portage, l'obligation des crampons sera ou non confirmée.

Parcours C

Hommes : Cadets

Dames : Cadettes, Juniors

Dénivelée : 960 mètres

Le premier portage est fait crampons aux pieds. Pour le 2^{ème} portage, l'obligation des crampons sera ou non confirmée.

Barrière horaire

Pour tous les parcours : Barrière horaire : 13h00 au pied du dernier portage.



