

# Championnat de France de ski-alpinisme Individuel – 18 janvier 2020

## Courchevel



# Briefing de course

Briefing officiel - Version 2.1 mise à jour du 17/01/2020 à 21h00

Assurez-vous de consulter la dernière mise à jour publiée sur [www.ski-alpinisme.com](http://www.ski-alpinisme.com)

### Modifications :

- toutes les heures de départ
- suppression du ski-bus
- correction carte parcours B

## Organisation :

Courchevel Sport Outdoor

[www.courchevelsportsoutdoor.com](http://www.courchevelsportsoutdoor.com)



## Inscriptions :

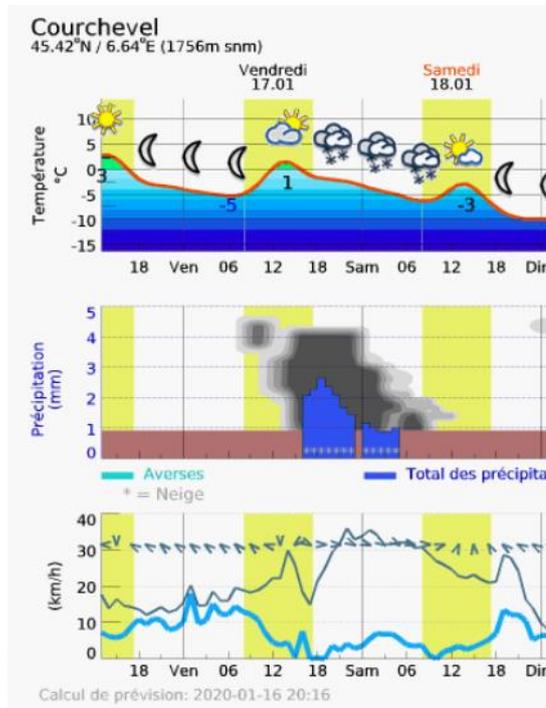
Inscription jusqu'au mardi 14 janvier.

## Prévision météo :

A ce jour (fiabilité bonne) : Amélioration après le passage d'une petite perturbation neigeuse. 15 à 25 cm de neige annoncés dans la nuit puis retour du beau temps en cours de matinée.

Température : -6° à -12°C sur le haut du parcours. Température ressentie plus basse en raison du vent.

→ **Sensation de froid marquée.**



# Championnat de France de ski-alpinisme

## Individuel – 18 janvier 2020

### Courchevel

**Risque d'avalanche : Niveau 3/5** ce samedi. Risque marqué hors des pistes ouvertes.

### **INFO IMPORTANTE :**

En raison du plan de déclenchement des avalanches (PIDA), le circuit (secteur Saulire à Col de la Lauze) est strictement interdit à toute personne jusqu'à 8h30. Merci de ne pas remonter les traces avant cet horaire sous peine de retarder le PIDA et aussi les départs de course.

### **Jury de course :**

**Président de jury :** Yves ANCRENAZ

**Arbitre :** Alexis DEMONGEOT

**Directeur de Course :** Hervé FRANCHINO

**Délégué technique :** Olivier MANSIOT

**Chef traceur :** Patrick RASSAT & Jean Christophe BERRARD

### **Accès au site de course**

➔ **PARKING** dédié à la compétition : Aux Praz, parking souterrain Alpinium. Un ticket de sortie gratuit sera remis aux participants circulant avec au moins 2 personnes à bord.

Les véhicules de plus de 2,4 mètres de haut devront stationner à la salle du tremplin olympique (demander une fiche de stationnement lors du retrait des dossards)

➔ **RETRAIT DES DOSSARDS** au bureau de Courchevel Sport Outdoor à l'Alpinium (Les Praz).

➔ **REJOINDRE LE DEPART DES JEUNES (CADETS H/F et JUNIORS DAMES) :** en utilisant la **télécabine du Praz** à partir de 9h00, montée en 6 minutes à la Croisette. Déposer les sacs d'après course à la salle de la Croisette, puis se rendre la **télécabine des Verdons**. Remonter la piste Combe de la Saulire

# Championnat de France de ski-alpinisme Individuel – 18 janvier 2020

## Courchevel

jusqu'au niveau du pylône Catex vers 2300 mètres d'altitude. Départ réel donné ici.

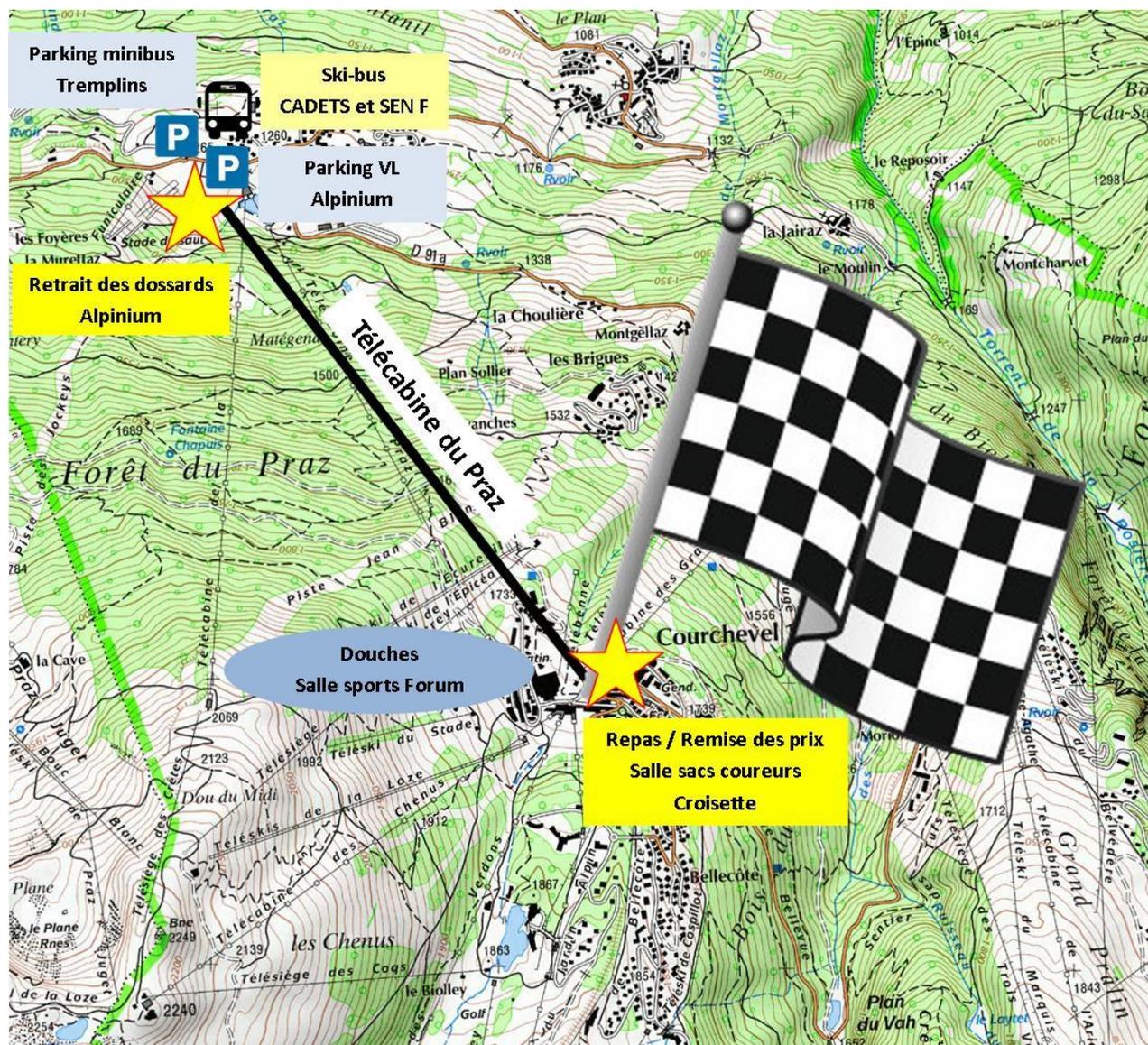
- REJOINDRE LE DEPART SENIORS H/F et JUNIORS H :  
en utilisant la **télécabine du Praz** à partir de 9h00, montée en 6 minutes à la Croisette. Dépôt des sacs d'après course à la salle de la Croisette puis échauffement dans l'aire de départ.



# Championnat de France de ski-alpinisme

## Individuel – 18 janvier 2020

### Courchevel



## Programme

Vendredi 17 janvier 2020

- 16h30-19h : retrait des dossards à l'Alpinium (Les Praz).  
Pas d'inscription sur place.

Samedi 18 janvier 2020

# Championnat de France de ski-alpinisme

## Individuel – 18 janvier 2020

### Courchevel

- **8h30-10h30 : retrait des dossards à l'Alpinium (Les Praz).**  
Pas d'inscription sur place.
- 12h-15h ouverture des douches dans le Forum à Courchevel
- 13h repas à la Croisette
- 15h remise des prix à la Croisette
  
- **Programme Cadets H/F et Juniors F**
  - o 9h00-10h00 télécabine du Praz, montée en 6 minutes.
  - o 9h10-10h15 dépôt des sacs coureurs par les coureurs à la salle de la Croisette
  - o 10h10 télécabine des Verdons pour rejoindre le départ neutralisé
  - o 10h20 départ neutralisé à la gare d'arrivée de la télécabine des Verdons (alt 2070 m).
  - o **11h00** départ réel sur la piste de la Combe de la Saulire, altitude 2250 m environ.
  
- **Programme Seniors/Espoirs/Vétérans Dames et Juniors H**
  - o 9h30 télécabine du Praz, montée en 6 minutes.
  - o 9h30-10h45 dépôt des sacs coureurs par les coureurs à la salle de la Croisette
  - o **11h10** départ sur le front de neige de la Croisette
  
- **Programme Seniors/Espoirs/Vétérans Hommes**
  - o 10h00-11h30 télécabine du Praz pour rejoindre la Croisette
  - o 10h15-11h30 dépôt des sacs coureurs par les coureurs à la salle de la Croisette
  - o **11h50** départ sur le front de neige de la Croisette

A noter pour le départ des jeunes :

- pas de vestiaire sur la ligne de départ, utilisez votre 4<sup>ème</sup> couche si nécessaire.

# Championnat de France de ski-alpinisme

## Individuel – 18 janvier 2020

Courchevel

### Remise des Prix

La cérémonie de remise des prix aura lieu à partir de 15h00 à la salle de la Croisette.

### Matériel obligatoire

Matériel de base conforme au règlement FFME pour une Individuelle.

Matériel complémentaire obligatoire (au moins dans le sac) : bandeau ou bonnet

- ✔ Carte d'identité ou licence
- ✔ Skis & fixations
- ✔ Chaussures de ski
- ✔ Peaux anti-recul
- ✔ Bâtons
- ✔ Casque
- ✔ DVA, pelle et sonde
- ✔ Gants
- ✔ 4 couches haut de corps (dont une couche coupe vent et une couche thermique d'au moins 300 grammes)
- ✔ 2 couches bas de corps
- ✔ Sifflet
- ✔ Couverture de survie
- ✔ Sac à dos

### Dossards

Dossard cuisse droite + sac à dos



# Championnat de France de ski-alpinisme

## Individuel – 18 janvier 2020

**Courchevel**

### Changements de ski ou de chaussures cassés

Autorisé uniquement sur la plateforme numéro 8.

Changement de bâtons autorisés sur l'ensemble du parcours.

Aucun ravitaillement sur le parcours.

### Environnement

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

### Échauffement

Les pistes de la station étant ouvertes au public, l'échauffement en montée se fait uniquement sur l'aire de course (séparé de la piste par des filets, jalons ou élastiques).

Descente par les pistes avec les clients.

### Ligne de départ

2 premières lignes de départ du parcours A : dossards 1 à 24

2 premières lignes de départ du parcours B : dossards 211 à 223 et 251 à 263

1ere ligne de départ du parcours C : dossards 291 à 300 et 323 à 330 et 338 à 241

### Liste de départ

A télécharger ici : <http://ski-alpinisme.com/actualite/2020/INDdepart.pdf>



# Championnat de France de ski-alpinisme

## Individuel – 18 janvier 2020

### Courchevel

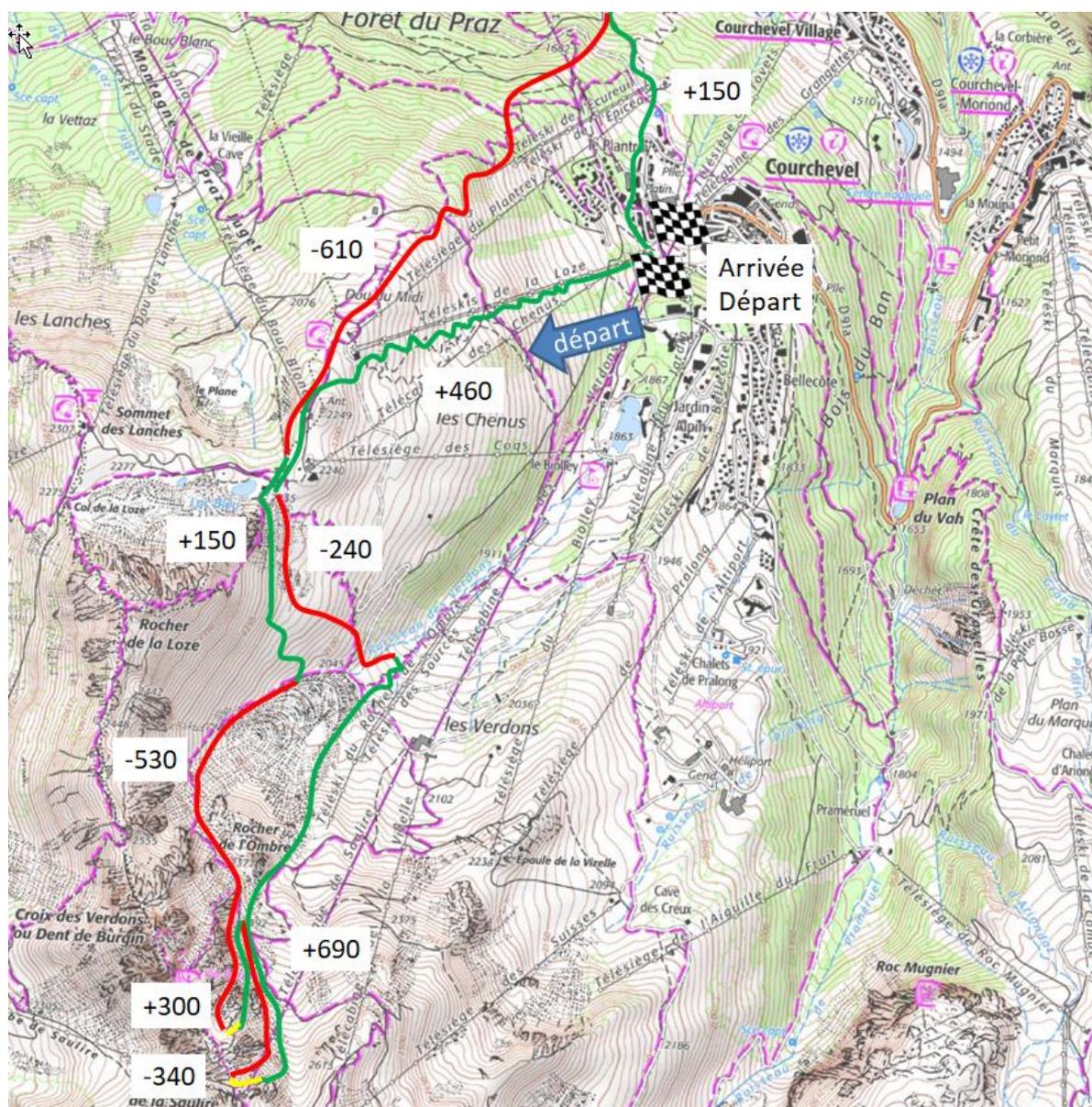
### Parcours A

Catégories : Espoir/Senior/Vétéran hommes

Dénivelée : 1750 m, 5 montées, 2 portages. Départ 11h50.

A la bifurcation, le parcours A part à gauche.

La ligne d'arrivée, en légère descente, se fait avec les peaux sous les skis.



# Championnat de France de ski-alpinisme

## Individuel – 18 janvier 2020

### Courchevel

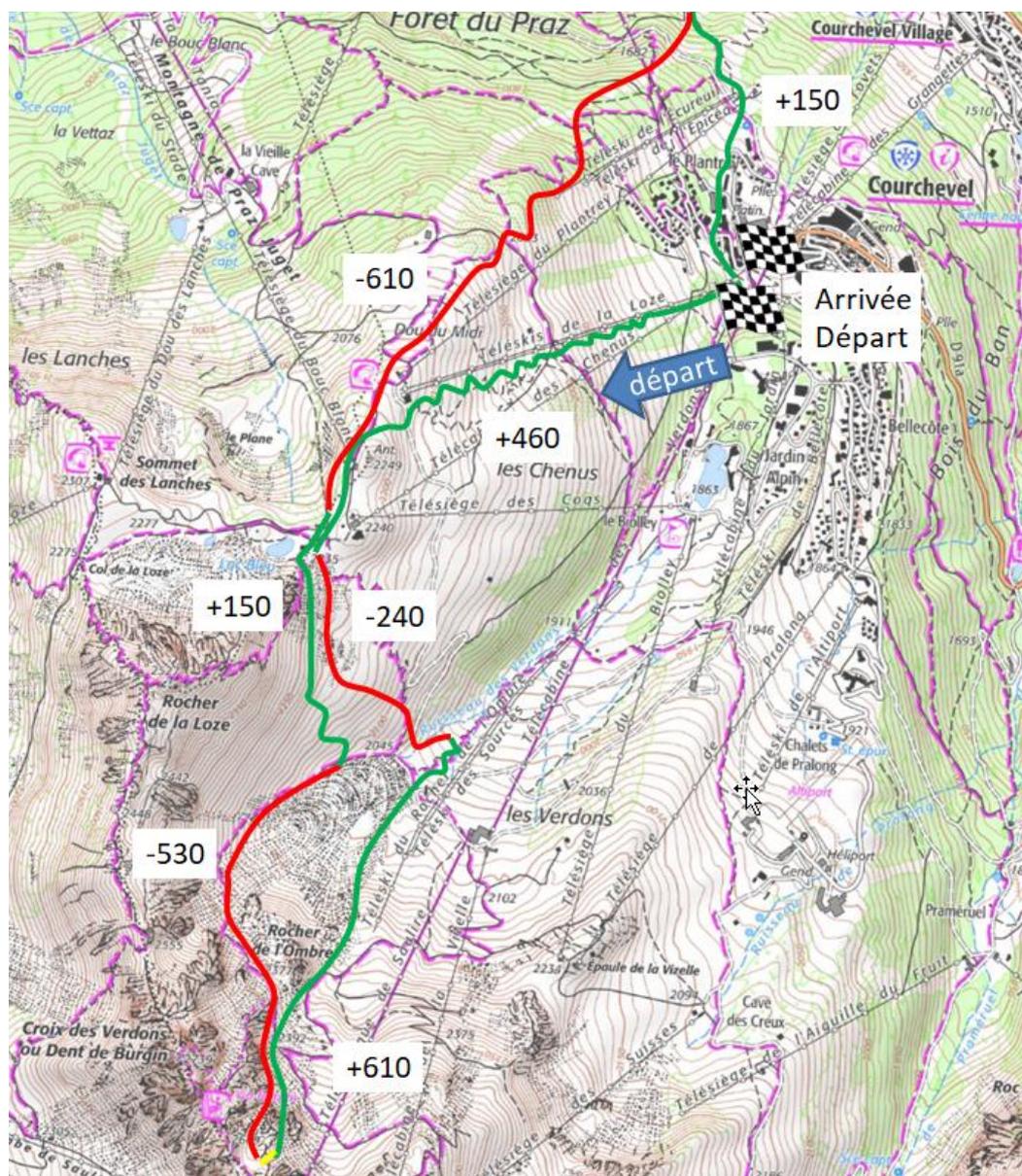
## Parcours B

Catégories : Espoir/Senior/Vétéran dames et Juniors hommes

Dénivelée : 1370 m, 4 montées, 1 portage. Départ 11h00.

A la bifurcation, le parcours B part à droite.

La ligne d'arrivée, en légère descente, se fait avec les peaux sous les skis.



# Championnat de France de ski-alpinisme

## Individuel – 18 janvier 2020

### Courchevel

## Parcours C

Catégories : Juniors dames et Cadets Cadettes

Dénivelée : 1000 m, 4 montées, 2 portages. Départ 11h05

Accès au départ réel avec 220 mètres de D+ en peaux depuis le TC Verdons.

A la bifurcation, le parcours C part à gauche.

La ligne d'arrivée, en légère descente, se fait avec les peaux sous les skis.

