

Coupe de France de ski-alpinisme

Pyramide d'Oz – 26 janvier 2020

Oz en Oisans



Briefing de course

Briefing officiel – Version 3 mise à jour du 25/01/2020 à 19h00

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

Mise à jour :

- météo.
- heure de départ à 8h20.
- barrière horaire à 10h50.

Organisation :

Club Montagnes de L'Oisans

Inscriptions :

Inscription jusqu'au samedi 25 janvier 16h.

Prévision météo :

Pour dimanche : Nuageux et faibles averses de neige. Visibilité potentiellement réduite.

Environ -4°C au départ. Vent faible.

Risque d'avalanche : Niveau 2/5



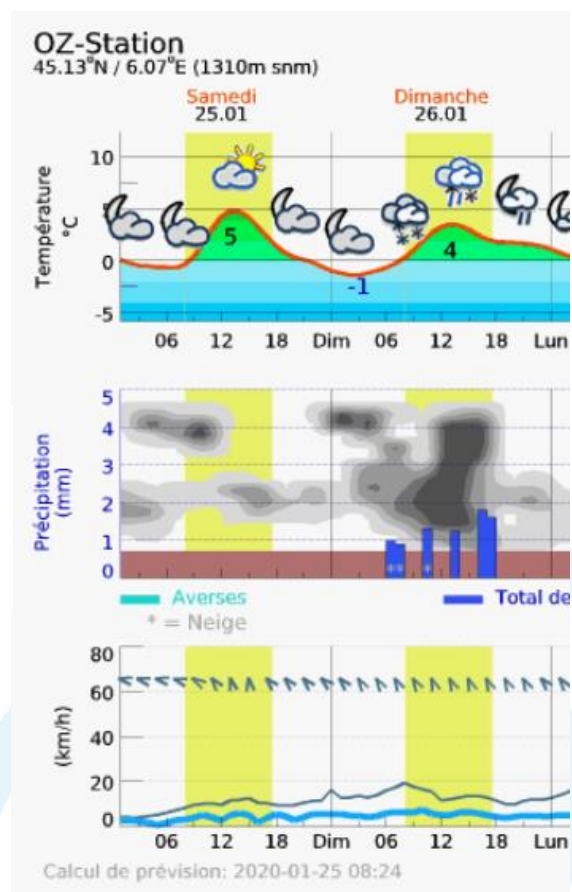
Jury de course :

Président de jury : François NEYRON

Directeur de Course : Stéphane LAURENCEAU

Chef traceur : Stéphane MARIGOT

Délégué technique : Olivier MANSIOT



Coupe de France de ski-alpinisme

Pyramide d'Oz – 26 janvier 2020

Oz en Oisans

Accès au site de course

- **PARKING** dédié à la compétition : Parking du Roubier à Oz Station (pour véhicules de moins de 1.80 m) / Oz Station et parkings extérieurs. Un ticket de sortie gratuit sera remis aux participants.
- **RETRAIT DES DOSSARDS** à la salle polyvalente – Oz Station
- **REJOINDRE LE DEPART** (pour tous)
en utilisant la **télécabine de l'Alpette** à partir de 7h30, puis rejoindre 100 m en contrebas le point de départ situé au pied du téléski du Carrelet



Parking / CAR PARK

- P** Parking couvert & payant (hiver / Indoor car park (charged in winter))
- P** Parking dépose minute / Drop-off car park
- P** Parkings réglementés / Car park controlled zone
- P** Parking bus / Bus car park
- P** Parkings gratuits / Free car park
Le Relais, Les Côtes, Myans, La Pierre, Les Cheveniers, La Plaque, l'Olmet
- P** Parking camping-cars / Camper van area
- P** Arrêt bus, Transalitude / Bus station, Transalitude
- P** Arrêt navettes / Free shuttle
- P** Arrêt taxi / Taxi rank

Legendes / LEGENDS

- O** Office de Tourisme / Tourist information center
- M** Plan d'orientation / Orientation map
- C** Caisses forfaits / Ski pass desk
- F** Forfait ski, carte bleue uniquement / Ski pass by credit card only
- R** Restaurants
- C** Commerces / Shops
- A** Ascenseurs publics / Elevators
- W** Hotspot Wifi
- G** Garderie / Child care centre
- E** Espace ados / Teen space area
- P** Piscine Les Cristaux / Les Cristaux swimming pool
- L** Laverie / Laundry
- S** Salle d'escalade / Indoor climbing hall
- M** Salle polyvalente / Multi-purpose hall
- V** Voies de circulation / Traffic ways

Stationnement handicap / PARKING FOR DISABLES

- Parking l'Alpette, l'Olmet, Poutran, La Pierre, Le Saugy, parking couvert du Roubier

Télécabines / CABLE CARS

- Télécabine de l'Alpette, du Poutran

Immeubles / RESIDENCES

- 1 Les Pistes
- 2 Les Adolphes
- 3 Les Myrtilles
- 4 Les Aérilles
- 5 Les Escarbils
- 6 Roche Noire
- 7 L'Herminie
- 8 Les Mélièzes
- 9 L'Orée des Pistes



Chalets / CHALETS

- 1 Chalets du Filire
- 2 Chalets d'accueil de Pré Geny
- 3 Chalets Pré Geny***
- 4 Chalet les Églantines***
- 5 Chalet Clos du Pré

Hôtels, villages de vacances et résidences / HOTELS, CLUB HOTELS, TOURISM RESIDENCES

- 1 Résidence Chalets des Neiges****
- 2 Les Cristaux
- 3 Résidence Capfun, Couleurs Soleil*
- 4 Village Club du Soleil****
- 5 Mountain Hostel
- 6 Hôtel Eterbur**

Coupe de France de ski-alpinisme

Pyramide d'Oz – 26 janvier 2020

Oz en Oisans

Programme

Samedi 25 janvier

- 16h clôture des inscriptions en ligne.
 - 17h à 19h : Remise des dossards (Salle polyvalente, Oz en Oisans Station).
- Pas d'inscription sur place.

Dimanche 26 janvier :

- 6h-7h : Remise des dossards (Salle polyvalente, Oz en Oisans Station)
- Pas d'inscription sur place
- Télécabine de l'Alpette à partir de 7h00.
- Compter 10 minutes pour rejoindre le départ (télécabine + petite descente)**
- **8h10** contrôle DVA et casques.
 - **8h20** : Départ en ligne parcours A,B et C.
- 8h30 : Départ initiation au ski de randonnée.
- Barrière horaire à la bifurcation dans la descente 4 à 10h50. (2h30 pour accomplir les 1270 premiers mètres de D+ du parcours A).
- De 10h à 12h30 : Massage salle d'escalade.
 - A partir de 11h45 : Repas suivi de la remise des prix à 13h30.

CONTROLE DES SACS A L'ARRIVEE

Vestiaire

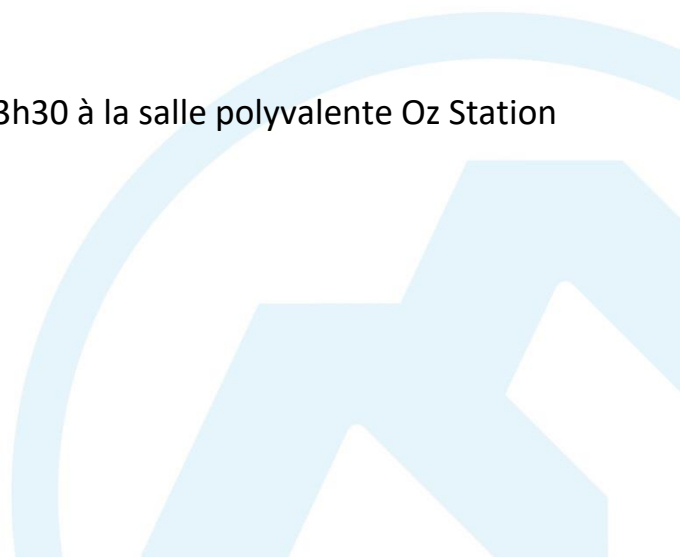
Au départ, sac à votre disposition à récupérer à l'arrivée.

Remise des Prix

La cérémonie de remise des prix aura lieu à 13h30 à la salle polyvalente Oz Station

Dossards

Dossard cuisse droite + sac à dos.



Coupe de France de ski-alpinisme

Pyramide d'Oz – 26 janvier 2020

Oz en Oisans

Échauffement

L'échauffement peut se faire sur la piste du Carrelet, à côté de la zone départ.

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

Sauf changement de conditions il n'y aura donc pas besoin des crampons (prévoyez les tout de même dans la voiture...)

Changements de ski ou de chaussures cassés

Autorisé uniquement sur PC sommet Dôme des Rousses.

Changement de bâtons autorisés sur l'ensemble du parcours.

Aucun ravitaillement sur le parcours.

Coupe de France de ski-alpinisme

Pyramide d'Oz – 26 janvier 2020

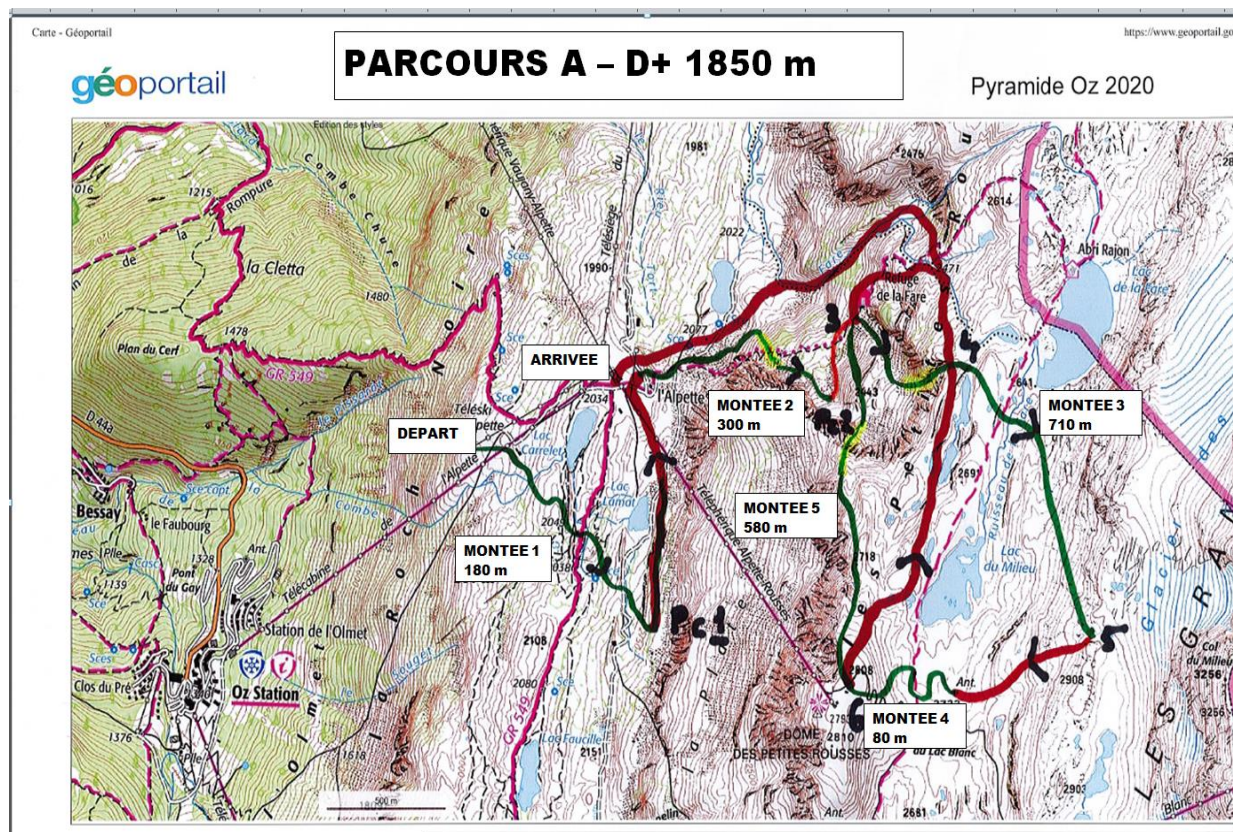
Oz en Oisans

Environnement

Abandon de déchet interdit et pénalisé (y compris après la ligne d'arrivée). Des sacs sont à votre disposition à l'arrivée sur le lieu du ravitaillement.

Parcours A

Catégories : Espoir/Senior/Vétéran hommes. Dénivelée : 1850 m, 5 montées, 3 portages. Départ 8H00.



Départ du pied du téléski du Carrelet. Montée 1 : 180 m par l'itinéraire permanent de rando.

Descente 1 jusque la gare de l'Alpette.

Montée 2 : 300 m dont un portage de 50 m. Descente 2 : très courte.

Montée 3 : 710 m dont un portage de 65 m. A la moitié de cette montée le parcours de montée se sépare après le portage numéro 2. B et C redescendent à gauche alors que le parcours A continue de monter droit.

Montée 4 : 80 m. Descente 4 dont la seconde partie est une traversée horizontale assez longue vers la droite pour rejoindre l'itinéraire de monter et le croiser.

La seconde partie de la descente est plus raide : plusieurs passages avec de la rubalise. Après un passage où quelques rochers affluent on arrive sur **une zone de triage en pleine descente : nombreuses rubalises et chicanes.**

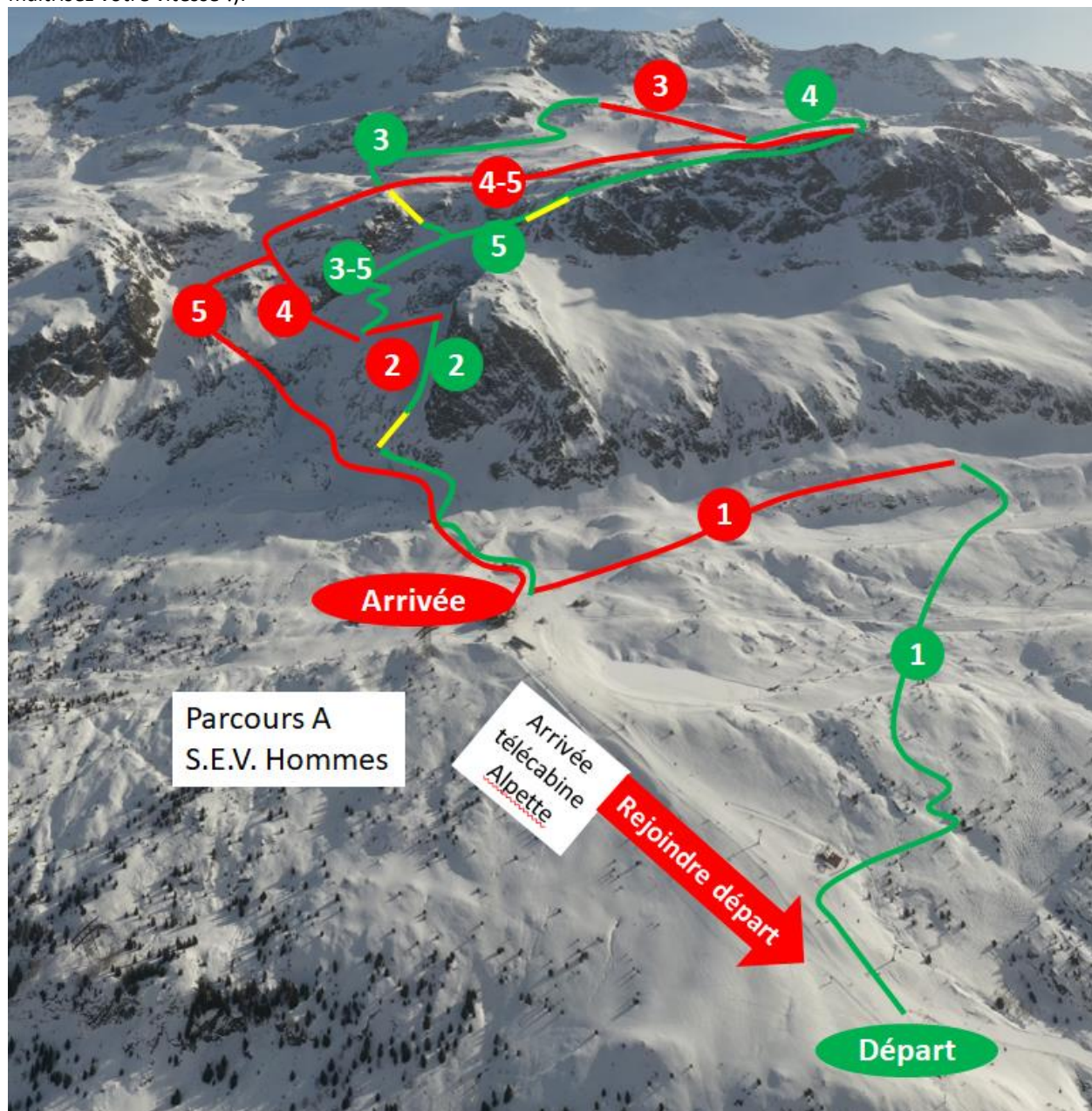
Coupe de France de ski-alpinisme

Pyramide d'Oz – 26 janvier 2020

Oz en Oisans

Au premier passage à ce point prendre à gauche. Montée 5 : 570m dont un portage.

Au second passage à ce point prendre à droite (passage de la Fare classique) puis prendre le Canyon (Descente étroite : maîtrisez votre vitesse !).



Coupe de France de ski-alpinisme

Pyramide d'Oz – 26 janvier 2020

Oz en Oisans

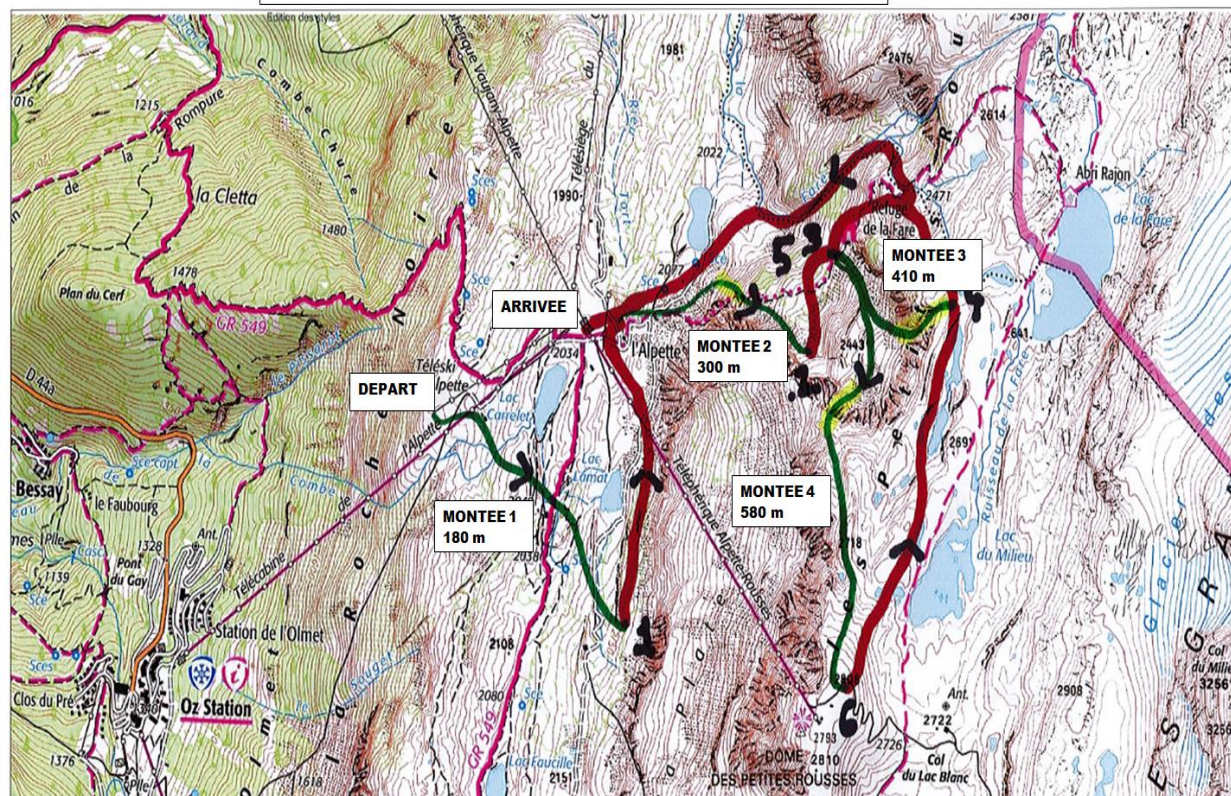
Parcours B

Catégories : Espoir/Senior/Vétérans dames et Juniors hommes. D+ : 1470 m, 4 montées, 3 portages. Départ 8h00.

géoportail

PARCOURS B - D+ 1470 m

Pyramide Oz 2020



Départ du pied du télésiège du Carrelet. Montée 1 : 180 m par l'itinéraire permanent de rando.

Descente 1 jusque la gare de l'Alpette.

Montée 2 : 300 m dont un portage de 50 m. Descente 2 : très courte.

Montée 3 : 420 m dont un portage de 65 m. Après le portage numéro 2, le parcours de montée se sépare, B et C redescendent à gauche alors que le parcours A continue de monter droit.

Descente avec plusieurs passages avec de la rubalise. Après un passage où quelques rochers affleurent on arrive sur **une zone de triage en pleine descente : nombreuses rubalises et chicanes.**

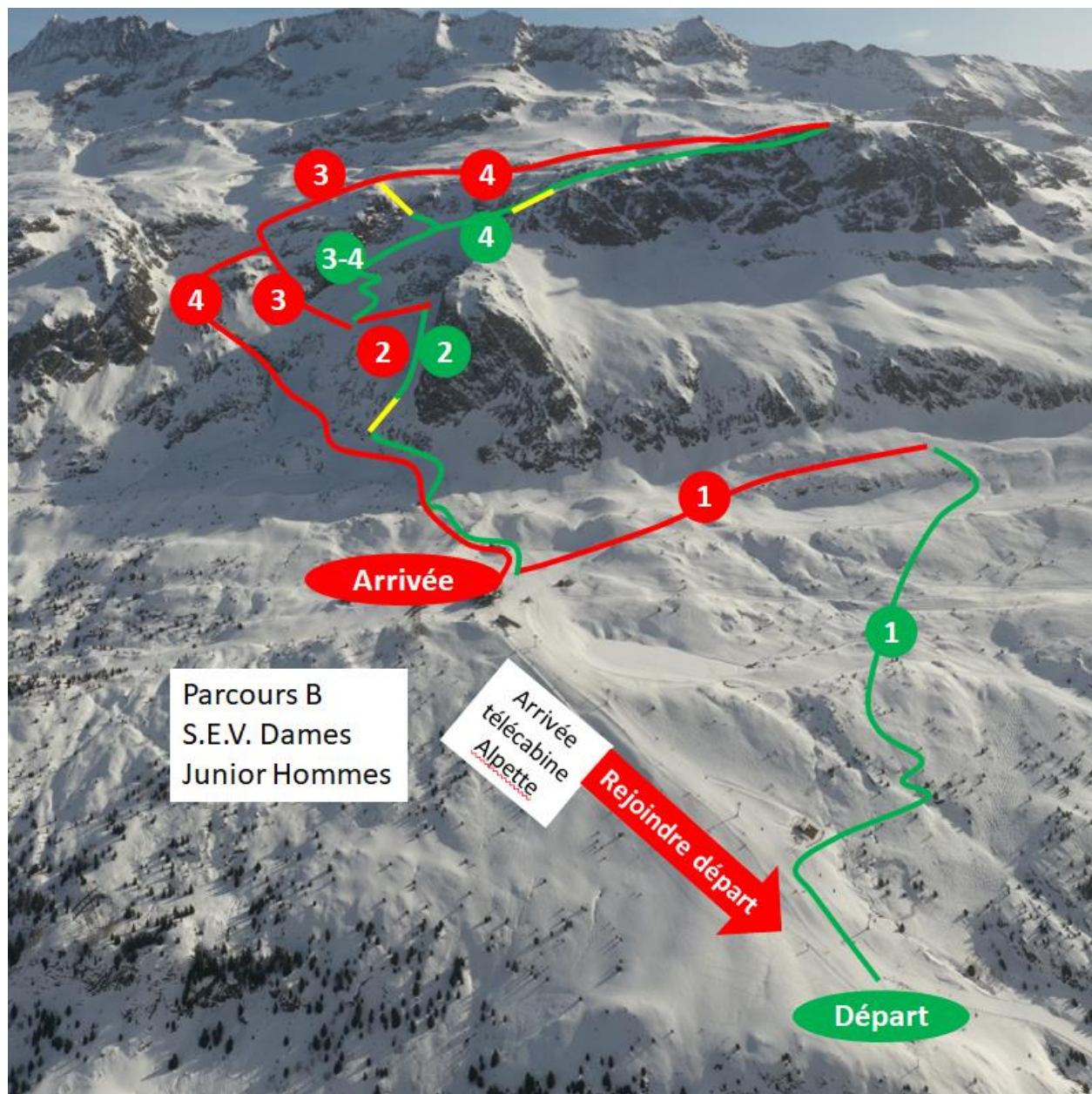
Au premier passage à ce point prendre à gauche. Montée 5 : 570m dont un portage.

Au second passage à ce point prendre à droite (passage de la Fare classique) puis prendre le Canyon (Descente étroite : maîtrisez votre vitesse !).

Coupe de France de ski-alpinisme

Pyramide d'Oz - 26 janvier 2020

Oz en Oisans



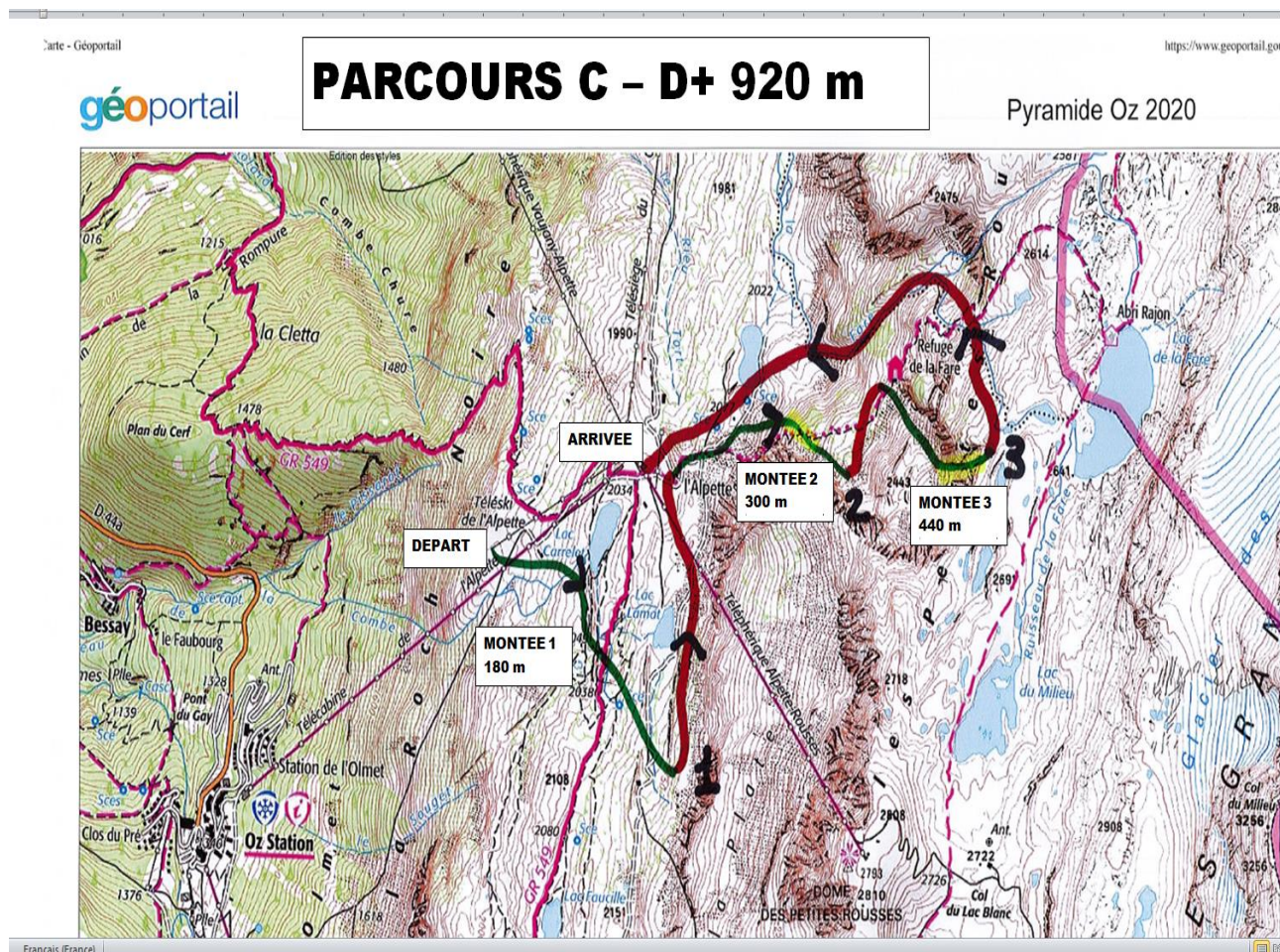
Coupe de France de ski-alpinisme

Pyramide d'Oz – 26 janvier 2020

Oz en Oisans

Parcours C

Catégories : Juniors dames et Cadets Cadettes. Dénivelée : 920 m, 3 montées, 2 portages. Départ 8h00



Départ du pied du télésiège du Carrelet. Montée 1 : 180 m par l'itinéraire permanent de rando.

Descente 1 jusqu'à la gare de l'Alpette.

Montée 2 : 300 m dont un portage de 50 m. Descente 2 : très courte.

Montée 3 : 420 m dont un portage de 65 m. Après le portage numéro 2, le parcours de montée se sépare, B et C redescendent à gauche alors que le parcours A continue de monter droit.

Descente avec plusieurs passages avec de la rubalise. Après un passage où quelques rochers affleurent on arrive sur **une zone de triage en pleine descente : nombreuses rubalises et chicanes.**

Prendre à droite directement (passage de la Fare classique) puis prendre le Canyon (Descente étroite : maîtrisez votre vitesse !).

Coupe de France de ski-alpinisme

Pyramide d'Oz - 26 janvier 2020

Oz en Oisans

