

La course du Grand Rocher – 19 Mars 2023

REGLEMENT

➤ **Inscriptions :**

Inscription en ligne en se connectant sur le site internet www.espacenordiquedubarioz.fr et en se laissant guider.

L'inscription sera possible uniquement si vous avez un certificat médical valide à transmettre :

- Soit lors de l'inscription en ligne sur le site Helloasso
- Soit après l'inscription par email à l'adresse suivante : coursedugrandrocher@gmail.com

Pour les mineurs, une autorisation parentale est également requise.

→ Possibilité pour une personne « seule » sans binôme constitué, de s'inscrire sur une liste d'attente en précisant son souhait de catégorie (adulte mixte, homme, femme, jeune, découverte).

➤ **Conditions et tarifs :**

→ Nombre de places limité à 120 coureurs.

→ Limite d'âge :

- 16 ans année civile sur parcours jeune en équipe.
- 18 ans année civile sur grand parcours en équipe.
- Age limite participation en individuel : 18 ans révolu.
- Possibilité de faire une équipe jeune/adulte sur le parcours jeune et classement à part.

→ Documents à fournir :

- Certificat médical de moins de 3 mois ou licence validée compétition.

Tout dossier d'inscription non complet ne sera pas retenu.

→ Tarifs :

- Pour le parcours en individuel : **25 € par participant**
- Pour le parcours équipe (confirmé ou découverte) : **40 € par équipe, soit 20 € par participant**
- Paiement en ligne, sur le site helloasso
- Ce montant comprend une collation à emporter en fin de course

→ Chaque participant bénéficie d'une assurance pour la course, le coût est inclus dans les frais d'inscription. Cette assurance couvre les coureurs pour les frais de secours et rapatriement ainsi que les frais de soins sur place non pris en charge par les organismes officiels et la mutuelle de l'assuré. Les frais de soins après rapatriement ne sont pas pris en charge.

➤ **Type de course :**

Course en relais par deux : un skieur de randonnée/un fondeur ou en individuel (rando +fond).
Les coureurs individuels courent sur le parcours « skieurs confirmés ».

Deux parcours vous sont proposés selon votre âge et votre niveau. Il est important de bien choisir son parcours afin que la course se déroule dans de bonnes conditions.

Des temps barrières horaires sont établis sur le parcours afin que la course se fasse dans de bonnes conditions. Les personnes devront maintenir du 450 mètres de dénivelé/heure tout au long du parcours « skieur confirmé », nous conseillons aux personnes n'étant pas sûres de respecter cet impératif de s'inscrire sur le parcours « jeunes/skieurs découverte », (cf. choix de catégorie lors de l'inscription).

Parcours	Adultes skieurs confirmés	Jeunes et adultes skieurs découverte
Ski de Randonnée :	D+ : 800 à 1000 m	D+ : 500m
Ski de Fond skating uniquement	12 Kms	8 Kms

En fonction des conditions météo et de l'enneigement, le parcours est susceptible d'être modifié.

Les relais se font au refuge du Crêt du Poulet.

Le fondeur relayeur pour s'y rendre a le choix soit de monter en ski de fond, soit de monter à pied ou à raquette en emportant son sac et ses skis.

➤ **Transport de ski et de sacs de rechange au refuge :**

Le relai et l'arrivée de la course se feront à côté du refuge, sur le plateau du crêt du Poulet.

Les coureurs devront prévoir des affaires pour se couvrir.

L'organisation prévoit :

- ✓ Pour les Individuels : Nous montons skis de fond, chaussure et sacs de rechange au refuge
- ✓ Pour les équipes : Nous montons éventuellement et sur demande un sac de rechange par équipe.

Merci de faire des sacs de rechange compacts afin que nous puissions monter le matériel de tout le monde.

➤ **Déroulement.**

- 7h15/8h00 : Accueil ; remise des dossards
Pour les individuels : dépôt des sacs, des skis de fond et chaussures de fond étiquetées au nom du coureur
- 8h15 : Briefing course en extérieur.
- 8h45 : contrôle DVA et sacs en extérieur.
- 9h00 : Départ des concurrents « ski alpinisme » (Départ en masse avec couloirs de distanciation - Port d'un masque obligatoire au départ en prévention du Covid)
- Départ des relayeurs fondeurs pour le refuge. Départ naturellement espacé du fait du principe du relai après une à deux heures de courses suivant les niveaux.
- Arrivée du concurrent ski alpinisme ; passage du relais au fondeur au refuge
- Arrivée «refuge»
- Résultats et remise des prix
- Collation à emporter

➤ **Règlement de la course du Grand Rocher**

- Chaque concurrent est tenu de venir au secours d'une personne en danger ou accidentée.
- Chaque concurrent porte son numéro de course (support épinglé au vêtement, fournis au départ de la course), d'une manière bien visible sur le torse ou dans le dos, et sur la cuisse face-avant.
- Les aires de change sont strictement réservées aux compétiteurs et aux contrôleurs.
- Il est interdit aux Coureurs individuels de se faire aider par une personne tiers au moment du changement d'équipement pour passer du parcours « Ski de randonnée » au parcours « Ski de fond ».
- Tout concurrent est tenu de suivre le balisage sous peine de disqualification.
- L'organisation se réserve la possibilité de modifier, en tout temps, le programme ou le parcours de la course.
- Le non-respect du règlement ou tricherie entraînera la disqualification.
- L'abandon ou le retrait de la course doit s'effectuer à un point de contrôle ou de passage, selon la procédure présentée lors du briefing de la course sauf en cas de situation extrême. L'abandon doit obligatoirement être signalé à un membre du jury qui transmettra au Président du jury et au chronométreur. Si un des co-équipiers abandonne la course, l'autre co-équipier sera mis hors course également et suivra les instructions du Président du jury ou de leurs représentants.
- Le non-respect de l'environnement entraînera la disqualification. Les déchets seront récoltés sur le parking.

- Toute réclamation devra être déposée par écrit au plus tard 10 minutes après l'arrivée auprès du Président du jury de la course.
- Les informations de dernières minutes sur les conditions d'enneigement du parcours, les options ou changements importants sur la course (tracé modifié, annulation...) pourront être consultées sur notre site internet : www.espacenordiquedubarioz.fr
- Ne pas oublier de prendre la carte d'identité pour les inscriptions.
- La course de fond se déroule sur un domaine ouvert ; respectez les autres fondeurs.

➤ **Matériel**

➔ **Ski de randonnée**

Une paire de skis	Ayant des bords métalliques sur au moins 90% de leur longueur, et avec une largeur minimale d'au moins 80mm en spatule, 60 mm sous la chaussure et 70mm en talon ; la taille des skis est d'au moins 160 cm pour les hommes (toutes catégories) et 150 cm pour les femmes (toutes catégories).
Fixations	Permettant le mouvement des talons à la montée et leur blocage à la descente. Parties avant et arrière : - la partie arrière des fixations doit avoir un système de déclenchement de sécurité latéral et frontal. - La partie avant dispose d'un système de déclenchement de sécurité .une distance minimale de 4mm sera imposée entre la partie arrière de la chaussure et la talonnière de la fixation.
Poids minimum pour ski + fixation :	- Hommes 750 grammes, soit 1500 grammes la paire - Femmes 700 grammes, soit 1400 grammes la paire
Chaussures :	La coque : doit couvrir les chevilles et avoir des semelles crantées de type Vibram ou équivalent. Les semelles doivent couvrir au moins 75 % de la surface de la chaussure et la profondeur minimale des crans est de 4 mm. Il doit y avoir au minimum 8 crans sous le talon et 15 crans sur la partie avant de la semelle, avec une surface minimale par cran de 1cm ² . La chaussure doit avoir au moins 2 boucles de fermeture indépendantes. Les chaussures doivent permettre l'utilisation de crampons métalliques. Les fixations et les chaussures de skis de fond ou équivalents sont formellement interdites. La semelle type vibram devra couvrir 100 % de la surface de la chaussure (mesure en vigueur à partir de 2013-2014 pour les courses ISMF).

Poids minimum pour chaussures (coque et chausson sec) :	- Hommes (Senior – Espoir – Junior) 500 grammes, soit 1000 grammes la paire - Femmes + Cadets garçons 450 grammes, soit 900 grammes la paire
Paire de bâtons de ski alpin ou de fond :	(carbone ou autres matériaux) ayant un diamètre maximum de 25 mm, et avec des rondelles non-métalliques.
Paire de peaux anti-recul et amovibles :	Lorsque les peaux ne sont pas sur les skis elles doivent être rangées dans le sac ou la combinaison. L'utilisation de système tel que du ruban adhésif ou équivalent favorisant la glisse est formellement interdit (protection de l'environnement). Les peaux anti-recul dont les poils proviennent d'animaux sauvages sont strictement interdites.
Vêtements haut de corps :	Trois couches à la taille du compétiteur : - 1 couche de corps à manches longues ou courtes en fonction du choix du compétiteur. - 1 combinaison de ski à manches longues ou une deuxième couche manches longues - 1 coupe-vent respirant à manches longues
Vêtements bas de corps :	Deux couches à jambes longues et à la taille du compétiteur - 1 combinaison de ski ou un pantalon - 1 sur-pantalon coupe-vent respirant
Un Détecteur de Victime d'Avalanche (DVA) :	Aussi appelé: Appareil de Recherche de Victime d'Avalanche (ARVA), conforme à la norme EN 300718 (fréquence 457 kHz). Chaque compétiteur doit porter cet appareil contre son corps, sous les vêtements, en mode émission. À aucun moment l'appareil ne doit être visible, même si le compétiteur ouvre sa combinaison en cas de température trop élevée. Le compétiteur est responsable du bon fonctionnement de l'appareil pendant toute la course. Des contrôles peuvent avoir lieu pendant l'épreuve. Si l'appareil ne fonctionne pas et que l'organisation ne peut fournir un autre appareil, le compétiteur sera arrêté. En cas de DVA dans le sac à dos ou sans batterie, le compétiteur sera disqualifié de la compétition et pourra faire l'objet d'un examen en commission de discipline.
Casque :	Conforme aux exigences de la norme CE EN 12492 ou UIAA 106. Le casque est porté toute la course, la mentonnière doit être attachée de la ligne de départ à la ligne d'arrivée.

Pelle à neige :	Sans modification après sortie d'usine. L'appellation « pelle à neige » est définie par le fabricant. La surface de la pelle doit être au minimum de 20 cm x 20 cm. En configuration de travail, la longueur de la pelle doit être d'au moins 50 cm. Le manche doit se terminer par une forme de T ou de L, afin de pouvoir pousser de la main depuis le bout du manche. conforme aux normes ISMF.
Une Sonde à neige :	Conforme à la norme ISMF, de 2,40 mètres de longueur.
Couverture de survie :	De 1,80 m ² minimum, sans modification après sortie d'usine. L'appellation « couverture de survie » est définie par le fabricant.
Paire de gants :	Couvrant toute la main jusqu'au poignet et portée pendant toute la durée de la course.
Lunettes de soleil :	Filtrantes.
Sac à dos :	Pouvant contenir tout le matériel exigé par le jury pendant l'épreuve, ayant sur sa partie postérieure et/ou latérale deux points de fixation pour le portage des skis (pas de portage dans les bretelles). En cas d'entre aide entre co-équipiers, le sac du porteur devra être muni de deux systèmes de portage indépendants. <i>En cas de sac à dos ayant une poche à crampons indépendante, le compétiteur devra toujours porter cette poche en position dorsale et fixée au sac par une fixation (velcro...)</i>
1 sifflet	
Couteaux à skis	

→ Ski de fond :

- Matériel de ski de fond skating ou alternatif (la piste sera préparée pour les 2 techniques)
- Tenues adéquates à la pratique du ski en hiver.
- Gants et lunettes obligatoires

➤ Contrôle du matériel

En cas de problème sur un matériel de sécurité, le coureur pourra être arrêté. **Le coureur est responsable de son matériel.**

En cas de doute, il pourra faire valider son matériel par le jury, la veille de la compétition.

Le Président du jury se réserve le droit de refuser tout équipement jugé défectueux ou inadéquat.

➤ **Catégories reconnues**

➔ **Récompenses :**

- 2 podiums pour les meilleurs temps « individuel » (homme/femme)
- 6 podiums pour les meilleurs temps « équipe » :
 - Parcours skieurs confirmés : équipes homme/femme/mixte
 - Parcours jeunes : équipe jeune
 - Parcours découverte : équipe adulte
- Le plus âgé, le plus jeune
- Tirage au sort

➤ **Droits à l'image**

L'équipe d'organisation se réserve le droit de diffuser toutes images de l'événement et des participants prises lors de cette manifestation.

Accueil des coureurs :

- L'accueil des coureurs se fera à l'extérieur sur le parking du foyer.
- Le respect des gestes barrières et des règles de distanciation physique est recommandé avant la course, pendant la course et après la course.
- Du gel hydro-alcoolique sera mis à disposition à l'accueil des participants

Durant la course :

- Les coureurs respecteront une distance minimum de 2 m avec les autres participants.
- Le ravitaillement sera constitué de boisson chaude dans des récipients jetables, et par des aliments emballés (pâtes de fruits, biscuits).

La fin de la course :

- Le respect des gestes barrière et des règles de distanciation physique sont recommandées.
- Une collation à emporter sera distribuée individuellement.
- La remise des prix se fera à l'extérieur