

BRIEFING DE COURSE

Combe Bénite – Coupe de France individuelle FFME

La Pra Spa – Course open

Dimanche 23 Janvier 2022



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Protocole COVID

Passé sanitaire valide requis.

Port du masque sur les points de rassemblement (retrait des dossards, sas de départ) et à l'intérieur des bâtiments.

Dans le sas de départ, les compétiteurs retirent le masque 1 minute avant le départ, sur la ligne de départ et pour la durée de la course. Le masque doit être remis avant le contrôle du matériel.

Le port du masque est également obligatoire pendant les podiums. Pas d'accolade, respect des distances.

IMPORTANT : Conformément aux mesures sanitaires générales, **les athlètes présentant des symptômes de la Covid-19 doivent d'eux même renoncer à participer à la compétition, sauf à réaliser un test Covid-19 négatif.**

Les athlètes cas contact à risque doivent également se mettre à l'isolement jusqu'à réaliser un test Covid-19 négatif.

Inscriptions

Pas d'inscriptions sur place.

Organisation

Etoile Sportive du Cormet

Jury de course

Président de jury : Yves ANCRENAZ

Directeur de course : Alexandre PELLICIER

Chefs traceurs : Hugo PELLICIER, Raphael CHENAL, Norbert CHENAL

Délégué technique : Olivier MANSIOT

06	☾	-5°
07	☾	-5°
08	☀	-6°
09	☀	-6°
10	☀	-4°
11	☀	2°
12	☀	5°
13	☀	6°
14	☀	6°
15	☀	5°
16	☀	4°
17	☾	3°

TENDANCE:

Dimanche, belle journée ensoleillée, froide à basse altitude le matin (inversions sous 1000-1500m). Les vents de NE baissent d'un cran, à peine sensibles (rafales 10-20 km/h). Poursuite du beau temps lundi, douceur en altitude. Pas de vent sur les sommets.

	dimanche		lundi	
	Matin	Midi	Matin	Midi
Isotherme 0°C	2200	2500	2600	2900
Vent à 2000m	NE 10	Calme	Calme	Calme
Vent à 3000m	NE 30	NE 20	NE 10	Calme
Vent à 4000m	NE 40	NE 30	NE 20	NE 10

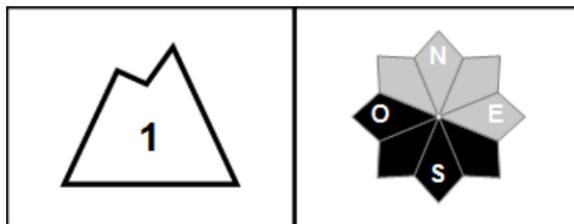
MASSIF : HAUTE-TARENTAISE

rédigé le vendredi 21 janvier 2022 à 16 h.

Estimation des risques jusqu'au samedi 22 janvier 2022 au soir



Risque faible.



Départs spontanés : neige humide, rare petite plaque superficielle.

Déclenchements skieurs : rares plaques, surtout en très haute montagne.

Indices de risque : 5 très fort - 4 fort - 3 marqué - 2 limité - 1 faible -- En noir : les pentes les plus dangereuses



PROGRAMME

DIMANCHE 23 JANVIER 2022

06:00-08:00 salle des fêtes de Granier - Remise des dossards. Contrôle du pass sanitaire.

ATTENTION : Navette obligatoire pour les coureurs, les spectateurs et toutes les autres personnes souhaitant se rendre au parking du télési. La navette tournera en continu entre Granier et le parking du télési.

Il est également possible de rejoindre à pied la zone de départ depuis Granier (15min – 150m+)

Prévoir de la marge entre le retrait des dossard et votre arrivée sur le site du départ si vous voulez avoir le temps de vous échauffer

08:30 Contrôle DVA Combe Bénite parcours 3 (U20 F, U18 H et U18 F)

08:40 Départ **neutralisé** Combe Bénite parcours 3 (U20 F, U18 H et U18 F). Un ouvreur accompagnera les athlètes du parcours 3 sur la tracé de la 1^{ère} montée jusqu'au lieu-dit « La Chavonne » (sommet du télési). Il est interdit de monter seul(e) au départ.

08:40 Contrôle DVA Combe Bénite parcours 1 et 2 - Catégories SH, SF, U20 H et Pra Spa

09:00 Départ Combe Bénite parcours 1 et 2 - Catégories SH, SF, U20 H et départ de La Pra Spa toutes catégories.

09:15 Départ **réel** Combe Bénite parcours 3 (U20 F, U18 H et U18 F) au lieu dit « La Chavonne ».

9h40 1^{ère} arrivée de la Pra Spa, dernière arrivée à 11h30

10h15 1^{ère} arrivée Combe Bénite – Parcours 3

10h45 1^{ère} arrivée Combe Bénite – Parcours 1 et 2

12h30 Dernière arrivée

10h30 – 12h00 Cérémonies des podiums par catégorie (15-30min après l'arrivée des 3 premiers coureurs de chaque catégorie)

12h30 Podiums scratch SH et SF et Remise de la prime au Jambon « Salaisons du Mont Charvin »

AFFAIRES COUREURS

Combe Bénite parcours 3 (U20 F, U18 H et U18 F)

Vous pourrez laisser un sac au départ dans la tente coureurs. Vous pourrez également monter avec un veste et un coupe vent sur le lieu du départ réel. Ces affaires seront redescendues à l'arrivée.

Attention : Les affaires que vous laisserez sur le lieu du départ réel doivent être rangées dans un sac **identifié avec votre nom et numéro de dossard**.

Combe Bénite parcours 1 et 2 - Catégories SH, SF, U20 H et Pra Spa

Une tente est prévue dans la zone de départ pour laisser vos affaires rangées dans un sac **identifié avec votre nom et numéro de dossard**. Un bénévole rangera votre sac et vous le restituera à votre arrivée.

L'organisation ne fournira pas de sacs pour ranger vos affaires.

L'organisation n'est pas responsable des affaires laissées en dehors de la tente coureurs

RAVITAILLEMENT ET REPAS

Afin d'éviter des attroupements et de respecter les règles de distanciations sociales, le ravitaillement à l'arrivée ne sera pas libre. Un bénévole vous donnera un sac de ravitaillement avec un peu de sucré et de salé lorsque vous récupérerez votre sac de change.

L'organisation ne distribuera pas d'eau en bouteille (l'eau est potable au robinet à Granier) ou de gobelets en plastique.

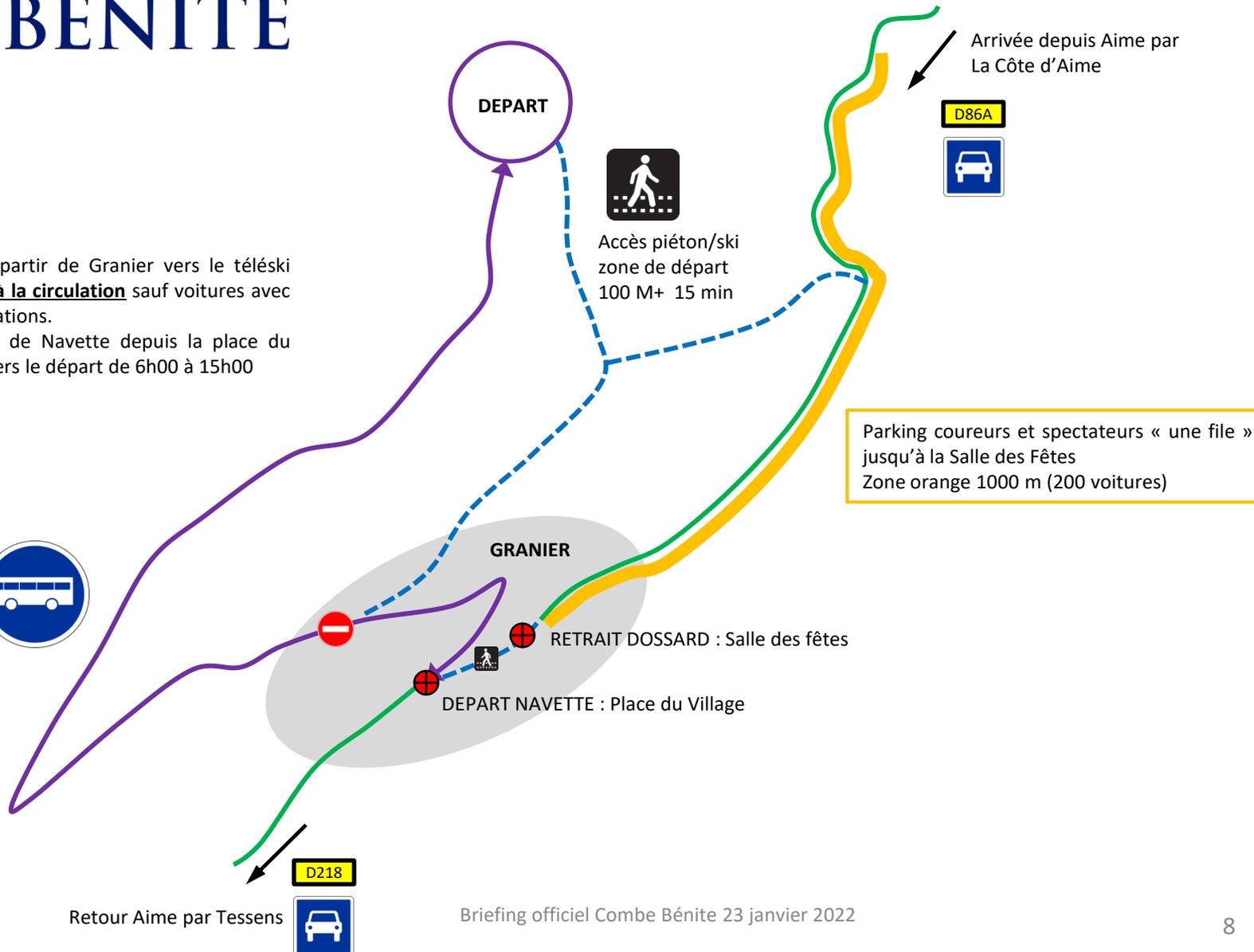
Nous serons très heureux de vous offrir un bon thé chaud ou la délicieuse eau de nos montagnes, mais n'oubliez pas de prendre un gobelet/gourde et de le laisser dans votre sac de change.

Vous pourrez récupérer votre panier repas offert par notre partenaire l'Auberge de Granier dans la tente repas située un peu plus bas.

L'excellente buvette du Syndicat d'initiative de Granier sera également ouverte !

ACCES AU SITE DE COURSE

D218 à partir de Granier vers le télési
fermée à la circulation sauf voitures avec
accréditations.
Rotation de Navette depuis la place du
village vers le départ de 6h00 à 15h00



Arrivée depuis Aime par
La Côte d'Aime



Accès piéton/ski
zone de départ
100 M+ 15 min

Parking coureurs et spectateurs « une file »
jusqu'à la Salle des Fêtes
Zone orange 1000 m (200 voitures)

GRANIER

RETRAIT DOSSARD : Salle des fêtes

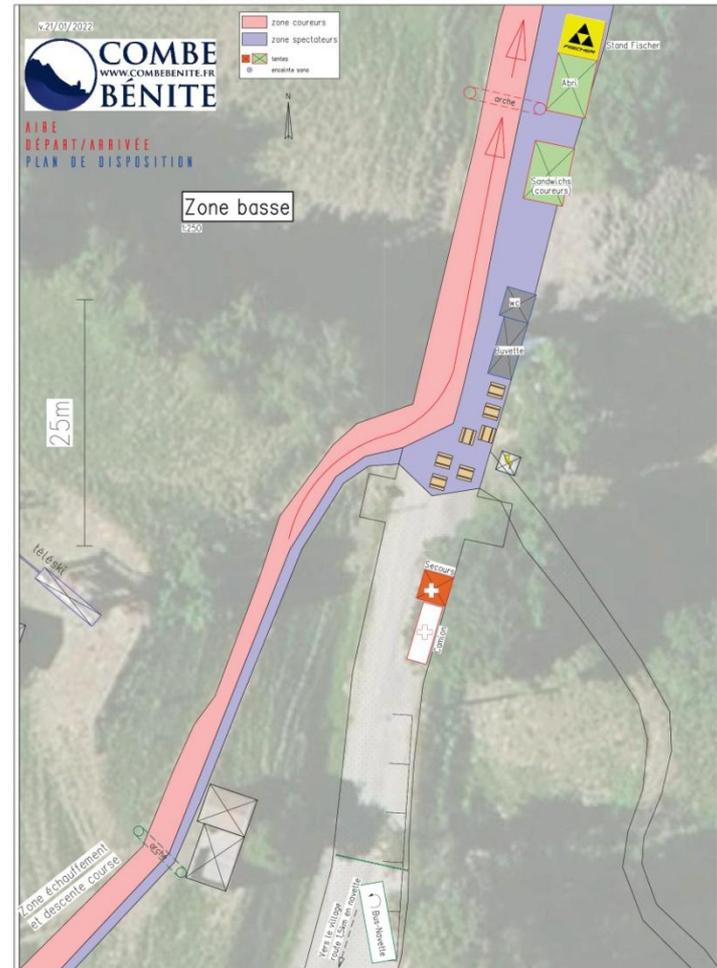
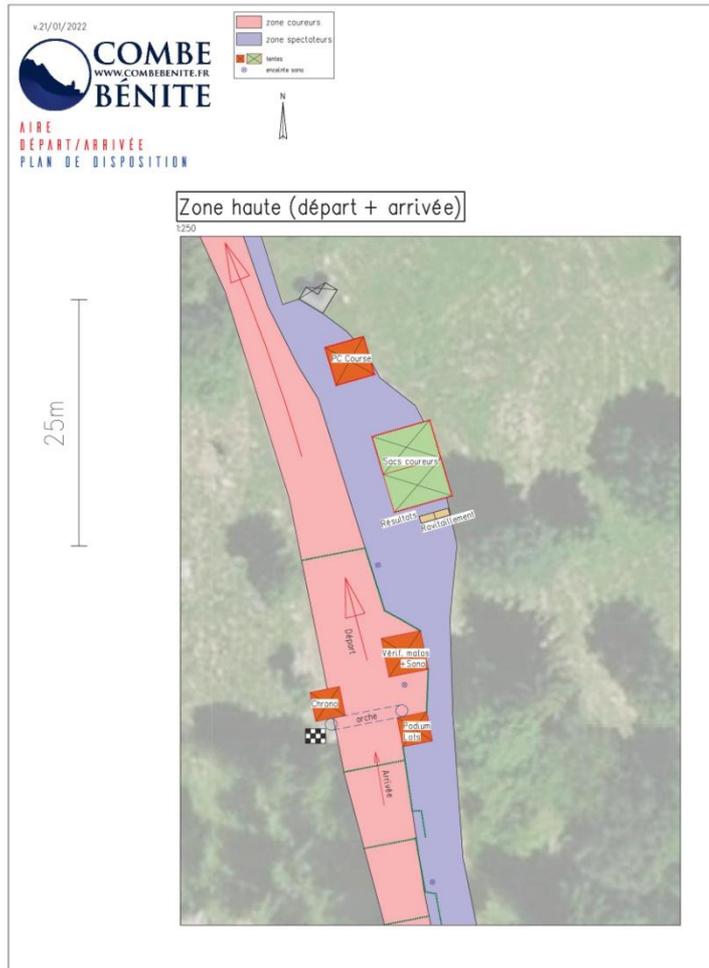
DEPART NAVETTE : Place du Village

D218

Retour Aime par Tessens



ZONE DE DEPART/ARRIVEE



Dossard

Cuisse **gauche** + sac à dos

Prenez vos 8 épingles

Environnement

Abandon de déchet interdit et pénalisé (y compris après la ligne d'arrivée).

Échauffement

Zone d'échauffement le long du télésiège de Granier. Merci de ne pas vous échauffer dans le début de la 1^{ère} montée pour éviter les risques de collisions entre skieurs.



COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

FÉDÉRATION FRANÇAISE
MONTAGNE
ESCALADE

PARCOURS

PARCOURS 1
1900 m+

PARCOURS 2
1530 m+

PARCOURS 3
930 M+

PRA SPA
710 M+

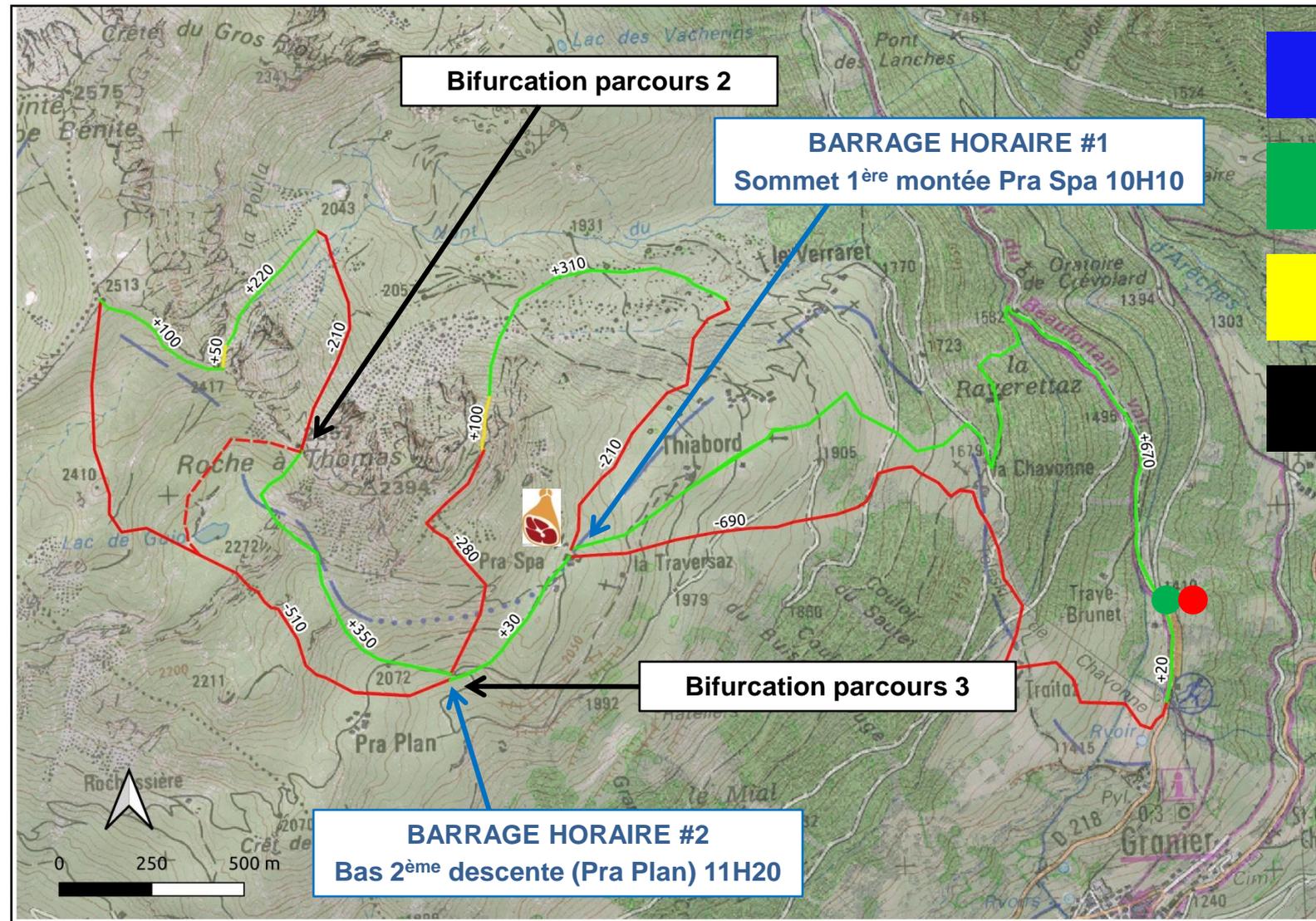
Parcours fléchés
avec les codes
couleurs
BLEU (parcours 1)
VERT (Parcours 2)
JAUNE (Parcours 3)

Bifurcation parcours 2

BARRAGE HORAIRE #1
Sommet 1^{ère} montée Pra Spa 10H10

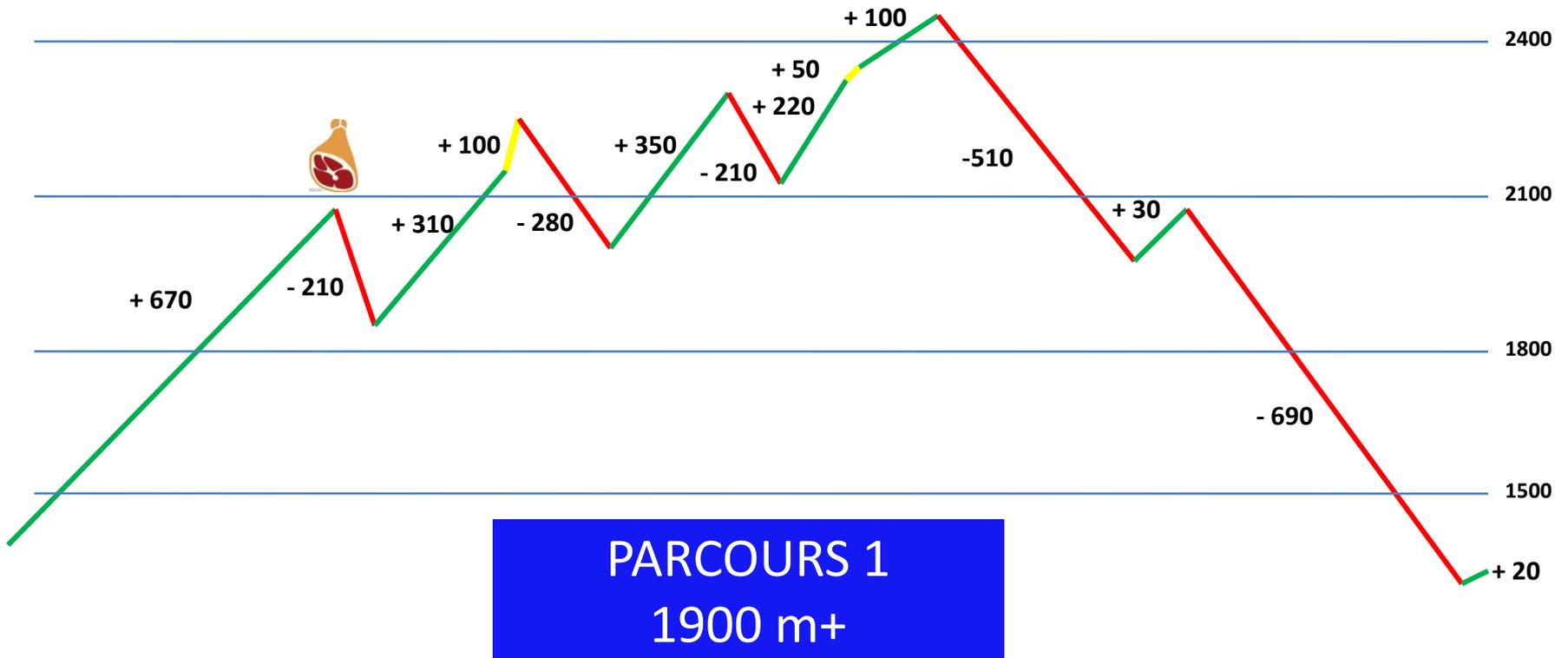
Bifurcation parcours 3

BARRAGE HORAIRE #2
Bas 2^{ème} descente (Pra Plan) 11H20



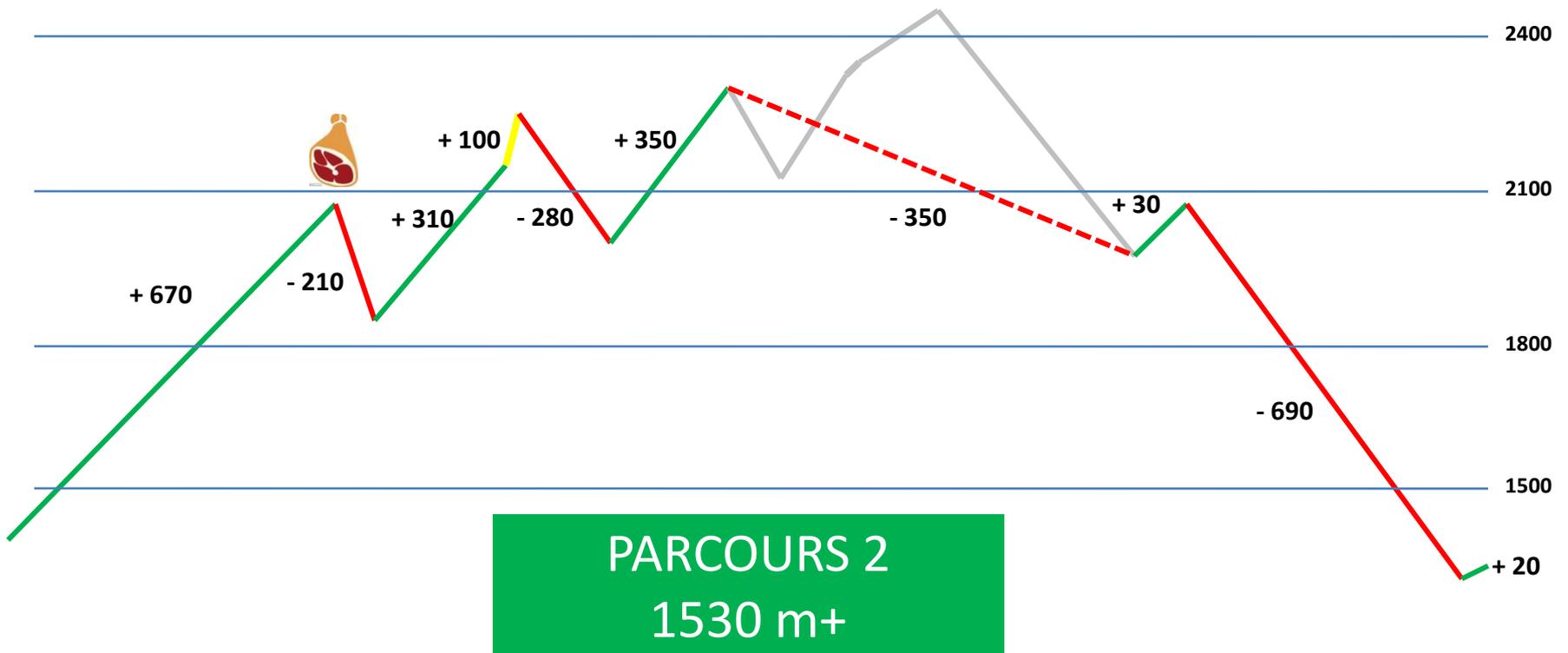


PARCOURS



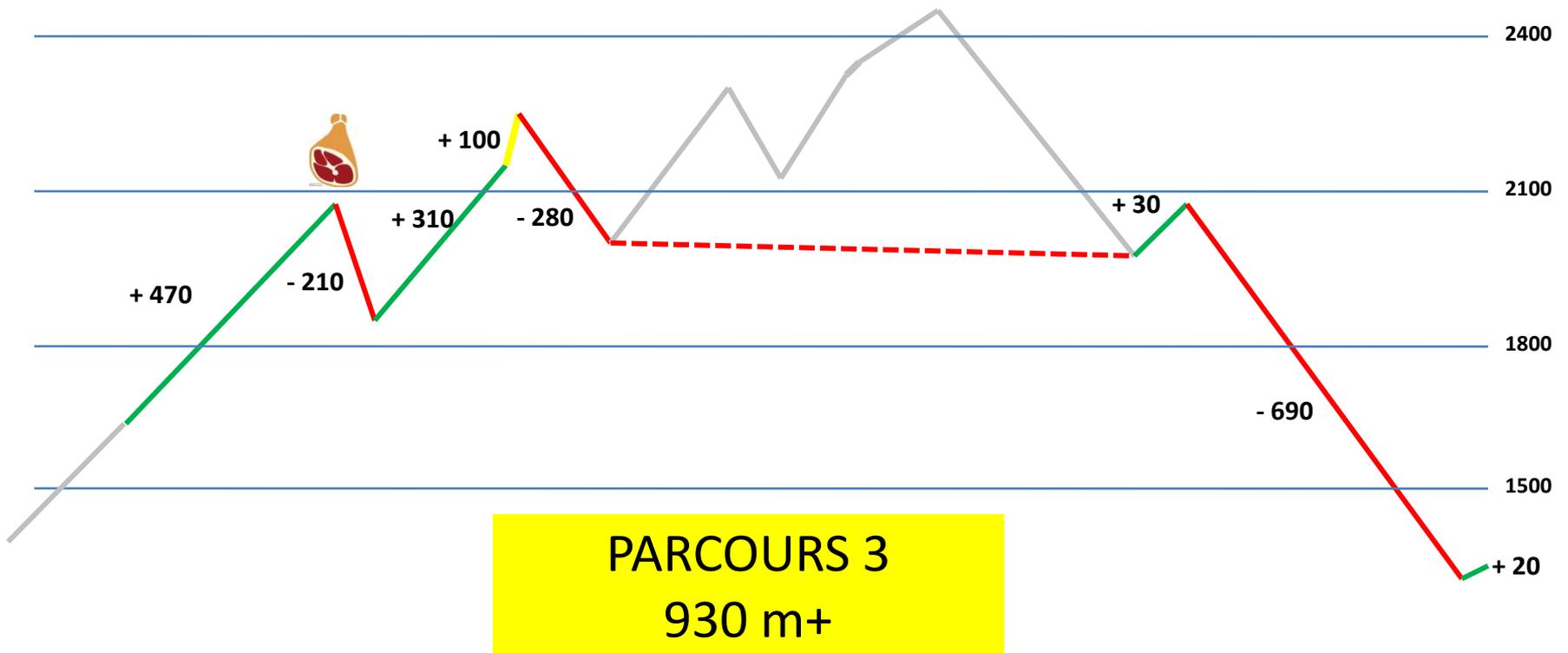


PARCOURS





PARCOURS

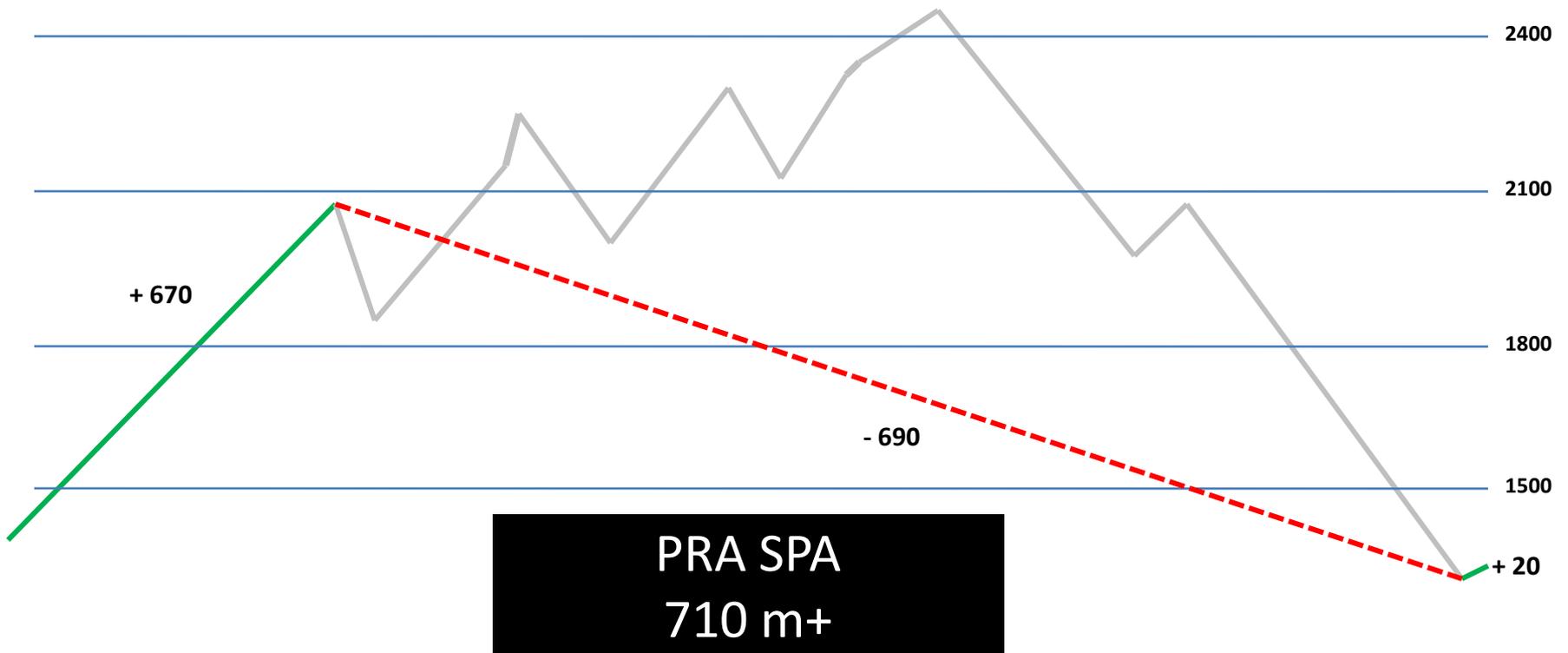




COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

FÉDÉRATION FRANÇAISE
MONTAGNE
ESCALADE

PARCOURS



MATERIEL OBLIGATOIRE

Le matériel ci-dessous doit être conforme au règlement FFME disponible sur

<https://www.ffme.fr/wp-content/uploads/2021/10/ski-regle-jeu2022.pdf>

- Carte d'identité ou licence
- Skis-fixation
- Chaussures
- Bâtons
- Peaux de phoque
- Gants
- Casque
- Sac à dos
- **4** couches haut de corps (dont 1 coupe-vent manches longues)
- 2 couches de vêtement bas de corps (dont 1 coupe-vent)
- DVA
- Pelle à neige
- Sonde à neige
- Couverture de survie
- Sifflet
- Lunettes ou masque
- ~~Crampons, Baudrier, Kit Via Ferrata~~

BRIEFING DE COURSE

Combe Bénite – Coupe de France individuelle FFME

La Pra Spa – Course open

Dimanche 23 Janvier 2022

