

BRIEFING DE COURSE

Combe Bénite – Coupe de France individuelle FFME

La Pra Spa – Course open

Dimanche 22 Janvier 2023





INFORMATIONS GENERALES

Inscriptions

Pas d'inscriptions sur place.

Organisation

Etoile Sportive du Cormet

Jury de course

Président de jury : Yannick GAST

Directeur de course : Alexandre PELLICIER

Chefs traceurs : Hugo PELLICIER, Raphael CHENAL, Norbert CHENAL

Délégué technique : Olivier MANSIOT

ATTENTION !

Il va faire beau mais très froid



Tendance:

DIMANCHE, le ciel est bien dégagé le matin dans une atmosphère toujours aussi glacial. La mer de nuages est plus basse, souvent sous 1000-1500m ou s'est retirée. Vers 10-12h, un voile d'altitude vers 5000-6000 mètres commence à rentrer par l'Est. Le vent reste faible. Le soir, la mer de nuages commence à remonter les pentes jusqu'à 1500-2000m. LUNDI, la mer de nuages s'éloigne, le soleil disparaît sous un voile nuageux assez épais (effet jour blanc). Le vent bascule E et se renforce (rafales 30-40 km/h).

	Dimanche		Lundi	
	Matin	Midi	Matin	Midi
Isotherme 0°C	100	300	600	900
Vent à 2000m	N 10	E 10	E 20	SE 20
Vent à 3000m	NE 20	E 20	E 40	E 40
Vent à 4000m	NE 20	NE 20	E 50	E 40

Prévision locale du risque d'avalanche:

Risque d'Avalanche	Cumul de neige en 24h				
	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	
2	1500 mètres	Traces à 2cm	Traces à 2cm	RAS	RAS
	2500 mètres	RAS	RAS	RAS	RAS

Stabilité: Le vent s'est calmé et le froid intense favorise des pertes de cohésion des couches de neige plus denses (tout devient plus homogène). L'épaisse couche de neige fraîche (environ 50cm à 2000m) a subi du transport de neige récemment (nuit de mercredi à jeudi), formant des accumulations dans un large secteur E à S et W (cassure 30-50cm). Elles sont plus fragiles dans les pentes très raides plutôt au-dessus de 2200-2500m.

06:00-08:00 salle des fêtes de Granier - Remise des dossards.

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 et plus rapide de rejoindre à pied/a ski la zone de départ depuis Granier (15min – 150m+) – balisage bleu au départ de la navette.

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

08:00 Contrôle DVA Combe Bénite parcours 3 (U20 F, U18 H et U18 F)

08:10 Départ **neutralisé** Combe Bénite parcours 3 (U20 F, U18 H et U18 F). Un ouvreuse 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

08:45 Départ **réel** Combe Bénite parcours 3 (U20 F, U18 H et U18 F) au lieu dit « La Chavonne ».

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

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

12h00 – 13h00 Cérémonies des podiums toutes catégories (voir diapo 20 Protocole) - 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

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



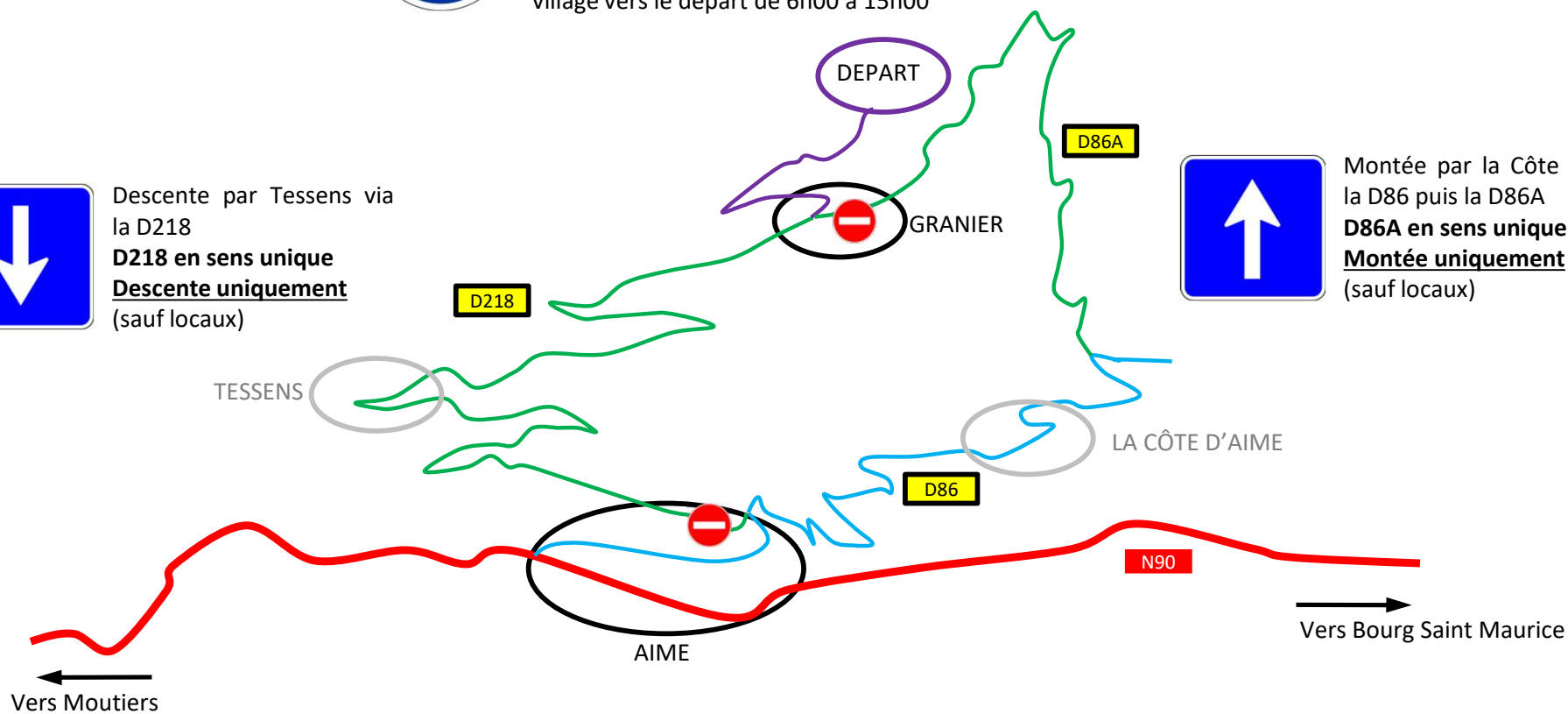
D218 à partir de Granier vers le téléski
fermée à la circulation sauf voitures avec
accréditations.
Rotation de Navette depuis la place du
village vers le départ de 6h00 à 15h00



Descente par Tessens via
la D218
D218 en sens unique
Descente uniquement
(sauf locaux)



Montée par la Côte d'Aime via
la D86 puis la D86A
D86A en sens unique
Montée uniquement
(sauf locaux)



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



DEPART



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

D86A



Arrivée depuis Aime par
La Côte d'Aime

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

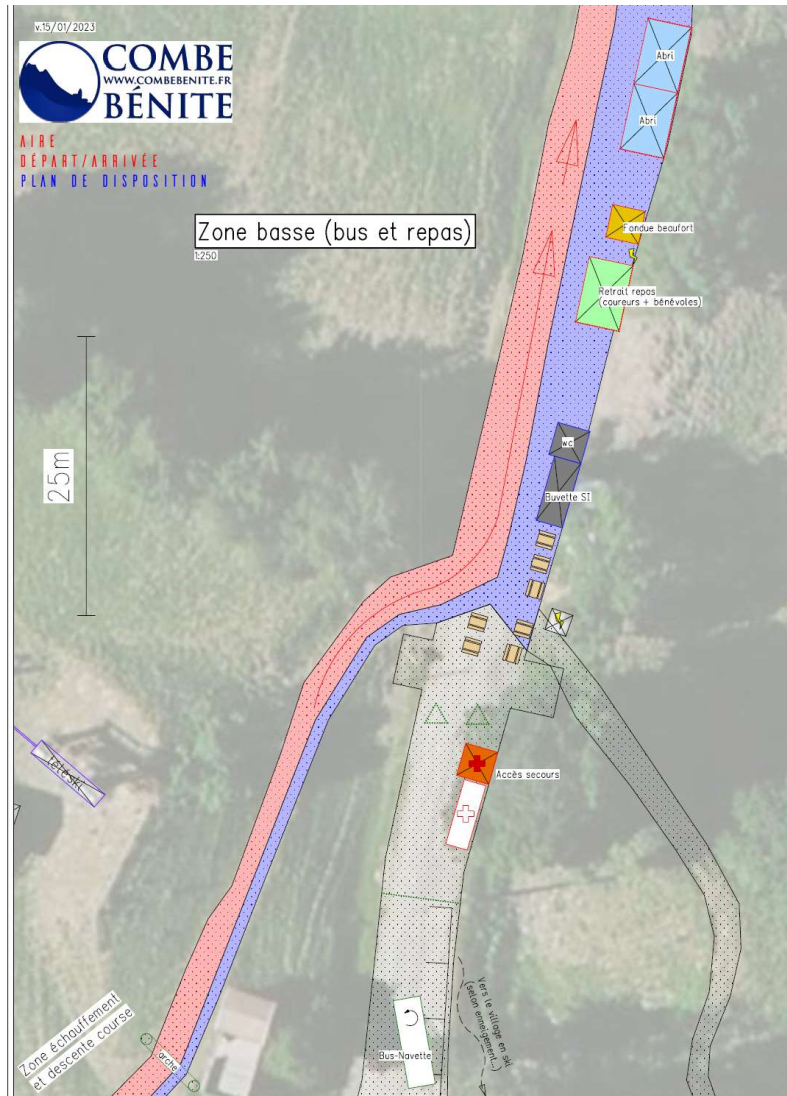
D218

Retour Aime par Tessens

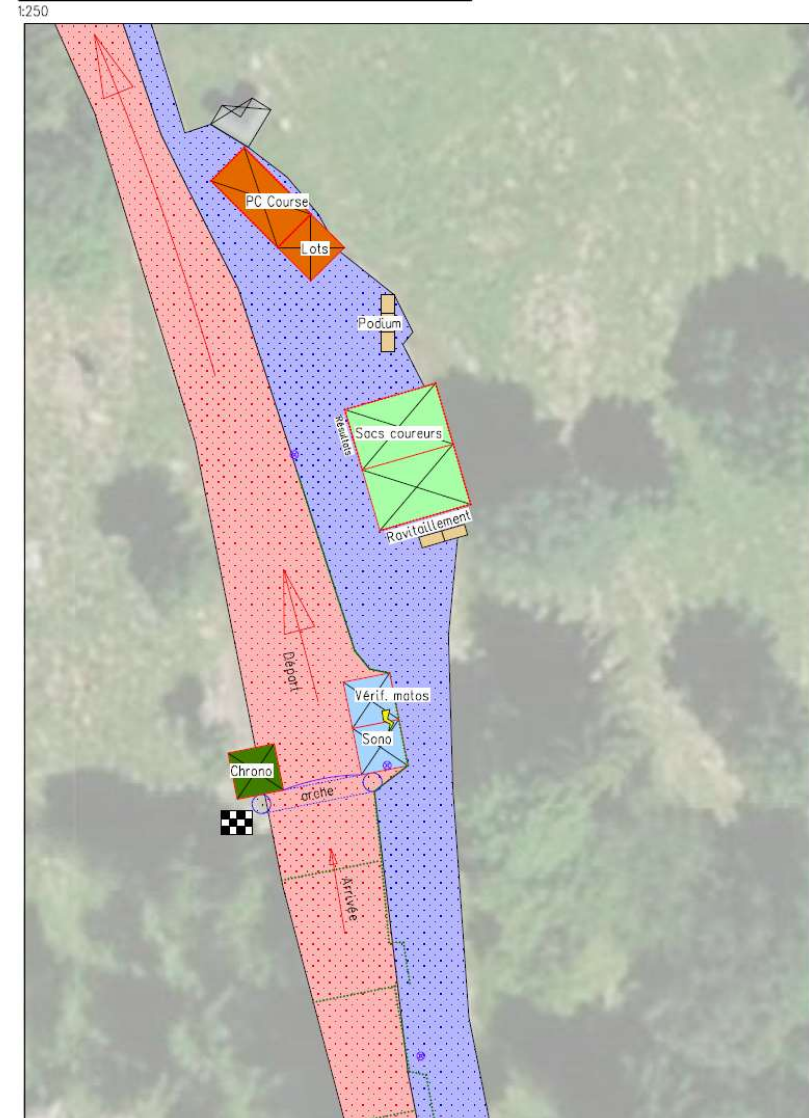




ZONE DE DEPART/ARRIVEE



Zone haute (départ + arrivée)



Dossard

Cuisse **gauche** + sac à dos

Venez avec 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.

PARCOURS

PARCOURS 1 SH/U23H 1845 m+

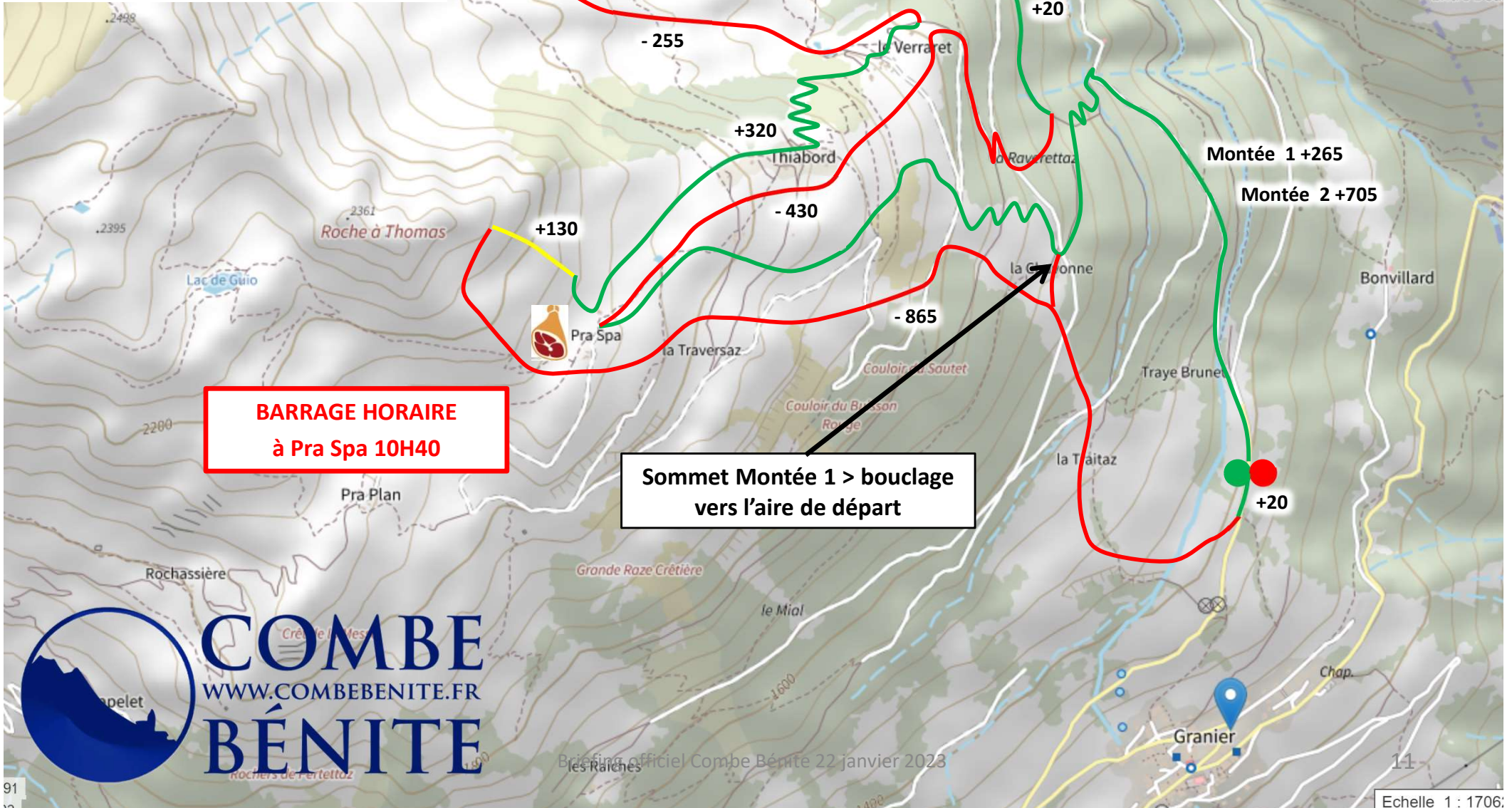
Parcours fléchés avec les couleurs dossard

BLANC (parcours 1)

ROUGE (Parcours 2)

BLEU (Parcours 3)

JAUNE (Pra Spa)



**BARRAGE HORAIRE
à Pra Spa 10H40**

**Sommet Montée 1 > bouclage
vers l'aire de départ**



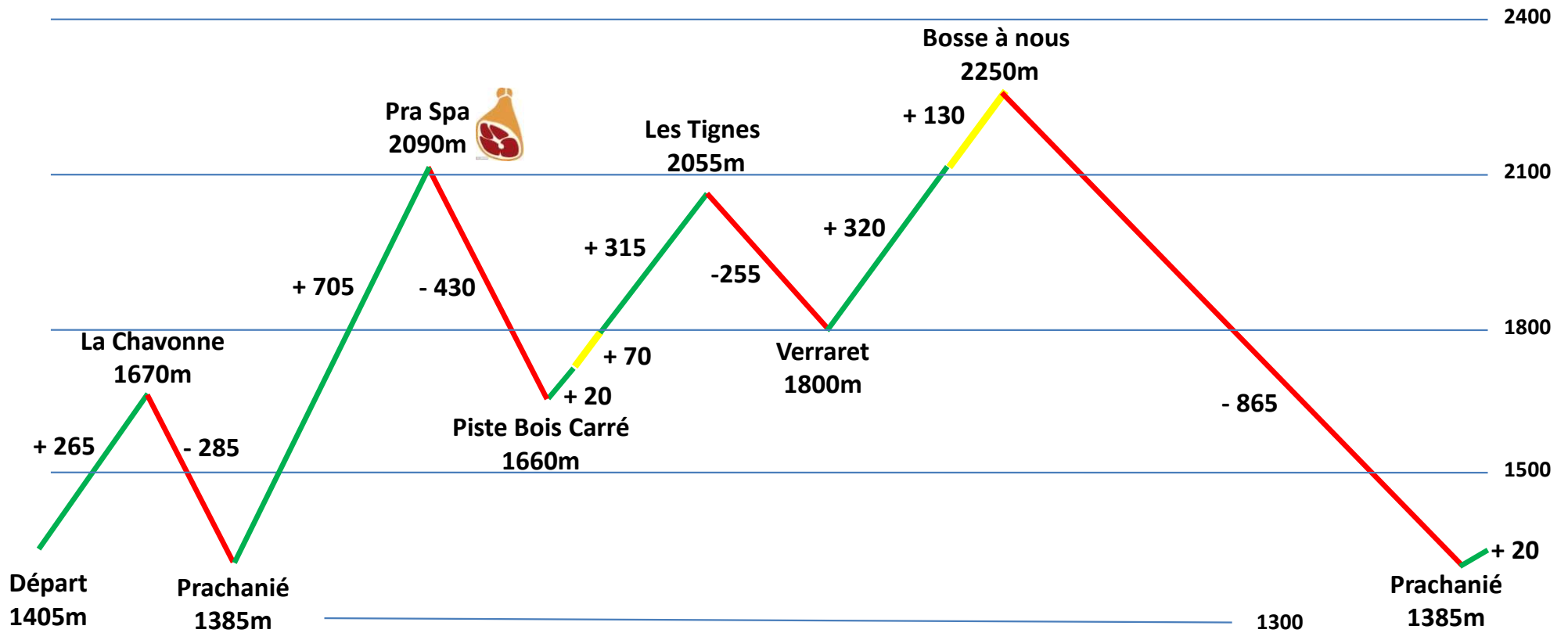
COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE



COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

FÉDÉRATION FRANÇAISE
MONTAGNE
ESCALADE

PARCOURS 1
1845 m+



PARCOURS

PARCOURS 2 SF/U23F/U20H
1560 m+

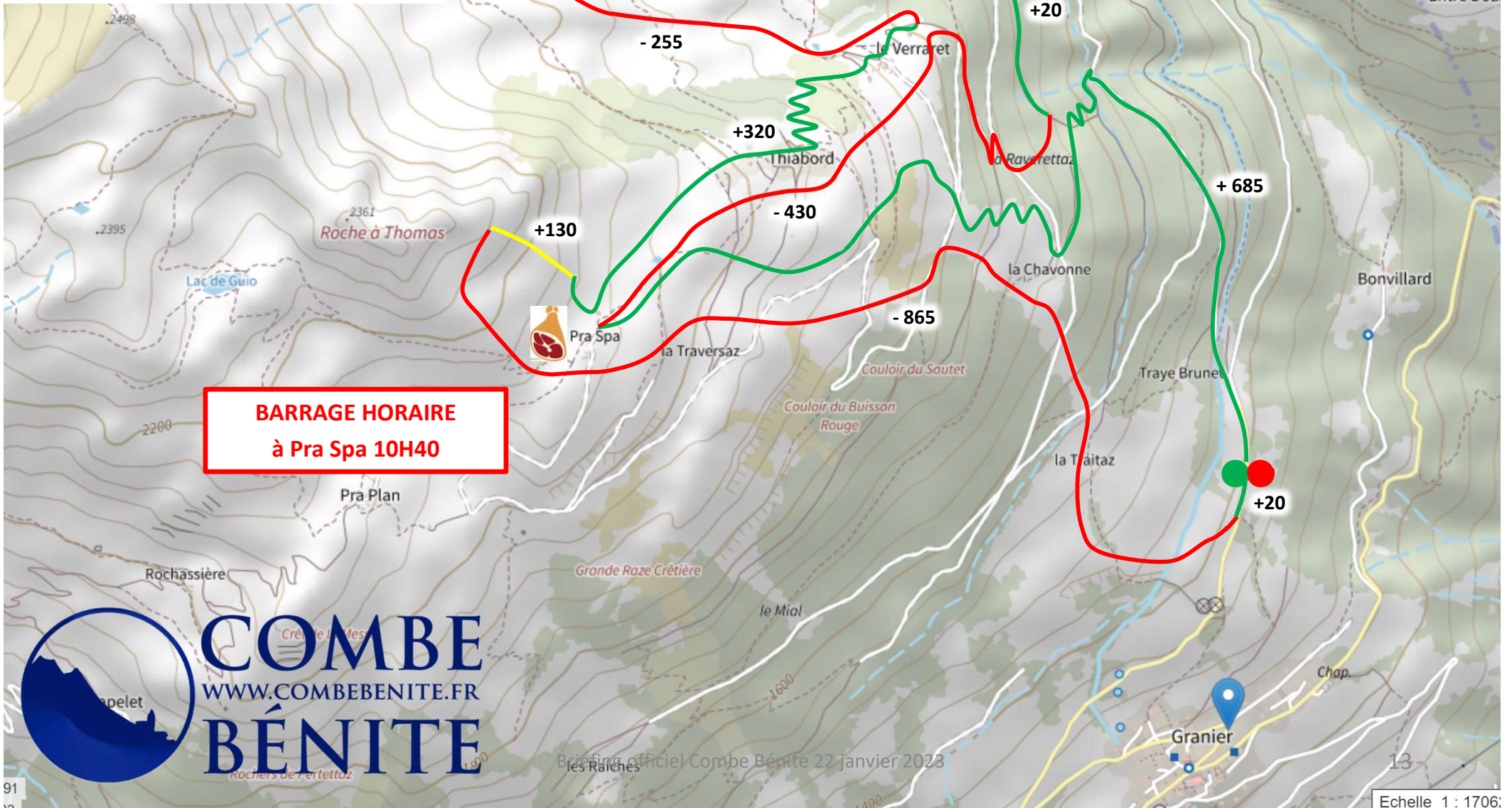
Parcours fléchés avec les couleurs dossard

BLANC (parcours 1)

ROUGE (Parcours 2)

BLEU (Parcours 3)

JAUNE (Pra Spa)



BARRAGE HORAIRE
à Pra Spa 10H40

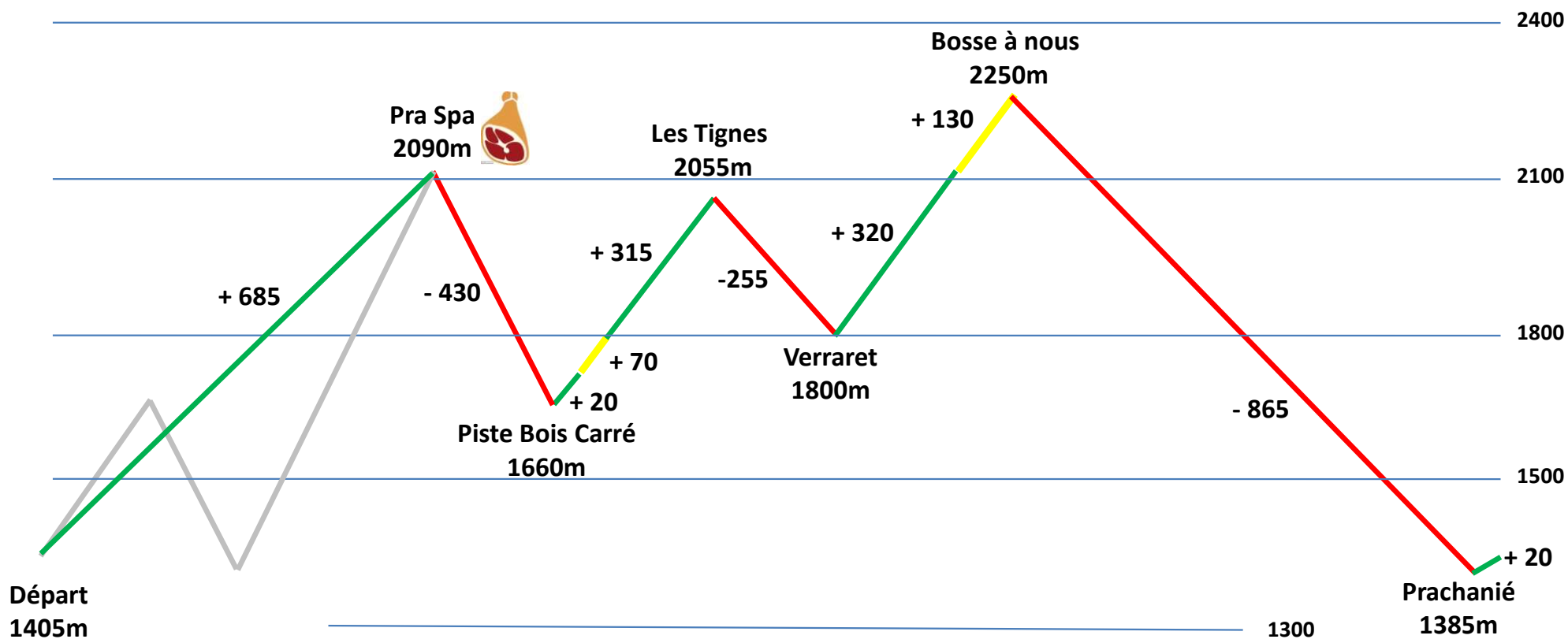


COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

Briefing officiel Combe Bénite 22 janvier 2023

Echelle 1 : 1706

PARCOURS 2
1560 m+



PARCOURS

PARCOURS 3 U20F/U18H/U18F
895 M+

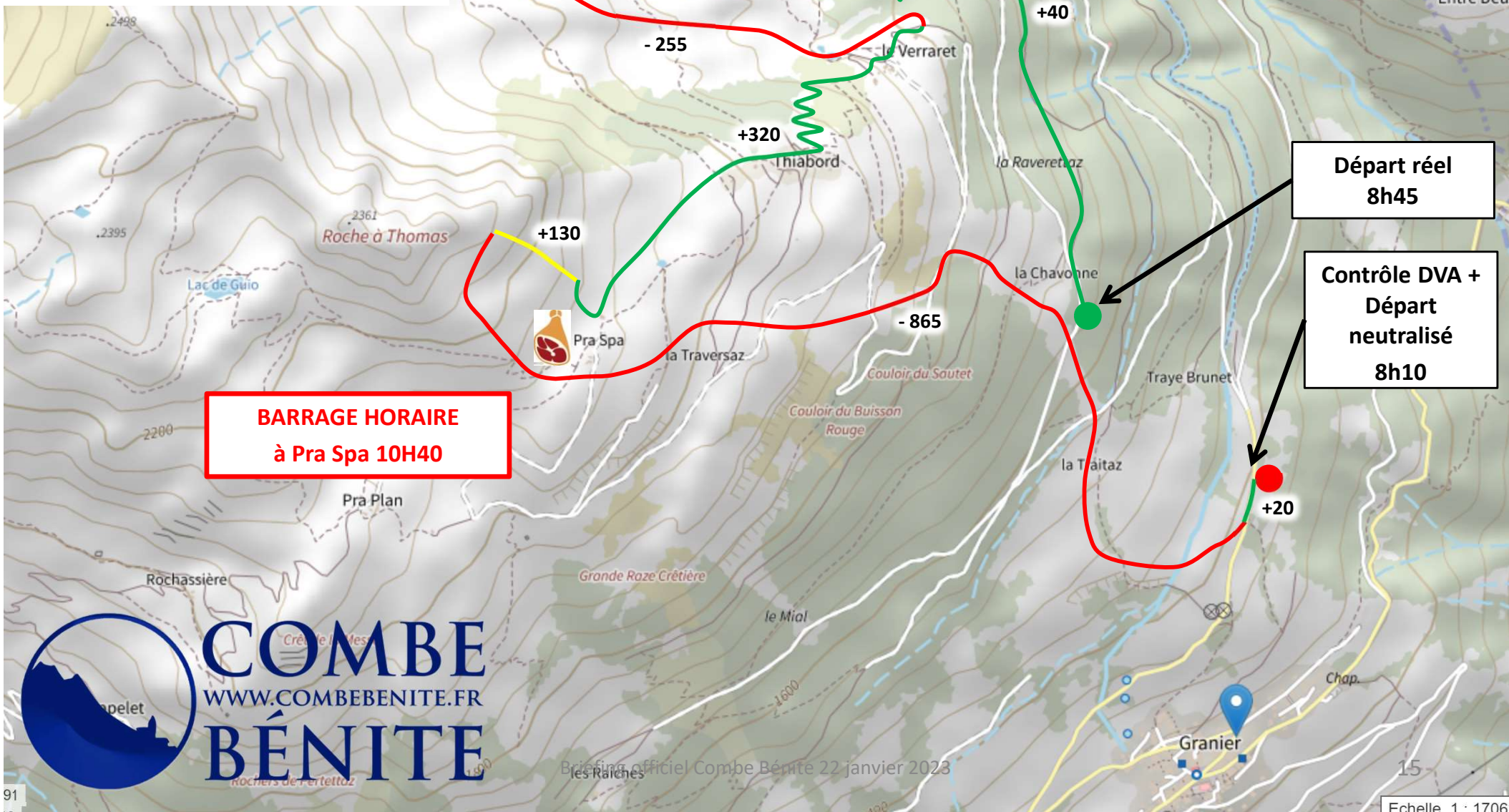
Parcours fléchés avec les couleurs dossard

BLANC (parcours 1)

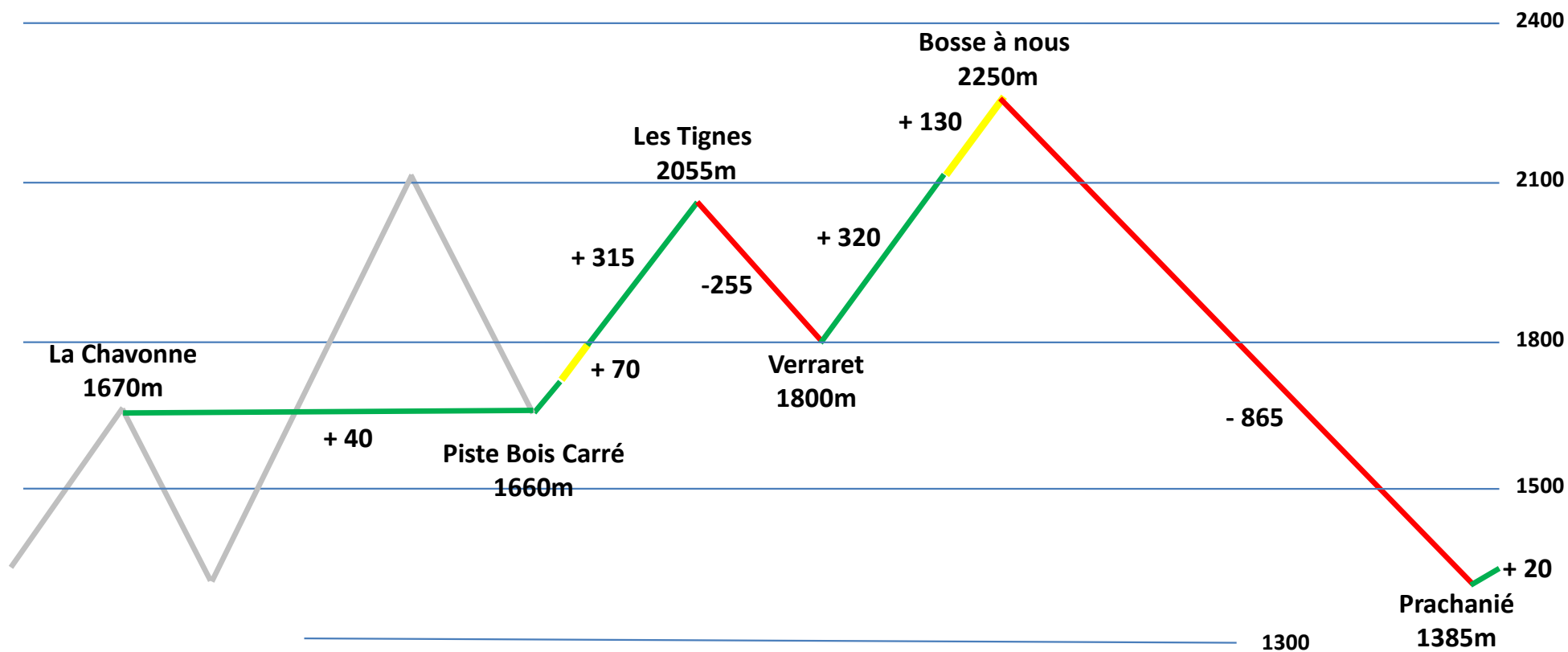
ROUGE (Parcours 2)

BLEU (Parcours 3)

JAUNE (Pra Spa)



PARCOURS 3
895 M+



PARCOURS

PRA SPA
705 M+

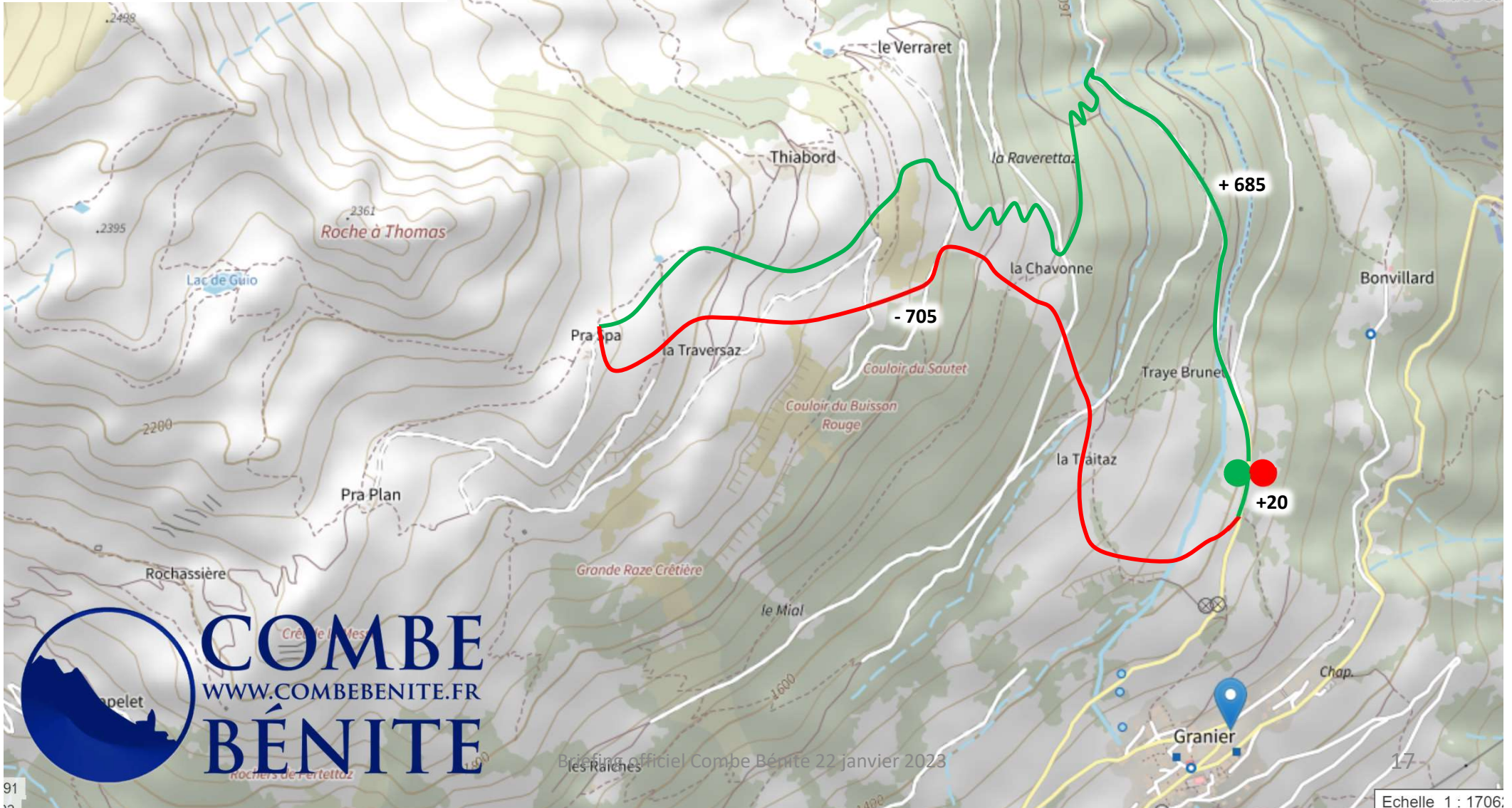
Parcours fléchés avec les couleurs dossard

BLANC (parcours 1)

ROUGE (Parcours 2)

BLEU (Parcours 3)

JAUNE (Pra Spa)



COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

Briefing officiel Combe Bénite 22 janvier 2023

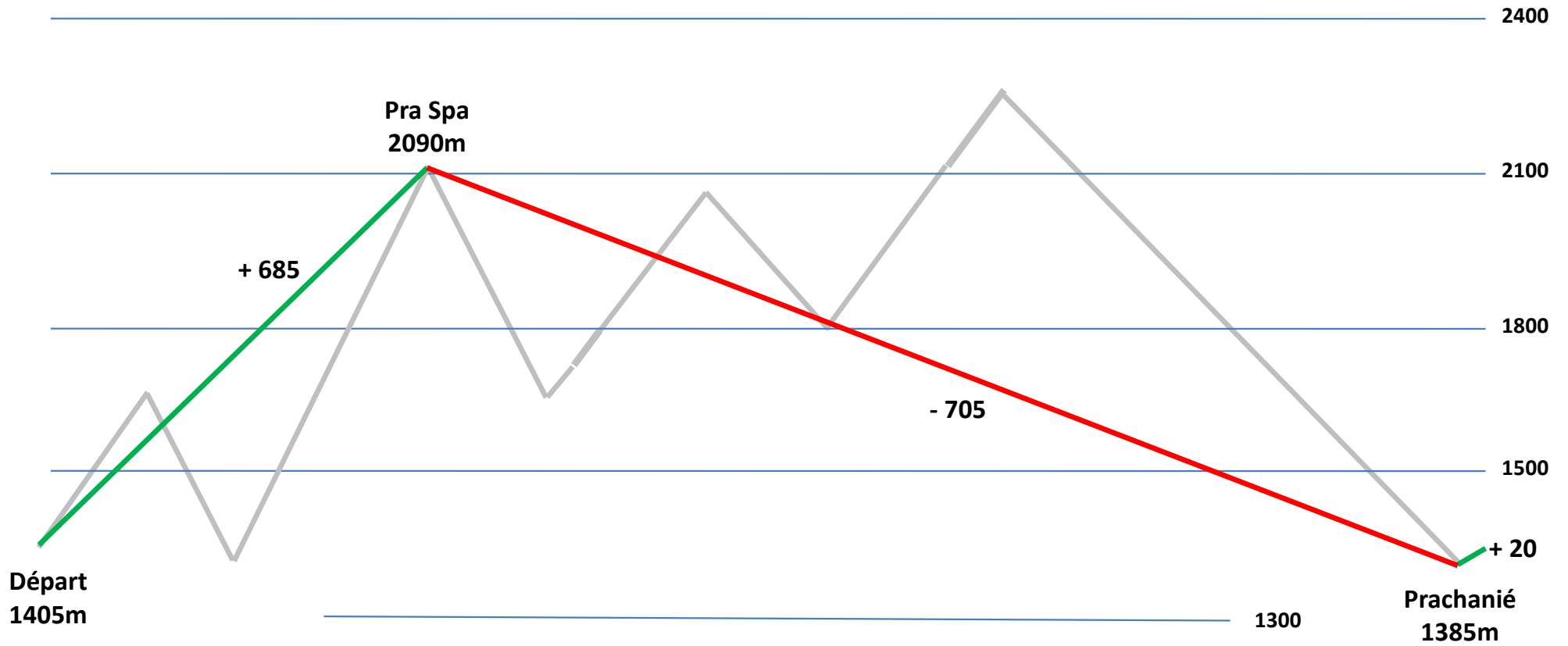
Echelle 1 : 1706



COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

FÉDÉRATION FRANÇAISE
MONTAGNE
ESCALADE

PRA SPA
705 M+



MATERIEL OBLIGATOIRE

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

<https://www.ffme.fr/ski-alpinisme/competition-ski-alpinisme/textes-et-reglements/>

- 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 et un vêtement thermique de poids minimal 300 gr.)
- 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

N'hésitez pas à ajouter **un sous vêtement thermique bas et haut**, il va faire très froid et la neige poudreuse va encore amplifier la sensation.
Plus les cuisses sont chaudes, plus elles vont vite !

• ~~Crampons, Baudrier, Kit Via Ferrata~~

PROTOCOLE

- La cérémonie des podiums débutera à 12h00
- Les **3 premiers hommes et les 3 premières femmes** de chaque catégorie sont appelés ensemble et **montent sur le podium ensemble**
- Les coureurs ne se présentant pas au podium ne pourront pas récupérer leur lots ultérieurement
- La course « Pra Spa » n'est pas récompensé sauf pour les catégories U16
- Nous remercions les coureurs de bien vouloir se présenter dans la zone protocole 5 min avant l'horaire
- L'ordre des podiums est le suivant :

Ordre	Catégories	Récompensés	Heure approximative
1	U16 H&F (parcours Pra Spa)	Top 3 H&F	12:00
2	U18 H&F	Top 3 H&F	12:05
3	U20 H&F	Top 3 H&F	12:10
4	U23 H&F	Top 3 H&F	12:15
5	Master H&F	Top 3 H&F	12:20
6	Seniors H&F	Top 3 H&F	12:25
7	Scratch	Top 3 H&F	12:30
8	Prime Jambon	1 ^{er} -1 ^{ère} Pra Spa	12:35

BRIEFING DE COURSE

Combe Bénite – Coupe de France individuelle FFME

La Pra Spa – Course open

Dimanche 22 Janvier 2023

