

BRIEFING DE COURSE

COMBE BENITE 2024

Coupe de France individuelle/sprint &
Championnats de France individuel/sprint Jeunes FFME
La Pra Spa – Course open individuelle
Samedi 20 > Dimanche 21 Janvier 2024





INFORMATIONS GENERALES

Inscriptions

Pas d'inscriptions sur place.

Organisation

Etoile Sportive du Cormet

Jury de course

Président de jury : Alice CHAIX

Directeur de course : Alexandre PELLICIER – Christopher DIERICX (directeur de course délégué Sprint)

Chefs traceurs : Thierry ADOR, Raphael CHENAL, Norbert CHENAL

Délégué technique : Olivier MANSIOT



COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

SITES DE COMPETITION

REPRESENTANT REGIONAL
MONTAGNE ESCALADE

COURSE INDIVIDUELLE
DIMANCHE 21 JANVIER
GRANIER



CEREMONIE PODIUM
DIMANCHE 21 JANVIER
SALLE DES FÊTES
439 Av. de la Gare, 73210 AIME



Vers Bourg Saint Maurice



Vers Moutiers



COURSE SPRINT
SAMEDI 20 JANVIER
MONTALBERT



COURSE INDIVIDUELLE

DIMANCHE 21 JANVIER
GRANIER



MÉTÉO/NIVO



ATTENTION !

Il va faire beau mais froid

TENDANCE:

DIMANCHE, il fait beau ou simplement voilé par des nuages qui rentrent le matin vers 6000-7000m. Ces nuages s'éloignent le soir. Nuit claire jusqu'à 02-03h puis arrivée des nuages. **LUNDI**, le plafond nuageux s'abaisse vers 3000-4000m le matin puis vite bouché l'après-midi avec des chutes de neige, d'abord à basse altitude puis vers 1600-1800m. Soirée, ciel chargé, quelques averses et du vent (rafales 40-60 km/h), nuit retour des éclaircies, du vent toujours.

	DIMANCHE		LUNDI	
	MATIN	MIDI	MATIN	MIDI
ISOTHERME 0°C	1700	2300	2900	2500
VENT A 2000m	W 10	NW 10	W 10	W 20
VENT A 3000m	W 20	NW 20	W 40	W 60
VENT A 4000m	NW 30	NW 30	NW 70	NW 90

PREVISION LOCALE DU RISQUE D'AVALANCHE:

RISQUE D'AVALANCHE	CUMUL DE NEIGE EN 24H (06-06h)				
	VENDREDI + NUIT	SAMEDI + NUIT	DIMANCHE + NUIT	LUNDI + NUIT	
3	2000 mètres	RAS	RAS	RAS	7 à 15cm
	2500 mètres	RAS	RAS	RAS	15 à 25cm

STABILITE: L'enneigement devient très excédentaire pour un 20 janvier au-dessus de 1800m, digne des meilleures années depuis 1980. Le cumul de neige depuis 48h est important (60-70cm). Comme il a plu au milieu de l'épisode vers 2400-2500m, on peut séparer les risques avec en dessous de 2400-2500m un tassement efficace en cours, un resserrement de la neige humide en profondeur. Par contre au-dessus de 2400-2500m, de grosses accumulations restent présentes (cassure 60-70cm) mais semblent plus difficiles à bouger (empilement des couches successives plutôt stable). Se méfier des pentes très raides (35° à 45°) exposées au N à E ou des zones de faible enneigement à l'entrée des combes.

PROGRAMME

COURSE INDIVIDUELLE

DIMANCHE 21 JANVIER 2024

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 U20 F, U18 H/F, U16 H/F)

08:10 Départ neutralisé Combe Bénite parcours U20 F, U18 H/F, U16 H/F. Un ouvreuse accompagnera les athlètes sur le tracé de la 1^{ère} montée jusqu'au lieu-dit « La Chavonne » (sommet du télési). Il est interdit de monter seul(e) au départ.

08:35 Contrôle DVA Combe Bénite catégories SF, U20 H

08:45 Départ réel Combe Bénite catégories U20 F, U18 H/F au lieu dit « La Chavonne ».

08:50 Départ réel Combe Bénite catégories U16 H/F au lieu-dit « La Chavonne ».

08:50 Départ Combe Bénite catégories U20H et SF

08:50 Contrôle DVA Combe Bénite catégories SH et Pra Spa

09:10 Départ Combe Bénite catégories SH et départ de La Pra Spa toutes catégories.

09h45 1^{ère} arrivée de la Pra Spa, dernière arrivée à 11h30

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

10h45 1^{ère} arrivée Combe Bénite – Parcours Seniors et U20H

12h30 Dernière arrivée

10h30 > 11h30 cérémonie podium photo dans l'aire d'arrivée immédiatement après l'arrivée et cérémonie officielle « Pra Spa »

14h00 Cérémonies officielle toutes catégories (voir diapo 20 Protocole) à la salle des fêtes d'Aime-La-Plagne

AFFAIRES COUREURS

Combe Bénite parcours U20 F, U18 H/F, U16 H/F

Vous pourrez laisser un sac au départ dans la tente coureurs. Vous pourrez également monter avec une veste/affaires chaudes 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 (non fourni pas l'organisation) **identifié avec votre nom et numéro de dossard.**

Combe Bénite parcours SH, SF, U20 H et Pra Spa

Une tente est prévue dans la zone de départ pour laisser vos affaires rangées dans un sac (non fourni par l'organisation) **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.

Notre partenaire La Vie Claire magasin d'Aime La plagne vous proposera un délicieux ravitaillement bio.

Le repas coureur de la course individuelle du dimanche se fera à la Salle des fêtes d'Aime. Les accompagnants sont les bienvenus à la cérémonie des podiums mais ils ne pourront pas manger sur place.

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.

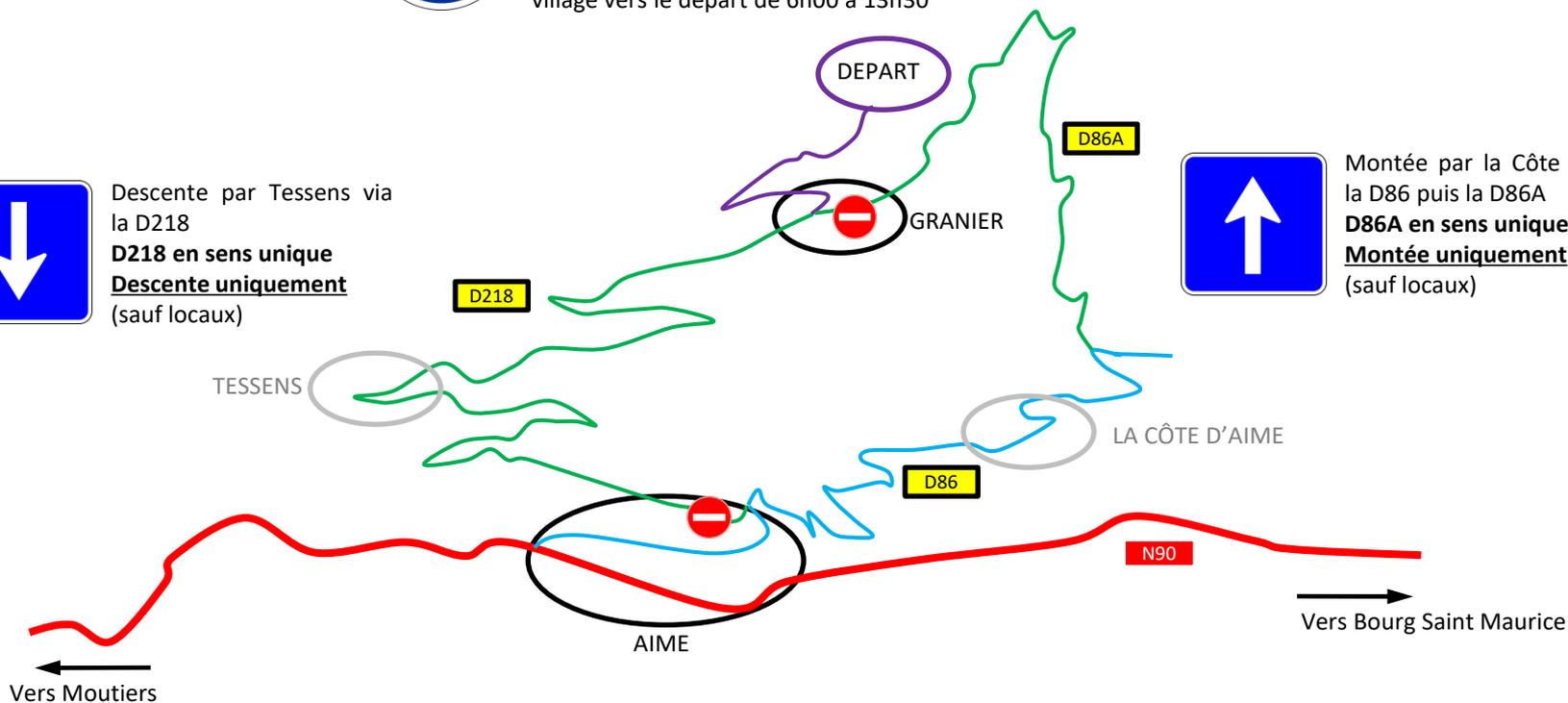
Rotation de Navette depuis la place du
village vers le départ de 6h00 à 13h30



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)

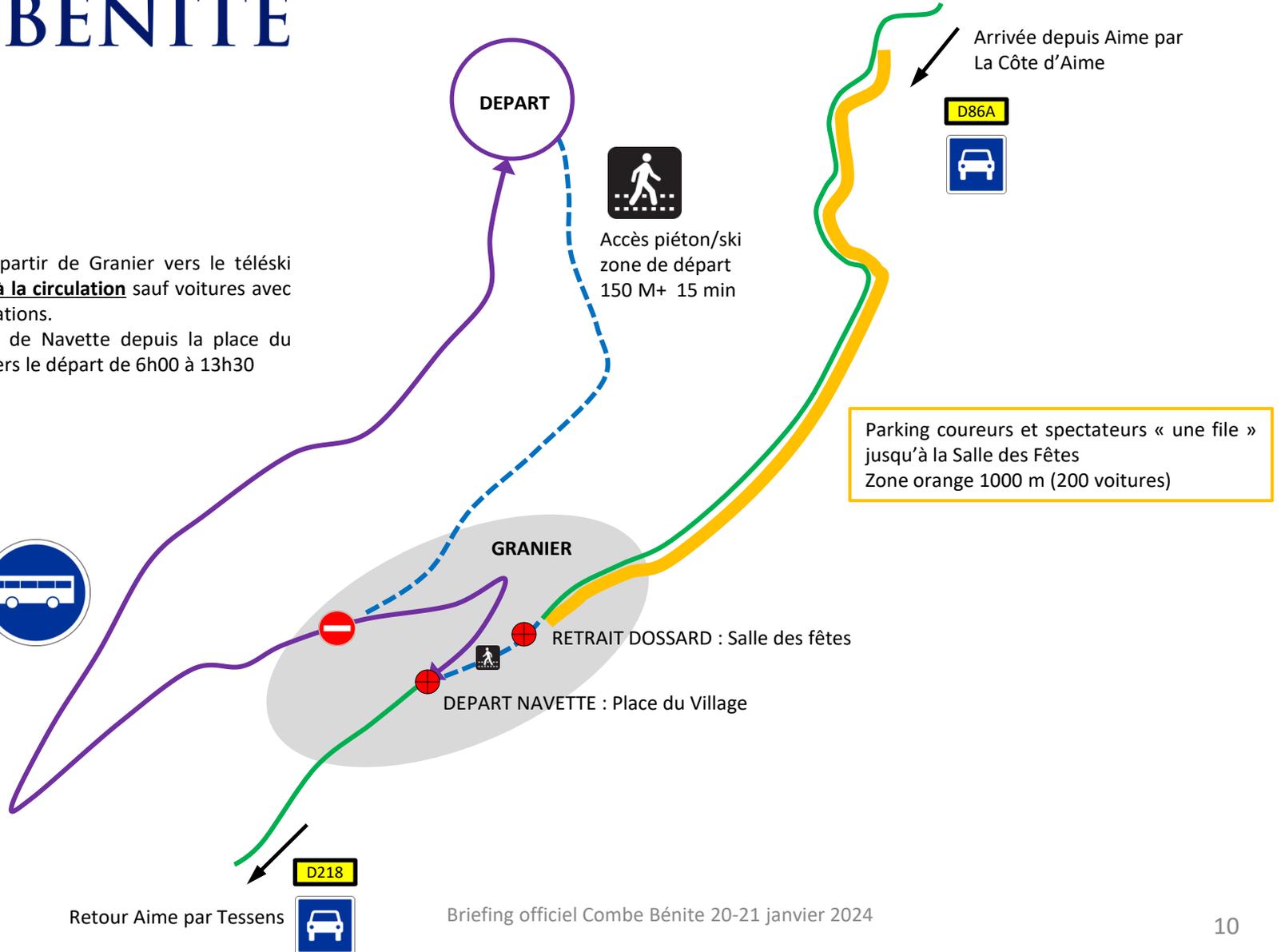




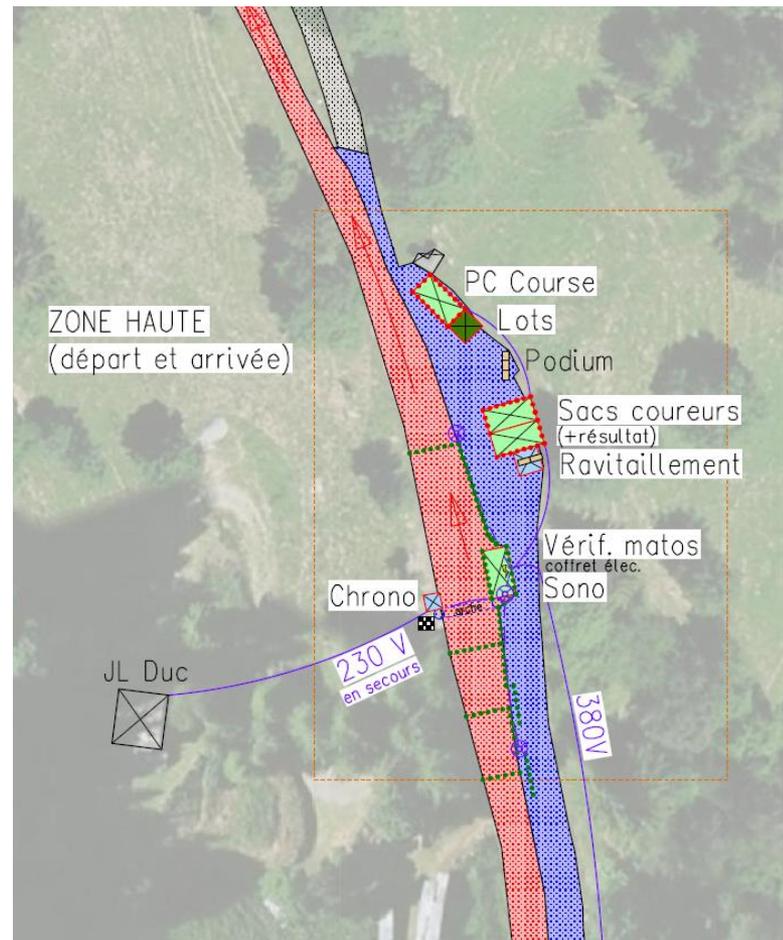
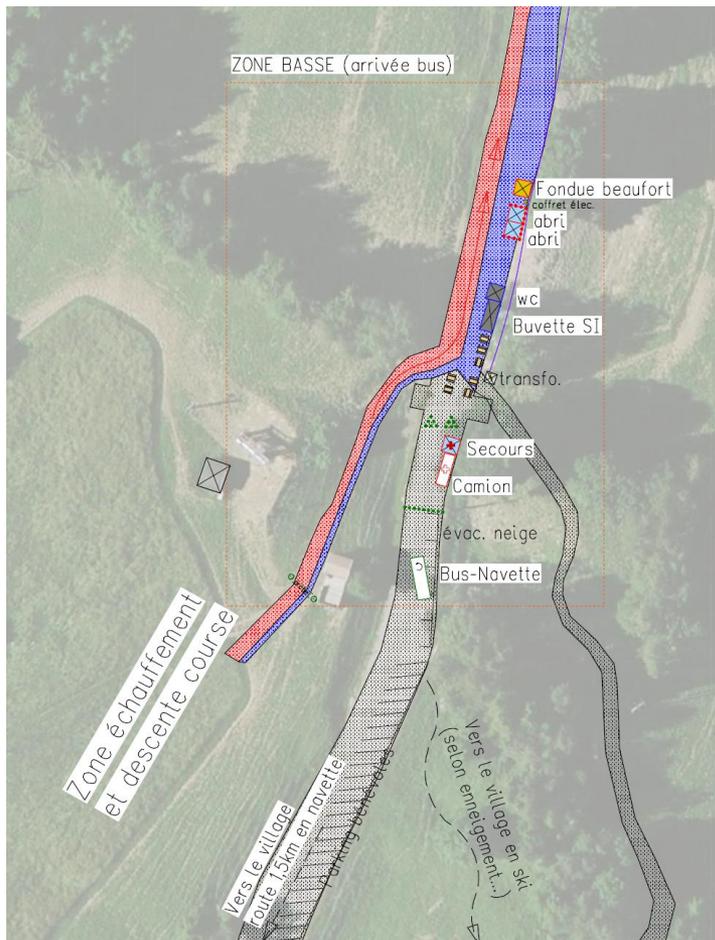
COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

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 13h30



ZONE DE DEPART/ARRIVEE



-  zone coureurs
-  zone spectateurs
-  tente Aime-la-Plagne
-  tente FFME
-  tente Groupama
-  enceinte sono

Dossard

Cuisse droite (**dossard avec la puce électronique**) + sac à dos

Venez avec vos 8 épingles

Environnement

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

Échauffement

Attention, au vu du faible enneigement dans la zone de départ, **il sera interdit de s'échauffer dans la première montée, ni à ski, ni à pied.**

Changement matériel cassé

Pas de zone technique définie, il est possible de changer les skis cassés à tout point de la course.

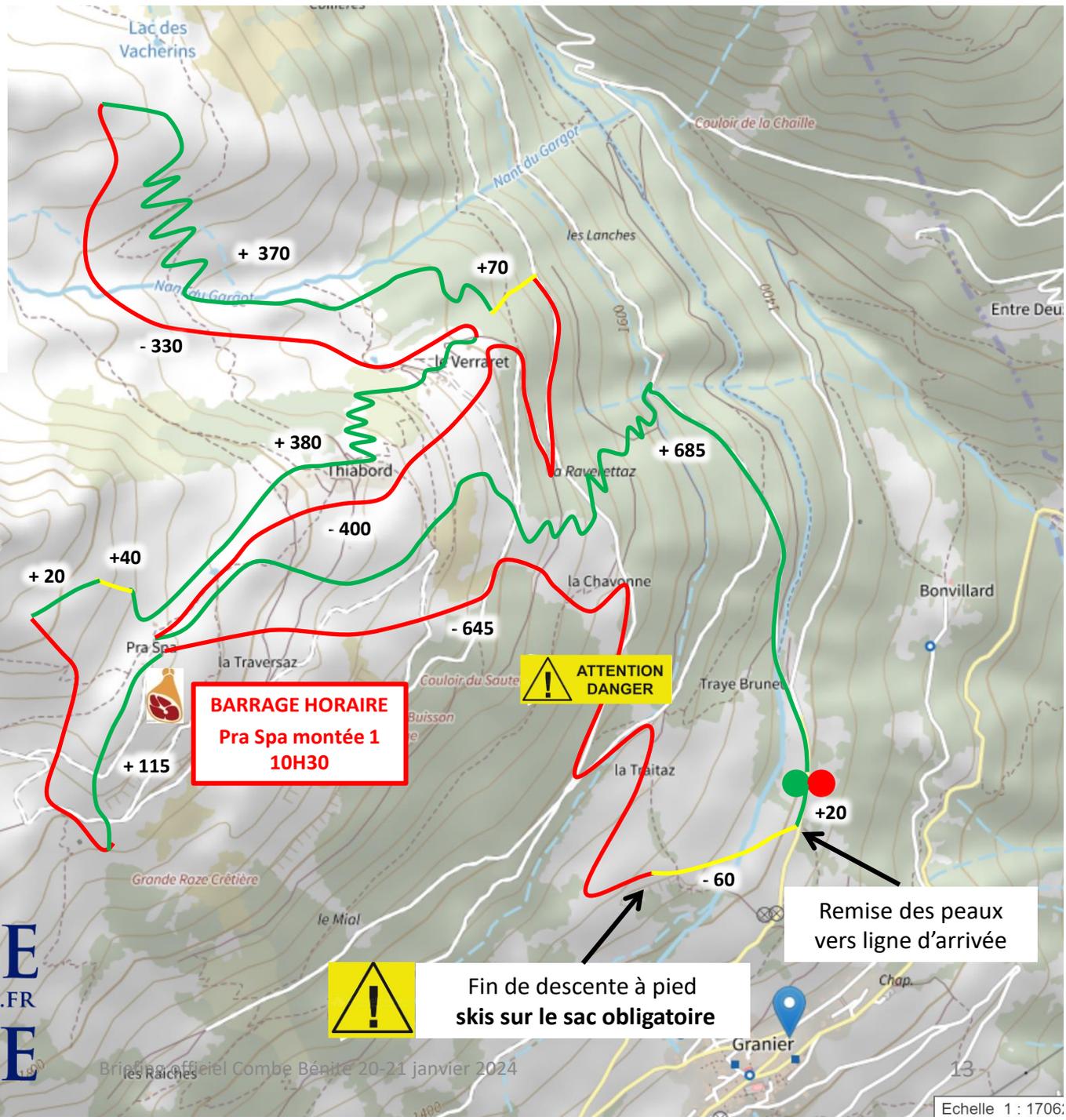
PARCOURS

PARCOURS SH/SF
1700 m+

Dossards

BLEU & JAUNE	PRA SPA	#190 à #199
ORANGE	U16H/U16F	#231 à #246
VIOLET	U18H U18F U20F	#261 à #291
VERT	U20H	#201 à #217
BLEU	SH	#21 à #138
BLEU	SF	#1 à #19

Montée 1 685+
Montée 2 440+
Montée 3 440+
Montée 4 115+
Montée 5 20+
Total 1700 m+



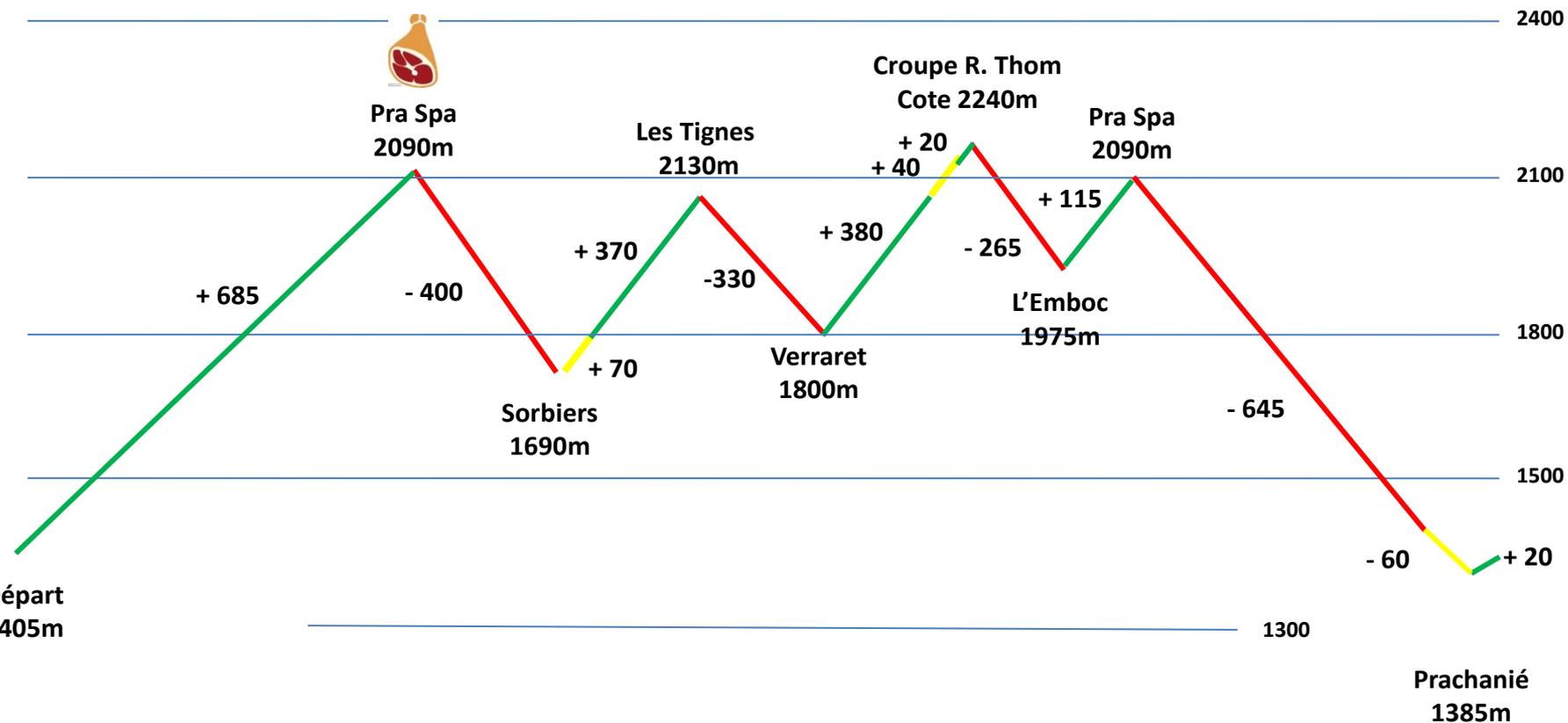
COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

Briefing officiel Combe Bénite 20-21 janvier 2024

Echelle 1 : 1706

PARCOURS SH/SF

1700 m+



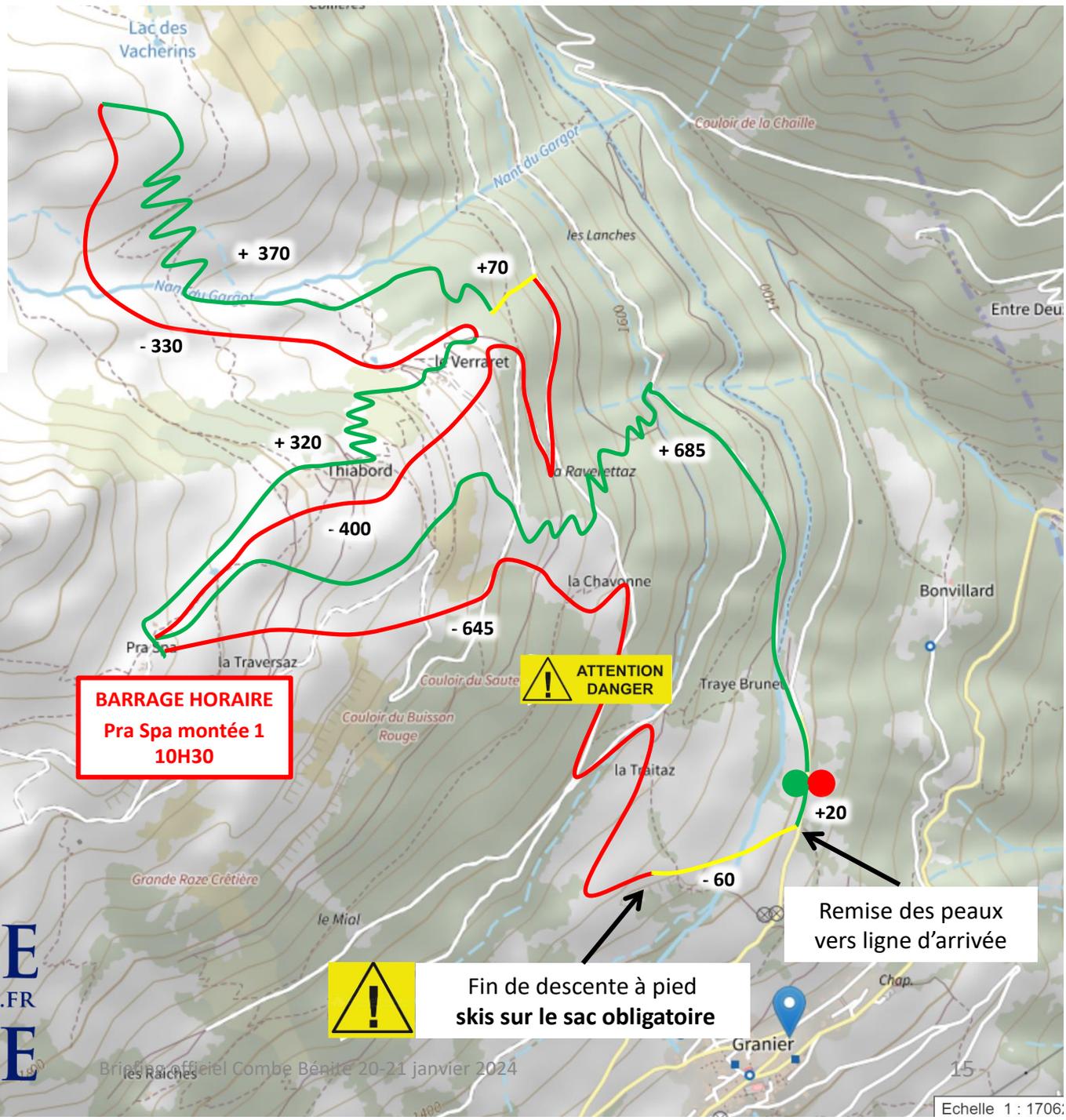
PARCOURS

PARCOURS U20H
1465 m+

Dossards

BLEU & JAUNE	PRA SPA	#190 à #199
ORANGE	U16H/U16F	#231 à #246
VIOLET	U18H U18F U20F	#261 à #291
VERT	U20H	#201 à #217
BLEU	SH	#21 à #138
BLEU	SF	#1 à #19

Montée 1 685+
Montée 2 440+
Montée 3 320+
Montée 4 20+
Total 1465 m+



BARRAGE HORAIRE
Pra Spa montée 1
10H30

ATTENTION DANGER

Remise des peaux
vers ligne d'arrivée

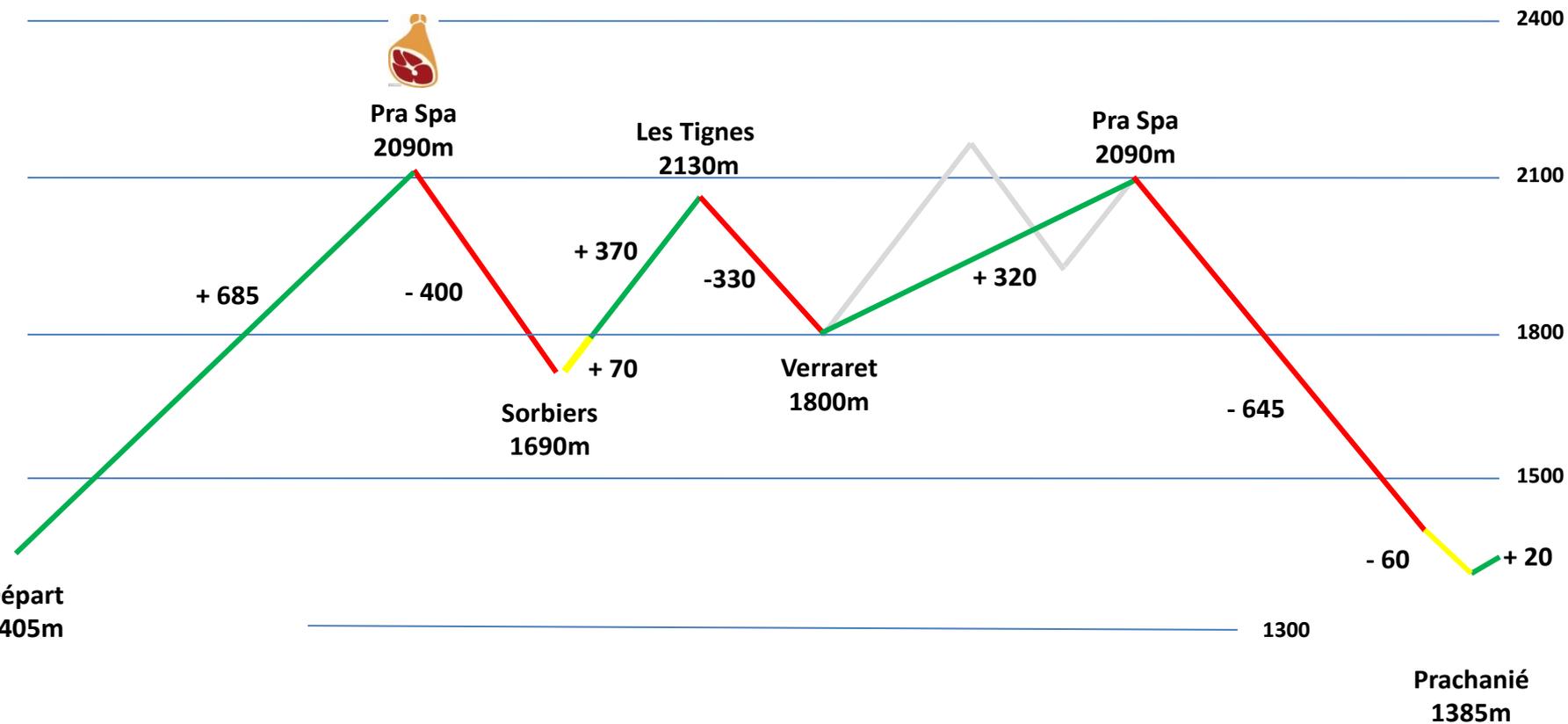
Fin de descente à pied skis sur le sac obligatoire



COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

PARCOURS U20H

1465 m+



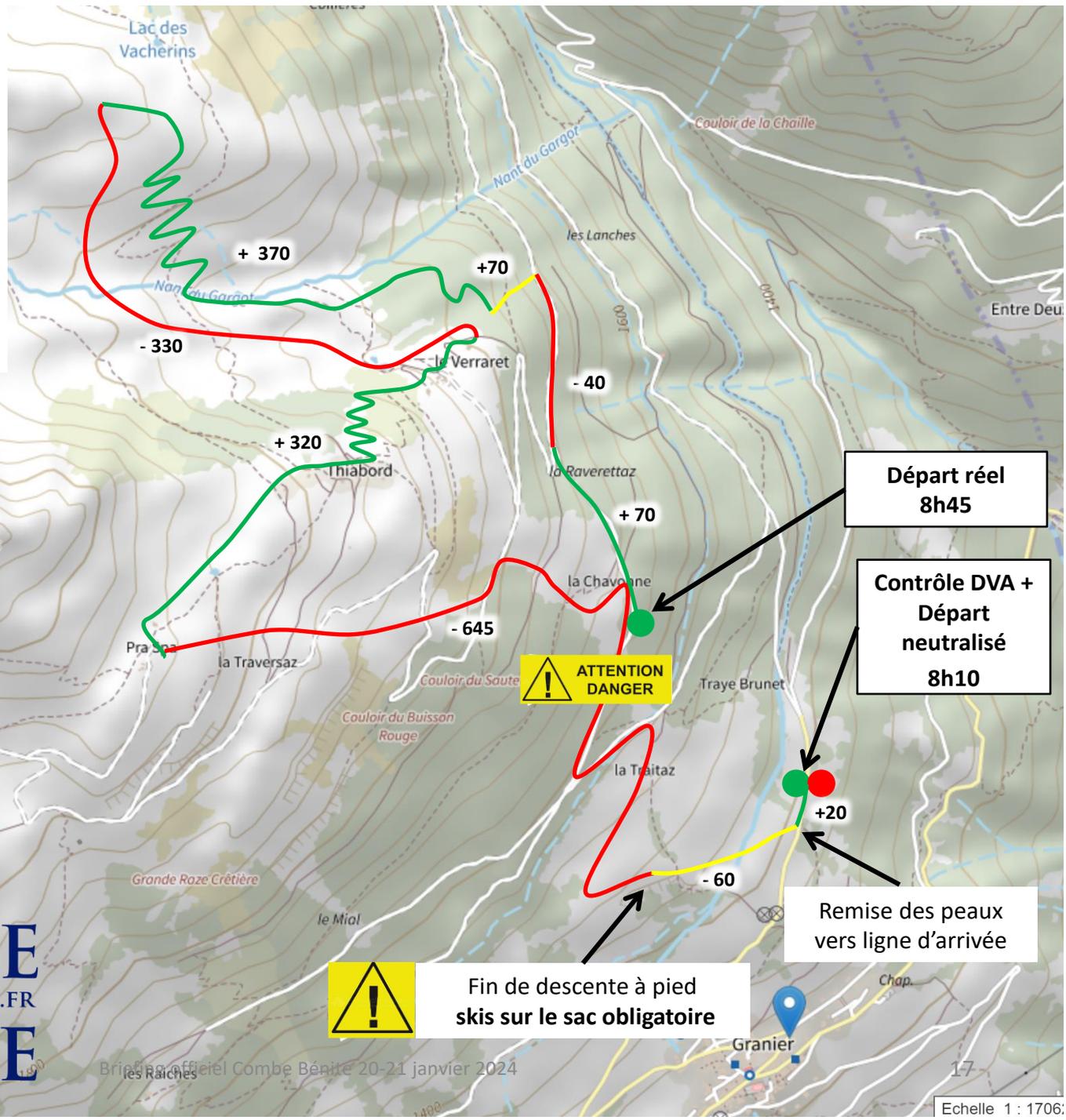
PARCOURS

PARCOURS U16 H/F U18 H/F U20 F
850 m+

Dossards

BLEU & JAUNE	PRA SPA	#190 à #199
ORANGE	U16H/U16F	#231 à #246
VIOLET	U18H U18F U20F	#261 à #291
VERT	U20H	#201 à #217
BLEU	SH	#21 à #138
BLEU	SF	#1 à #19

Montée 1 70+
Montée 2 440+
Montée 3 320+
Montée 4 20 +
Total 850 m+



Départ réel
8h45

Contrôle DVA +
Départ
neutralisé
8h10

Remise des peaux
vers ligne d'arrivée

Fin de descente à pied
skis sur le sac obligatoire

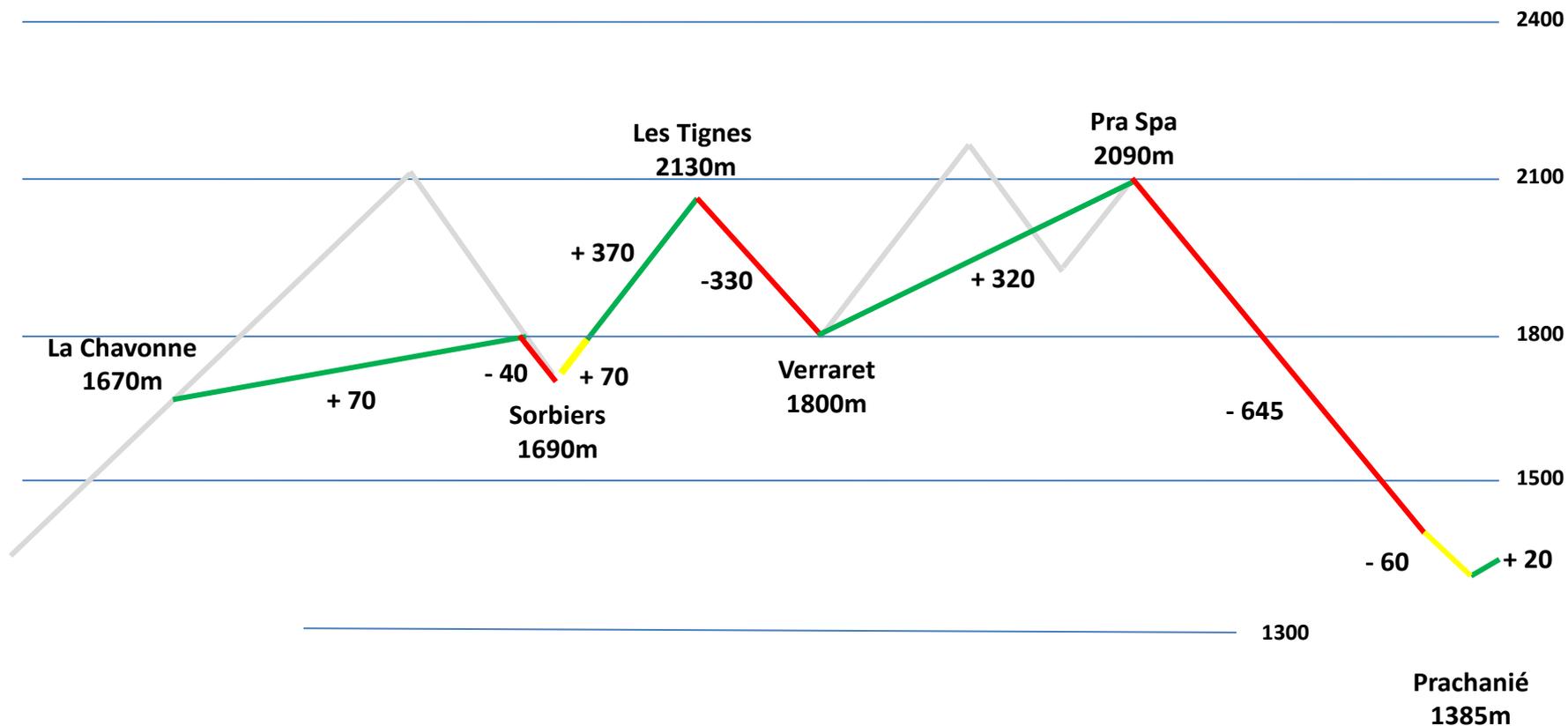


COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

Briefing officiel Combe Bénite 20-21 janvier 2024

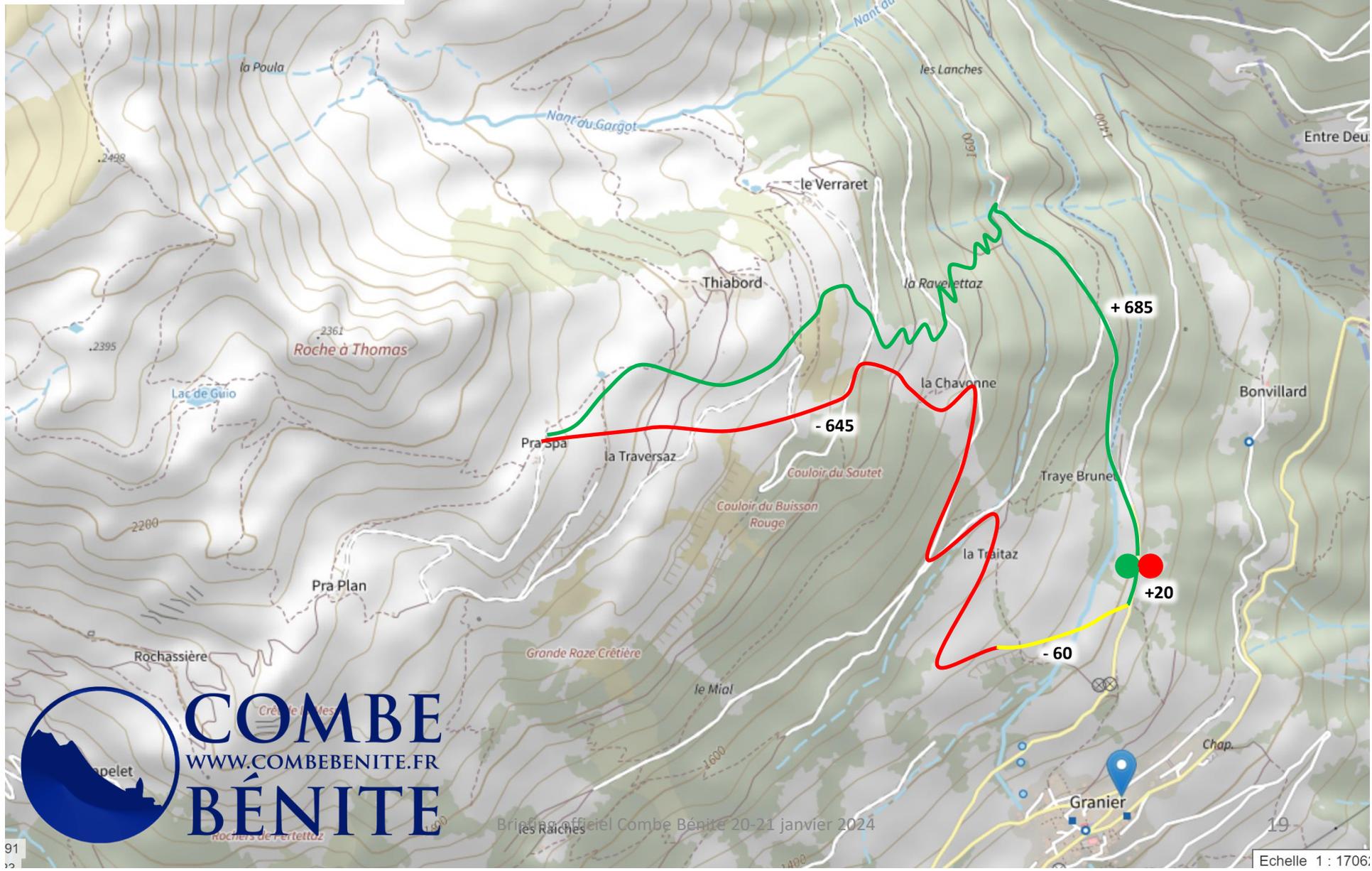
Echelle 1 : 1706

PARCOURS U18 H/F U20 F U16 H/F 850 m+



PARCOURS

PRA SPA
705 M+



COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

Brieving officiel Combe Bénite 20-21 janvier 2024

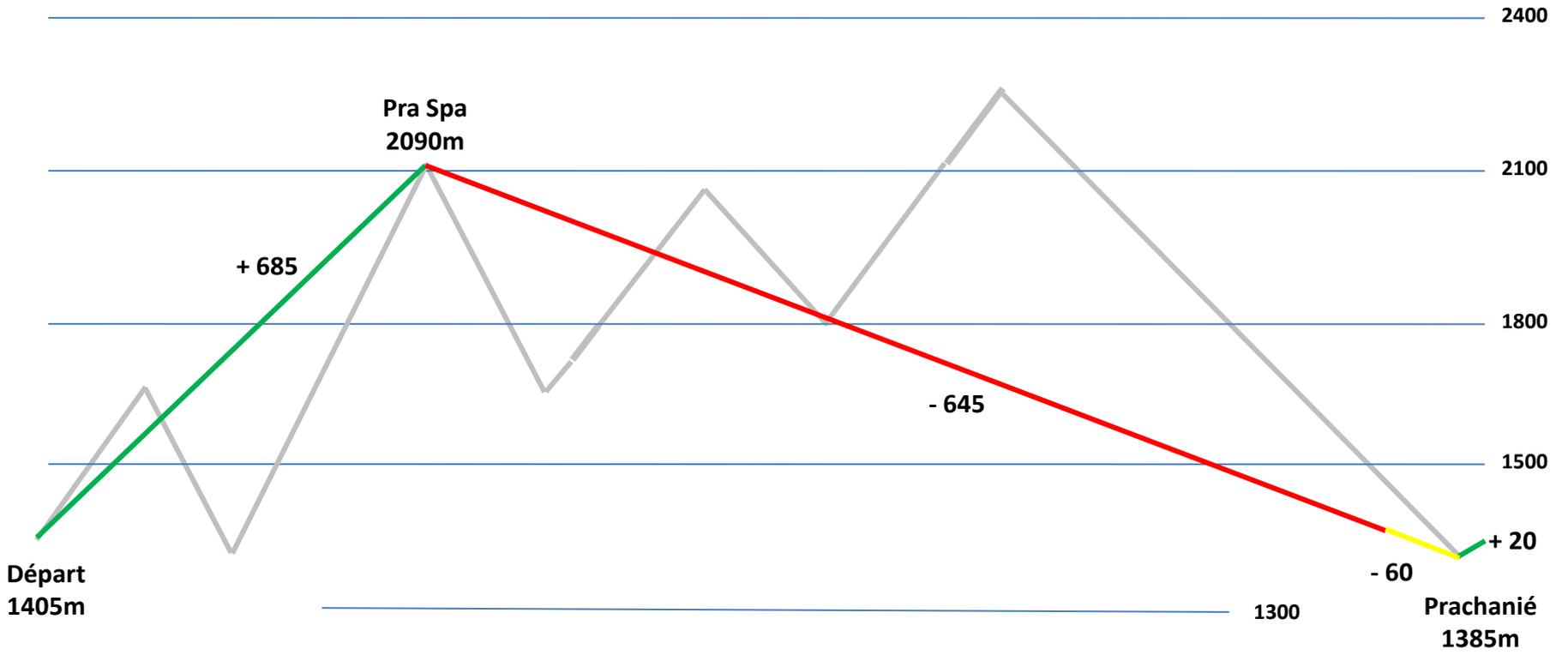
Echelle 1 : 1706



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

PROTOCOLE

COURSE INDIVIDUELLE

DIMANCHE 21 JANVIER 2024

Cérémonie podium photo –Aire d'arrivée course individuelle – Granier

Immédiatement après la parution des résultats officiels, les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes de chaque catégorie sont appelés ensemble sur le podium. **Présence obligatoire, merci de rester à proximité.**

Cérémonie officielle des podiums – Salle des fêtes d'Aime

- La cérémonie des podiums débutera à 14h00 à la salle des fêtes d'Aime La Plagne (439 Av. de la Gare, 73210 AIME)
- Les **3 premiers hommes et les 3 premières femmes** de chaque catégorie sont appelés ensemble
- Les coureurs ne se présentant pas au podium ne pourront pas récupérer leurs lots ultérieurement
- La course « Pra Spa » sera récompensée directement dans l'aire d'arrivée de la course individuelle à Granier. Pas de cérémonie à Aime
- 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	Champ. France U16 H&F	Top 3 H&F	14:00
2	Champ. France U18 H&F	Top 3 H&F	14:05
3	Champ. France U20 H&F	Top 3 H&F	14:10
4	Coupe de France U23 H&F	Top 3 H&F	14:15
5	Coupe de France Master H&F	Top 3 H&F	14:20
6	Coupe de France Seniors H&F	Top 3 H&F	14:25
8	Prime Jambon	1 ^{er} -1 ^{ère} Pra Spa	14:30

BRIEFING DE COURSE

COMBE BENITE 2024

Coupe de France individuelle/sprint &
Championnats de France individuel/sprint Jeunes FFME
La Pra Spa – Course open individuelle
Samedi 20 > Dimanche 21 Janvier 2024

