

BRIEFING DE COURSE

COMBE BENITE 2025

Championnats de France individuel/relais mixte FFME
La Pra Spa – Course open individuelle
Samedi 04 > Dimanche 05 Janvier 2025





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

COURSE INDIVIDUELLE
DIMANCHE 05 JANVIER
GRANIER



Vers Bourg Saint Maurice



CEREMONIE PODIUM
DIMANCHE 05 JANVIER
SALLE DES FÊTES MACÔT
1 Rte d'Aime La Plagne-Tarentaise



Vers Moutiers



RELAIS MIXTE
SAMEDI 04 JANVIER
MONTALBERT

COURSE INDIVIDUELLE

DIMANCHE 05 JANVIER
GRANIER

PREVISIONS JUSQU'A CE SOIR ET NUIT PROCHAINE:

L'après-midi, le vent tend à se renforcer un peu (30-40 km/h), les nuages commencent à rentrer, accrochant les sommets. De faibles précipitations commencent vers 16-18h, neige d'abord à basse altitude (400-600m) puis le redoux s'amorce et la pluie remonte vers 2000m ce soir et 2300m dans la nuit. Pas de regel sous 2500m.

		MIDI	SOIR
ISOTHERME 0°C		800	2300
VENT A 2000m		W 10	W 20
VENT A 3000m		W 40	W 50
VENT A 4000m		NW 80	W 100

DIMANCHE:

Les pluies à 2300-2500m s'estompent vers 06-07h, laissant un ciel nuageux avec quelques nuages situés entre 2500m. Les premières éclaircies reviennent le matin vers 09-10h puis elles s'élargissent. Le vent devient plus faible. L'après-midi, ciel voilé à nuageux avec quelques apparitions du soleil mais l'ambiance est très douce, genre effet de serre. Le soir, le vent de S se lève (rafales 30-40 km/h) avec toujours un ciel voilé à nuageux. Pas de regel sous 2500m.

	MATIN	MIDI	SOIR
ISOTHERME 0°C	2500	2600	2900
VENT A 2000m	W 20	SW 10	S 20
VENT A 3000m	W 50	SW 40	SW 50
VENT A 4000m	W 70	SW 70	SW 70

STABILITE: Il est tombé 30-35cm de neige hier matin. Une neige tombée avec peu de vent le plus souvent. La neige est donc souvent froide et légère. Tant que le vent est faible ou en l'absence de précipitations, les risques se limitent à quelques pentes E à NE et SE, plutôt situées au-dessus de 2200-2400m (cassure juste la neige fraîche 30-40cm).

PROGRAMME

COURSE INDIVIDUELLE

DIMANCHE 05 JANVIER 2025

06:30-08:00 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+).

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.

07:50 Contrôle DVA Combe Bénite parcours U20H/F, U18 H/F, U16 H/F

08:00 Départ **neutralisé** Combe Bénite parcours U20 H/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.

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

08:48 Départ **réel** Combe Bénite catégories U18 H/F au lieu-dit « La Chavonne ».

08:51 Départ **réel** Combe Bénite catégories U16 H/F au lieu dit « La Chavonne ».

09:00 Contrôle DVA Combe Bénite catégories SH, SF et Pra Spa

09:30 Départ Combe Bénite catégories SF

09:40 Départ Combe Bénite catégories SH et Pra Spa

10h00 1^{ère} arrivée Combe Bénite – Parcours Jeunes

11h00 1^{ère} arrivée Combe Bénite – Parcours Seniors

12h30 Dernière arrivée

10h00 > 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 de Macôt

AFFAIRES COUREURS

Combe Bénite parcours U20 H/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 de Macôt-La Plagne. 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



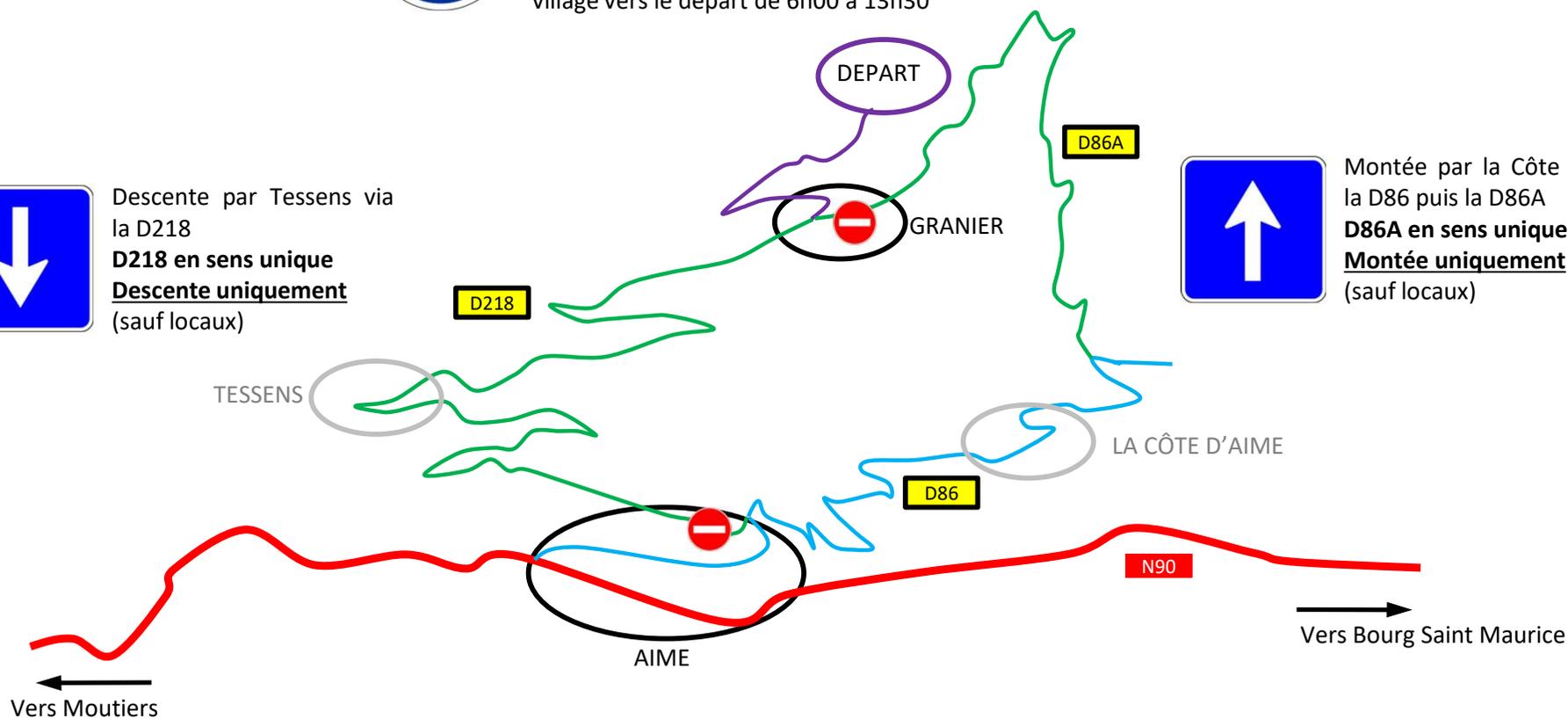
D218 à partir de Granier vers le téléski
fermée à la circulation sauf voitures avec
accréditations.
Rotation de Navette depuis la place du
village vers le départ de 6h00 à 13h30



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)



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



DEPART



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

Arrivée depuis Aime par
La Côte d'Aime

D86A



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

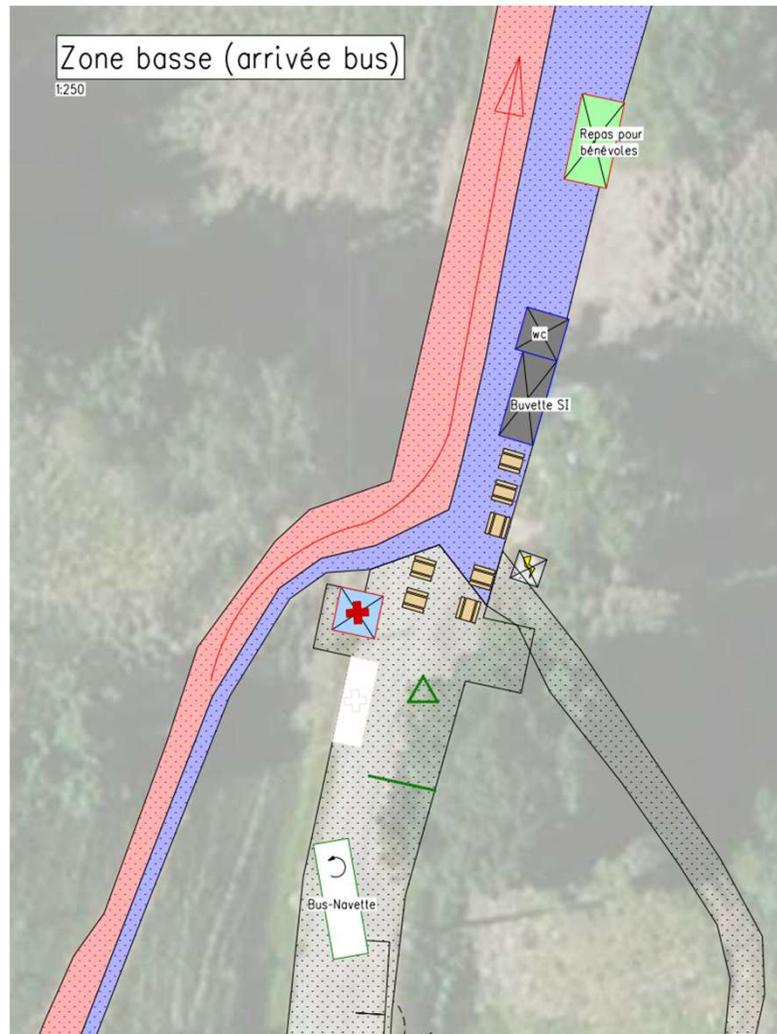
D218

Retour Aime par Tessens



ZONE DE DEPART/ARRIVEE

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



Zone haute (départ + arrivée)
1:250



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

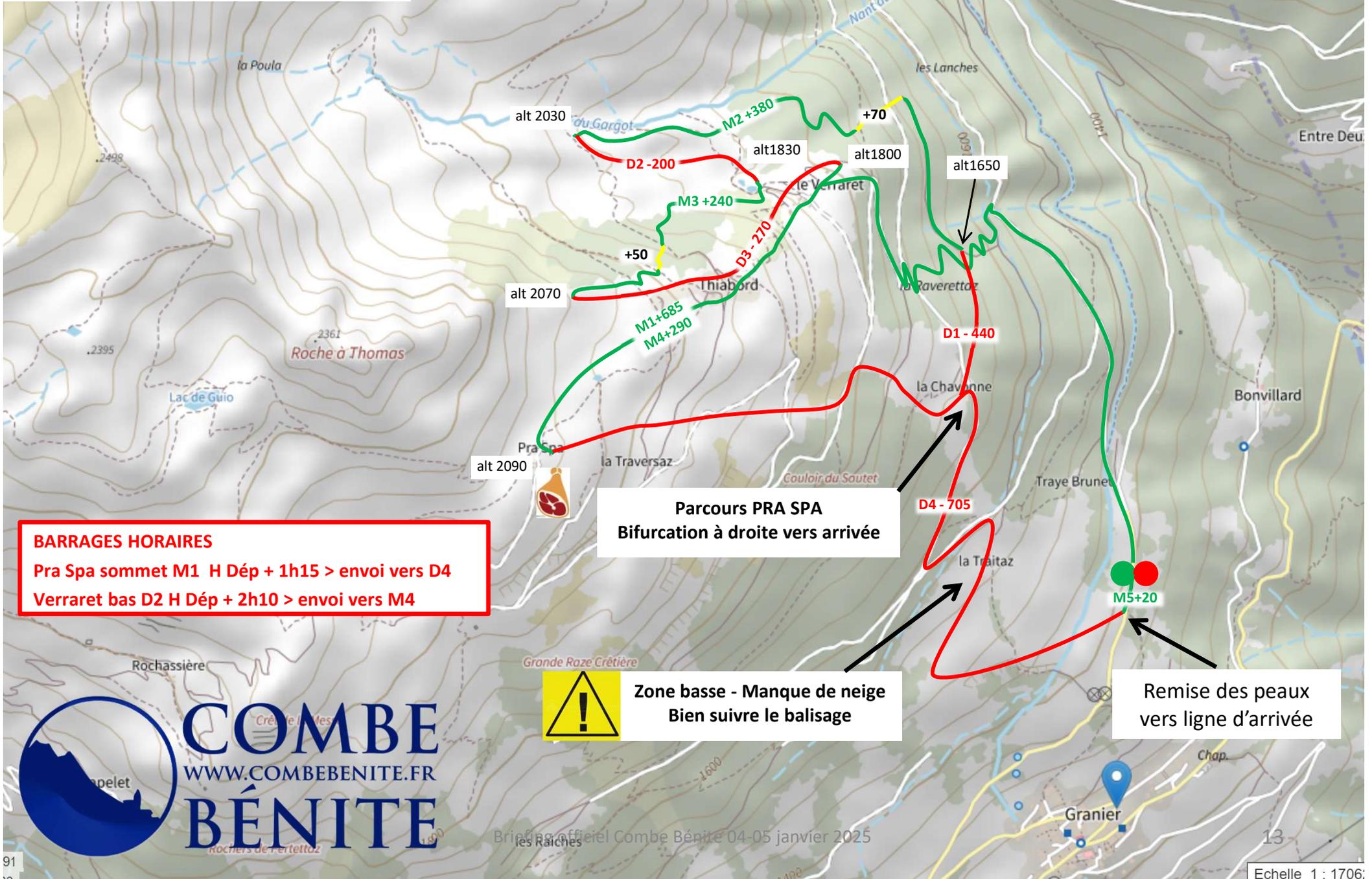
Pas de zone technique définie, il est possible de changer les skis cassés à tout point de la course.

Barrages horaires (600m+/h et 2000m-/h)

Les coureurs hors délai à un barrage horaire ne sont pas disqualifiés. Ils sont orientés sur un chemin plus direct vers l'arrivée, restent en course, et sont classés en fin de classement de leur catégorie.

PARCOURS

PARCOURS SH/SF
1610 m+



BARRAGES HORAIRES
Pra Spa sommet M1 H Dép + 1h15 > envoi vers D4
Verraret bas D2 H Dép + 2h10 > envoi vers M4

Parcours PRA SPA
Bifurcation à droite vers arrivée

 **Zone basse - Manque de neige**
Bien suivre le balisage

Remise des peaux
vers ligne d'arrivée



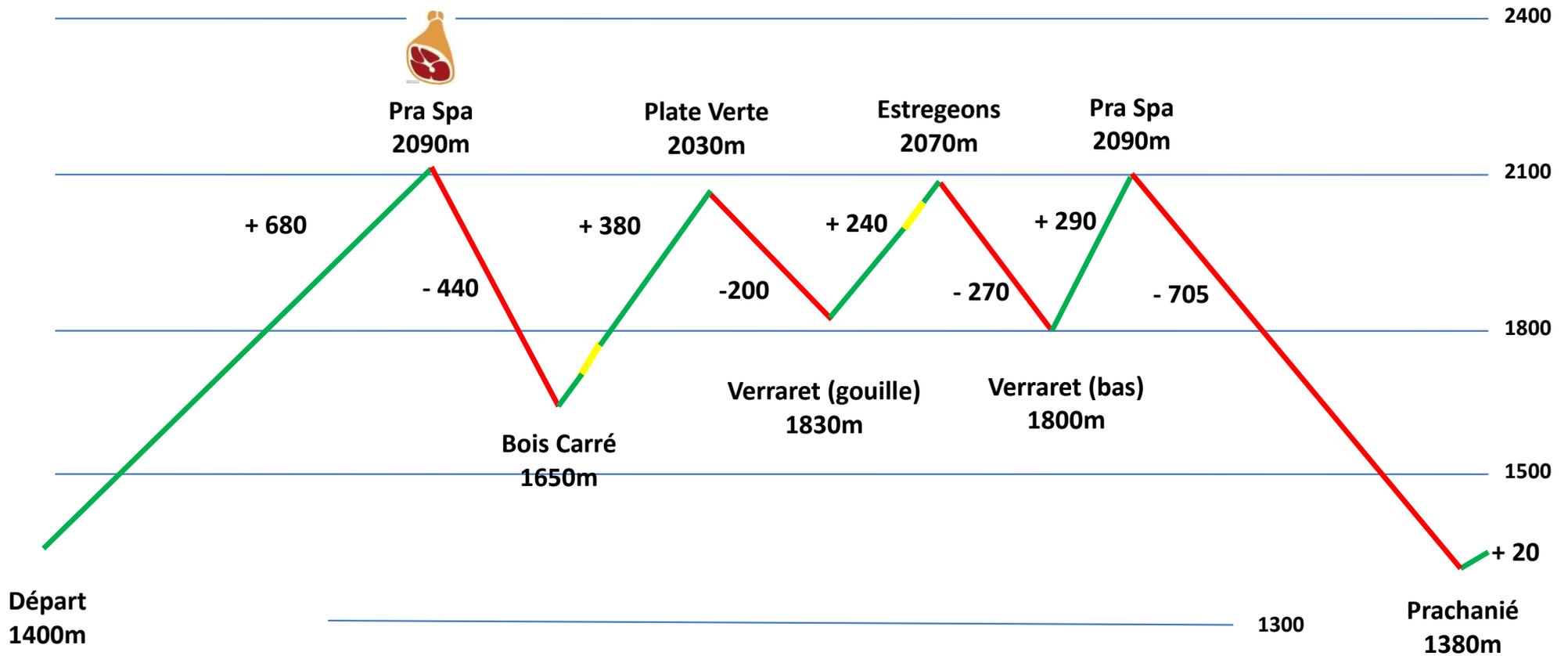
COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE



COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

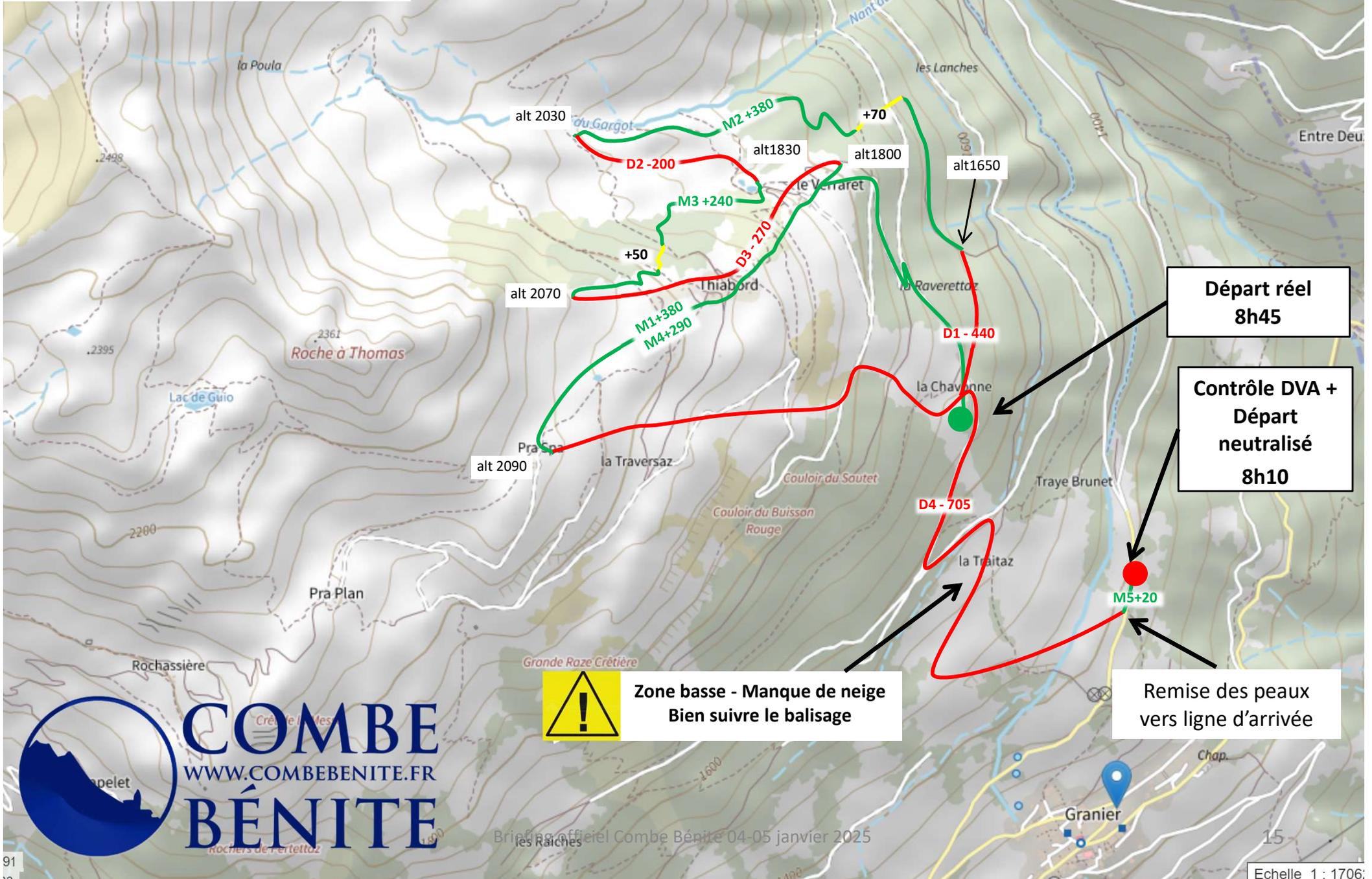
FÉDÉRATION FRANÇAISE
MONTAGNE
ESCALADE

PARCOURS SH/SF
1610 m+



PARCOURS

PARCOURS U20H
1340 m+



Départ réel
8h45

Contrôle DVA +
Départ
neutralisé
8h10

Remise des peaux
vers ligne d'arrivée



Zone basse - Manque de neige
Bien suivre le balisage



COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

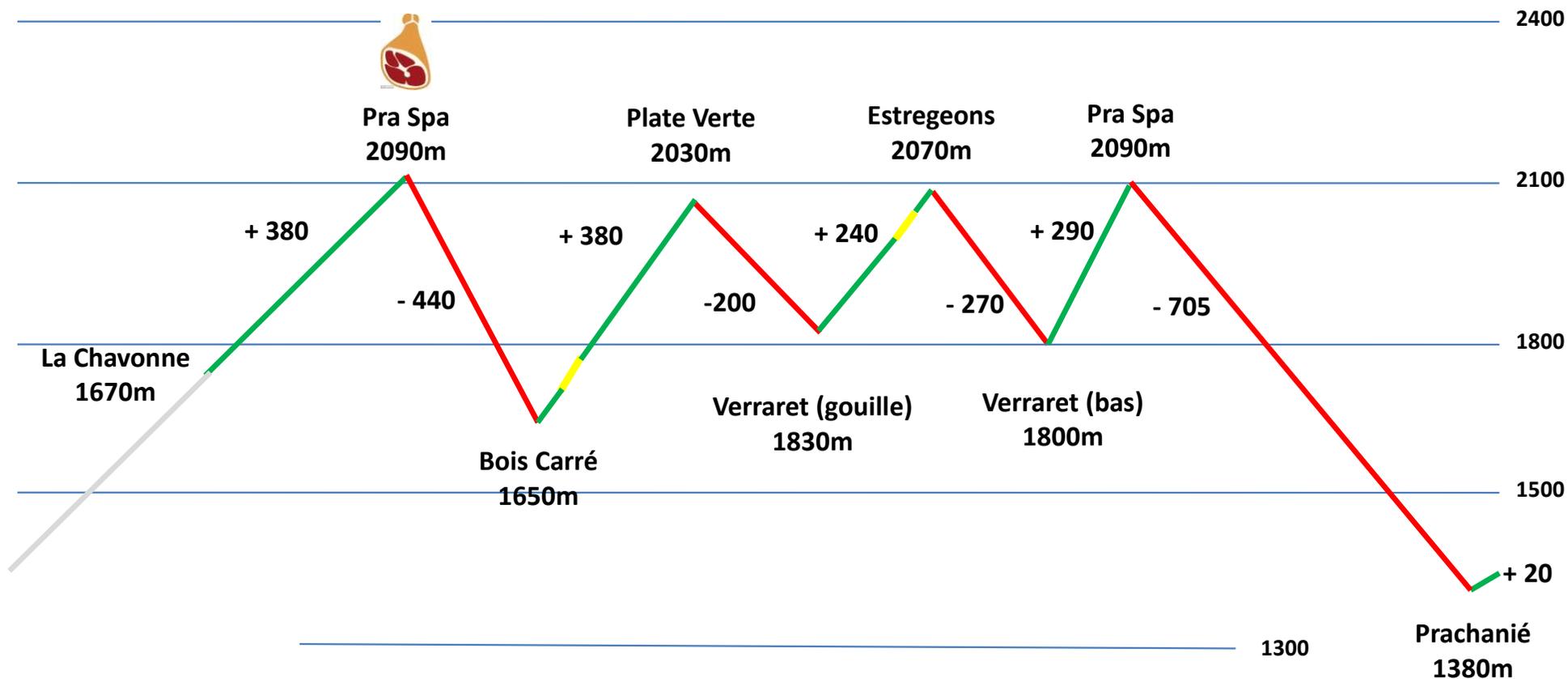


COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

FÉDÉRATION FRANÇAISE
MONTAGNE
ESCALADE

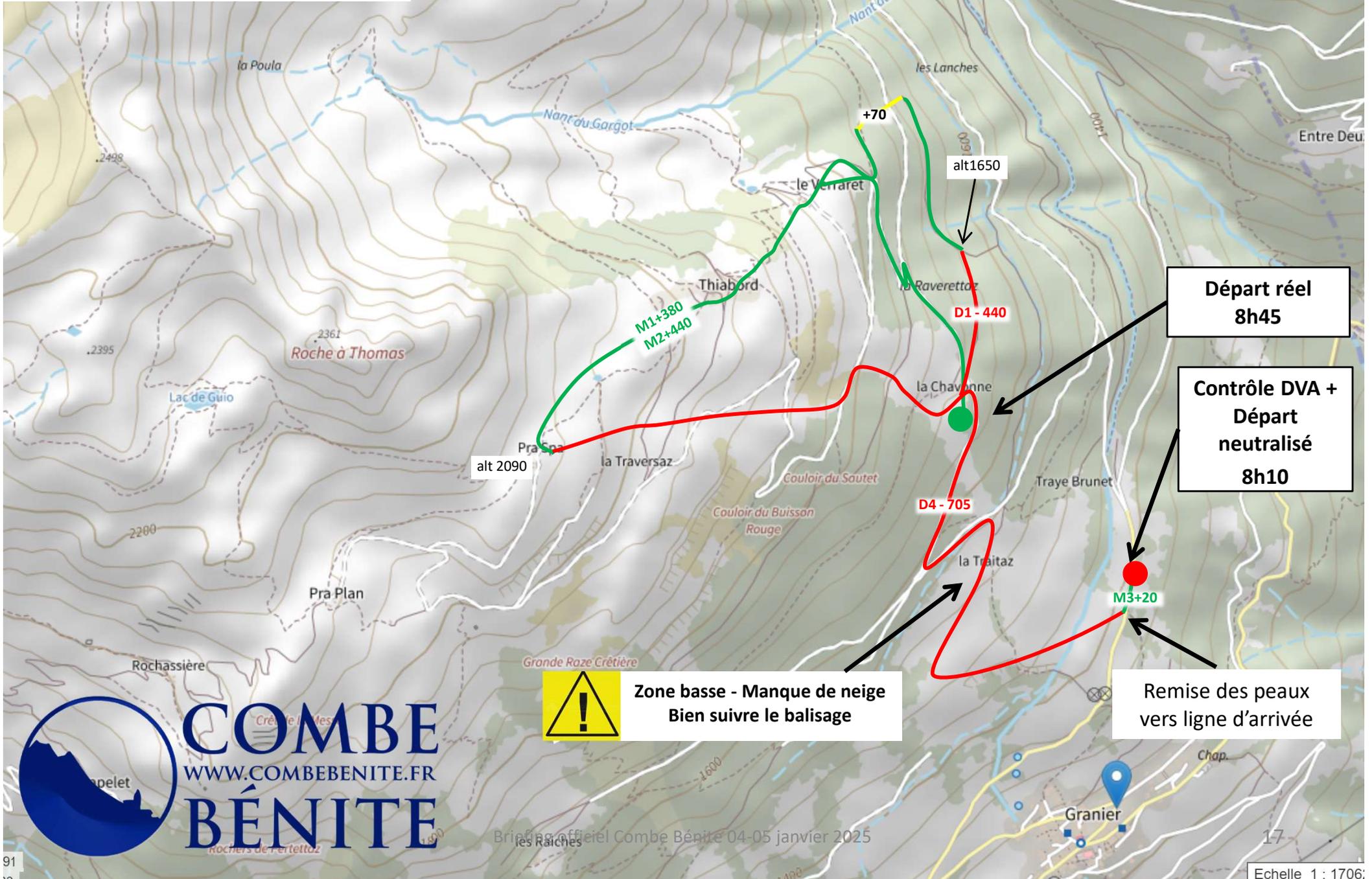
PARCOURS U20H

1340 m+



PARCOURS

PARCOURS U20F/U18/U16
820 m+



Départ réel
8h45

Contrôle DVA +
Départ
neutralisé
8h10

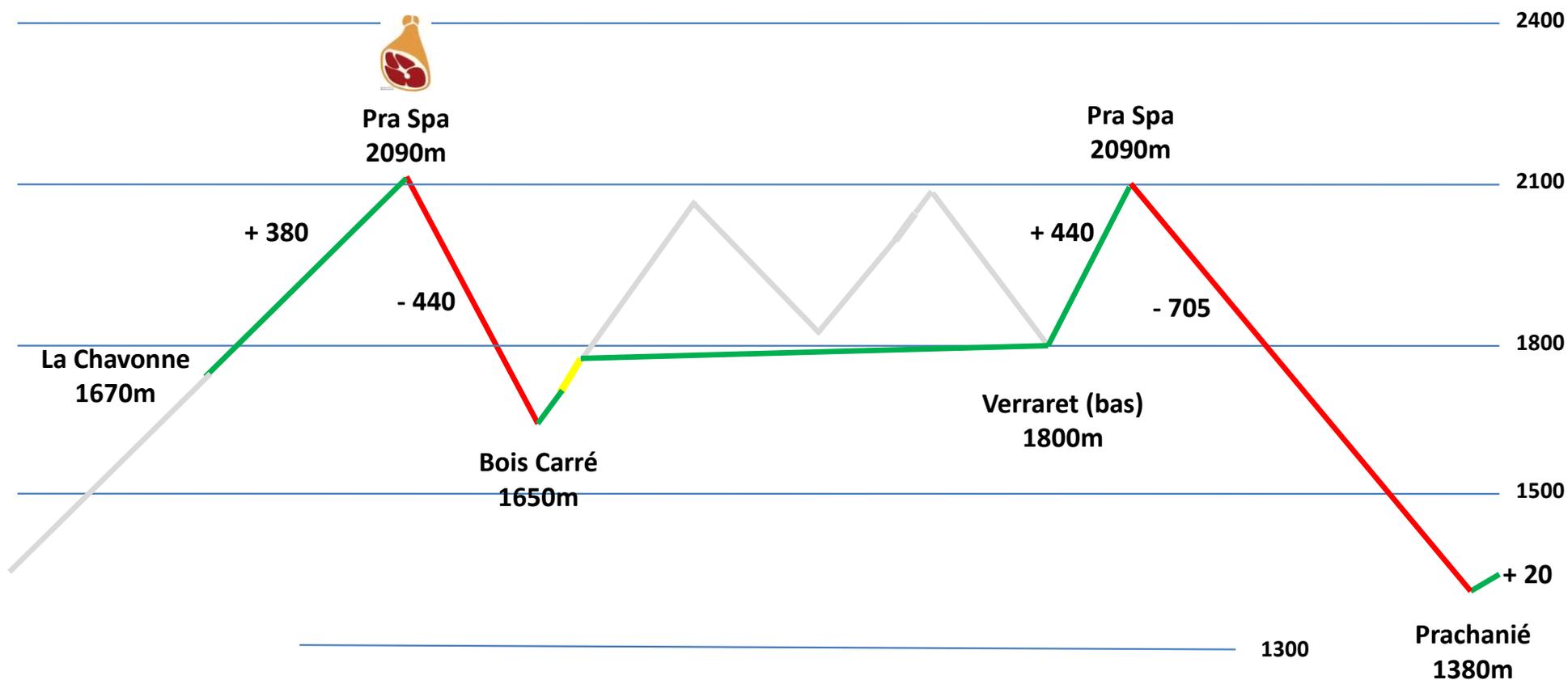
Remise des peaux
vers ligne d'arrivée

 Zone basse - Manque de neige
Bien suivre le balisage



COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

PARCOURS
U20F/U18/U16
820 m+

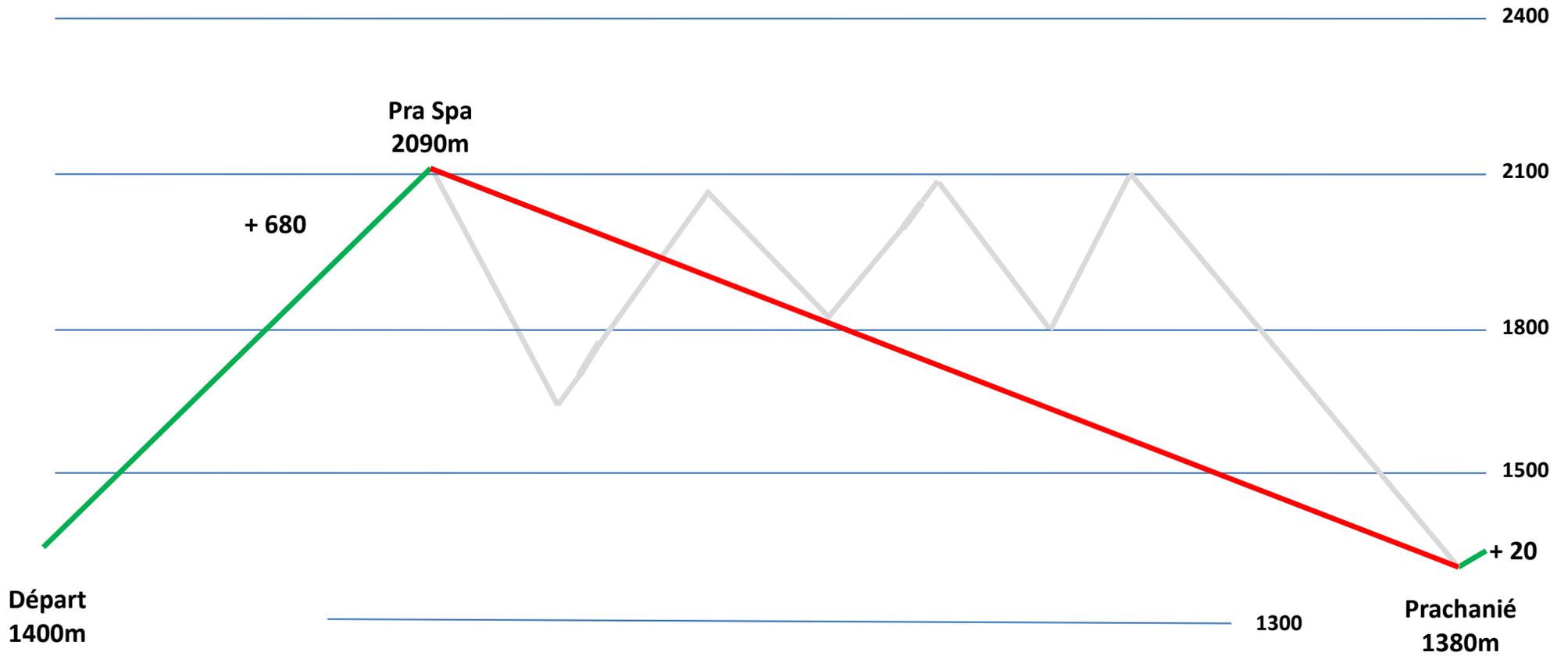




COMBE
WWW.COMBEBENITE.FR
BÉNITE

FÉDÉRATION FRANÇAISE
MONTAGNE
ESCALADE

PRA SPA
705 M+



Les p'tits conseils



#1 Fartez jaune ! Ça va coller !

#2 Quand on rattrape quelqu'un, on ne reste pas derrière, on déboîte et on lui pose un sac. Mais on est poli(e) et on le/la respecte !

#3 Quand on sort au taquet d'une trace skiée dans de la neige poudreuse trempée, on anticipe, on se met à cul et on lève les spatules, pour éviter de mettre ces dernières dans ce premier.

#4 Les sucettes rouges en descente, c'est pas que pour vous donner l'azimut, c'est aussi pour vous éviter de vous poncer la couenne sur les cailloux ou de vous coffrer froid et raide sous 3m de neige. Donc on les suit bien. Si le balisage ne suit pas une ligne droite, il y'a une raison.

#5 Les bénévoles, c'est comme la neige sous vos skis, sans eux, ça glisse pas. Alors un merci et un sourire, ça fait toujours plaisir, même sur votre face décomposée couverte de morve.

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

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 de Macôt

- La cérémonie des podiums débutera à 14h00 à la salle des fêtes de Macôt
- 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 Macôt
- 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	Champ. France U23 H&F	Top 3 H&F	14:15
5	Champ. France Master H&F	Top 3 H&F	14:20
6	Champ. France Seniors H&F	Top 5 H&F	14:25
8	Prime Jambon	1 ^{er} -1 ^{ère} Pra Spa	14:30
9	2 paires de ski Salomon	Tirage au sort U20-U18-U16 2 jours	14:35

BRIEFING DE COURSE

COMBE BENITE 2025

Championnats de France individuel/relais mixte FFME
La Pra Spa – Course open individuelle
Samedi 04 > Dimanche 05 Janvier 2025

