

COURSE POPULAIRE DE SKI ALPINISME

REGLEMENT 2022

1. PARTICIPATION

- 1.1 L'épreuve se dispute par équipe de 2 coureurs. Elle est ouverte à des formations féminines, masculines et mixtes. L'âge minimal des concurrents est fixé comme suit :
- Dames U23 : dès 20 ans, jusqu'à 23 ans
 - Hommes U23 : dès 18 ans, jusqu'à 23 ans
 - Dames et hommes séniors : 24-44 ans
 - Dames master 1 : dès 45 ans
 - Hommes master 1 : 45-54 ans
 - Hommes master 2 : dès 55 ans
 - Populaires (toutes personnes confondues) : dès 15 ans
 - Catégorie "famille" deux personnes de la même famille (le jeune dès 14 ans)
- 1.2 Cette course à deux n'engendre pas de classification en Coupe Suisse. La licence n'est pas obligatoire pour cette épreuve.
- 1.3 Les participants doivent se conformer au présent règlement et sont responsables de leur inscription.

2. ASSURANCE

- 2.1 Chaque coureur doit être assuré personnellement contre les accidents et autres dommages. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de non-respect de cette clause. Il est recommandé de conclure une assurance assistance par hélicoptère.

3. CONSIDERATIONS GENERALES

- 3.1 Emporter le matériel obligatoire durant toute la course, ainsi que :
- une pièce d'identité
 - 1 masque Covid
 - 1 sifflet
- 3.2 Chaque concurrent porte son dossard (numéro + sponsor) d'une manière bien visible, selon les directives données le jour de la course. Les dossards ne doivent pas être roulés ou découpés.
- 3.3 L'appareil détecteur de victimes d'avalanches doit être porté selon les recommandations du fabricant au plus près du corps, sous ou dans les vêtements (endroit sécurisé). Il doit être enclenché (mode émission) dès le départ et tout au long de la course. Le compétiteur est responsable du bon fonctionnement de son appareil.

Un enclenchement aléatoire pourra être effectué sur le parcours.

- 3.4 Une équipe ne peut quitter un point de contrôle que lorsqu'elle est au complet et enregistrée par le contrôleur.
- 3.5 Une équipe ou un coureur rejoint doit libérer la trace si la demande est faite.

- 3.6 Une équipe ou un coureur en difficulté peut abandonner de son propre chef ou être mis(e) hors course sur décision de l'organisateur ou du délégué technique de la course. En cas d'abandon, l'équipe s'annoncera à un poste de contrôle et suivra les instructions qui lui seront données.
- 3.7 Le port du sac à dos par le concurrent est obligatoire (portage de deux sacs interdit).
- 3.8 Toute autre forme d'assistance est interdite (y compris "lièvre"), à l'exception d'un élastique (corde) entre les concurrents.
- 3.9 L'échange d'un ski ou de bâtons cassés est autorisé en tout temps.
- 3.10 Tout concurrent est tenu de suivre au plus près le balisage sous peine de disqualification.
- 3.11 Tout concurrent est tenu de venir au secours d'une personne en danger ou accidentée.
- 3.12 L'organisation se réserve la possibilité de modifier en tout temps le programme ou le parcours de la course.
- 3.13 Le passage de la ligne d'arrivée doit se faire ensemble sous peine de pénalité.
- 3.14 Le non-respect du règlement entraînera la disqualification et/ou des pénalités.
- 3.15 Aucune réclamation ne sera enregistrée dans cette épreuve amicale.

4. **DURABILITE**

Tout déchet laissé sur le parcours par un coureur entraînera sa disqualification.

5. **MATERIEL**

- 5.1 Le délégué technique ou le jury se réserve le droit de refuser tout équipement jugé défectueux ou inadéquat.
- 5.2 Le matériel de base (carbone admis) de la course est le suivant :

Équipement obligatoire par coureur :

- **Une paire de skis** d'au moins 60 mm de largeur au patin avec des carres métalliques sur au moins 90 % de leur longueur. La taille des skis est au minimum de :
 - Hommes et juniors : 160 cm
 - Dames et cadets garçons : 150 cm

Poids minimum pour skis + fixations :

- Hommes (séniors-juniors): 750 grammes, soit 1'500 grammes la paire
- Dames + cadets garçons : 700 grammes, soit 1'400 grammes la paire
- **Les skis sont équipés de** fixations permettant le mouvement des talons à la montée et blocables à la descente. La fixation doit posséder un système de déclenchement latéral et frontal, avec ou sans lanières de sécurité.
- **Une paire de bâtons** de type alpin ou de fond avec des rondelles non-métalliques.
- **Une paire de chaussures montantes** (au-dessus de la malléole). Les semelles doivent couvrir au moins 75 % de la surface de la chaussure; la profondeur minimale des crans est de 4 mm. Ils doivent être au minimum au nombre de 8 au talon et de 15 à l'avant et avoir une surface minimale de 1 cm². La chaussure doit avoir au moins 2 boucles avec un système indépendant de fermeture.

Les chaussures doivent permettre l'utilisation de crampons métalliques. L'utilisation du ruban adhésif ou équivalent pour fermer la chaussure est interdite. Les chaussures ne doivent pas avoir subi de modifications par rapport au modèle de référence du fabricant.

Poids minimum pour les chaussures (coque et chausson sec) :

- Hommes et juniors : 500 grammes, soit 1'000 grammes la paire
- Dames + cadets garçons : 450 grammes, soit 900 grammes la paire

- **Une paire de peaux antidérapantes.** L'utilisation de ruban adhésif ou équivalent favorisant la glisse est interdite (voir également équipement par équipe). Les peaux doivent pouvoir s'enlever et se remettre librement.

- **Une paire de gants** couvrant toute la main jusqu'au poignet et portés durant toute la course.

- **Un appareil détecteur de victimes d'avalanches** DVA ou ARVA conforme aux standards EN 300178 (fréquence 457 KHz).

5.3 Autre matériel obligatoire (carbone admis) par coureur

- **Un sac à dos** d'un volume suffisant afin de contenir à son intérieur tout le matériel exigé pour la course.

- **Une pelle à neige** sortie d'usine sans modification (surface minimale 20 x 20 cm et équipée d'un manche adapté à l'usage). L'appellation "pelle à neige" est définie par le fabricant. Les pelles dites souples sont tolérées.

- **Une sonde à neige** minimum 240 cm et d'un diamètre minimal de 10 mm. L'appellation "sonde avalanche" est définie par le fabricant.

Vêtements haut de corps : trois couches à la taille du compétiteur

- 1 couche de corps à manches longues ou courtes selon les conditions météo
- 1 combinaison de ski à manches longues
- 1 coupe-vent respirant à manches longues.

- **Vêtements bas de corps** : deux couches à jambes longues à la taille du compétiteur
 - 1 combinaison de ski ou pantalon
 - 1 coupe-vent respirant.

- **Une paire de lunettes de soleil** filtrante ou une visière adaptée au casque.

- **Une couverture de survie** d'une surface minimale de 1.80 m2. La dénomination "couverture de survie" est définie par le fabricant. La conformité du produit est sous la responsabilité du participant.

- **Un casque** est obligatoire. Il doit être porté durant toute la course ; la jugulaire est obligatoirement fermée.

Un contrôle aléatoire du matériel sera effectué à l'arrivée.

Équipement conseillé par équipe :

- **Une paire de peaux antidérapantes de réserve**