

Consignes de course

Championnat de France de CO à Skis

18 et 19 Janvier 2025 / Arvieux

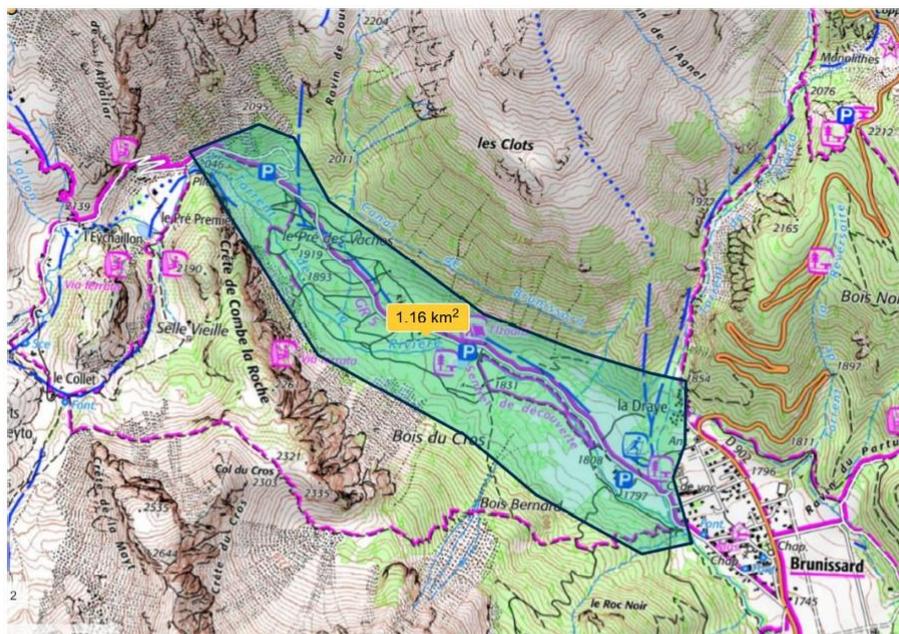
1/ Rappel du nouveau programme :

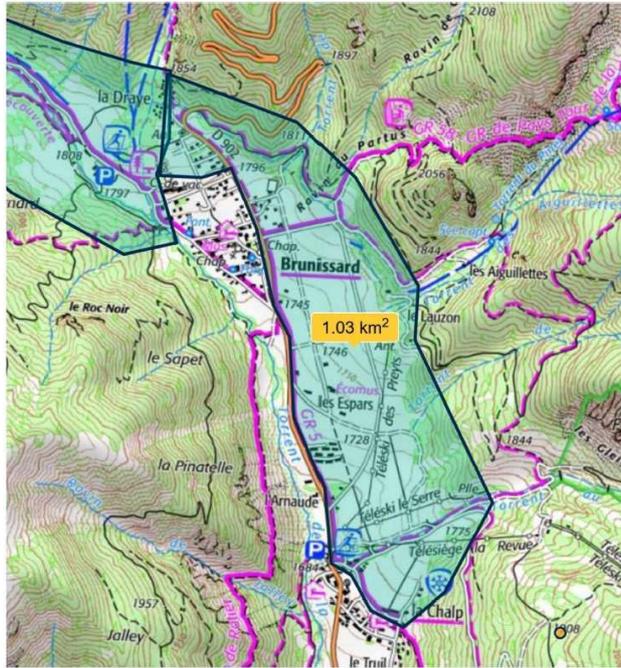
<p><u>Samedi 18 Janvier 2025</u></p> <p><u>Championnat de France de Relais de Catégories</u></p> <p>Lieu : Arvieux Brunissard Fléchage : ARVIEUX Brunissard Distance parking-accueil : 100m Distance accueil-départ/arrivée : 100m Accueil : 10h00/15h30 Départ : Départ à 12h00 proche de l'Accueil</p> <p><u>Championnat de France de Sprint</u></p> <p>Lieu : Arvieux La Chalp Fléchage : ARVIEUX La Chalp Distance parking-accueil : 100m Distance accueil-départ : 500m, liaison en ski, suivre obligatoirement l'itinéraire balisé Accueil : 10h00/15h30 Départ : à partir de 15h (voir les horaires de départ quand ils seront publiés)</p>	<p><u>Dimanche 19 janvier 2025</u></p> <p><u>Championnat de France de Moyenne Distance</u></p> <p>Lieu : Arvieux Brunissard Fléchage : ARVIEUX Brunissard Distance parking-accueil : 100m Distance accueil-départ : 200m à skis, suivre obligatoirement l'itinéraire balisé Accueil : 8h00/13h00 Départ : à partir de 9h00</p> <p><u>Départementale Sprint</u></p> <p>Lieu : Arvieux Brunissard Fléchage : ARVIEUX Brunissard Distance parking-accueil : 100m Distance accueil-départ : 200m Accueil : 8h00/13h00 Départ : 11h/12h15 départs libres</p>
---	--

Rappel : interdiction d'aller sur le domaine nordique avant la course : voir les terrains gelés ci-dessous

Cela implique que si vous voulez skier cette semaine avant les compétitions, le seul lieu possible est la montée vers le col de l'Izoard depuis le parking au pied du col de l'Izoard (NB : la piste du col de l'Izoard a été damée pour la première fois de la saison aujourd'hui !)

Zones gelées – Championnat de France Ski Orientation 18/19 janvier 2025/ ARVIEUX





2/ Informations générales pour tout le WE :

Pour toutes les courses du CF : ramassage des cartes et distribution après le dernier départ

Concernant les cartes du WE :

Pour une question de lisibilité, les symboles des pistes ont été réduits à certains endroits (plusieurs pistes proches les unes des autres ou zones détaillées)

Concernant l'échauffement pour les courses : une zone spécifique a été réservée pour l'échauffement, elle est obligatoire et il est interdit d'aller sur le reste du domaine, celui-ci servant pour la course. Vous pouvez vous échauffer en footing sur la route aussi si vous le souhaitez.

Rappel des Nouvelles Légendes ISSkiOM 2019 Révision 3 pour les cartes de Course d'Orientation à Skis :

SYMBOLES SPECIFIQUES A LA CO A SKI	
	Piste très large > 3m
	Piste très large > 3m, Interdit de partir sur le côté ou de rejoindre par le côté
	Piste large > 1,50m et < ou = 3m
	Piste large > 1,50m et < ou = 3m, Interdit de partir sur le côté ou de rejoindre par le côté
	Piste > 1,0m et < 1,5m
	Piste > 1,0m et < 1,5m, Interdit de partir sur le côté ou de rejoindre par le côté
	Piste > 0,8m et < 1,0m course lente
	Piste > 0,8m et < 1,0m course lente, Interdit de partir sur le côté ou de rejoindre par le côté
	Route enneigée
	Route non déneigée (L), route non ouverte à la circulation, pas une piste skiable.
	Zone damée
	Piste de motoneige publique
	Piste de motoneige publique, Interdit de partir sur le côté ou de rejoindre par le côté
	Etendue d'eau franchissable
	Etendue d'eau infranchissable et interdite
	Marais franchissable

Les symboles spéciaux en plus des symboles habituels sont utilisés sur la carte :

	Symbole 841 : Sens unique Obligatoire
	Symbole 716 : Route interdite, non traversable

	Symbole 709 : Zone interdite d'accès
	Symbole 719 : Section dangereuse
	Symbole 717 : Obstacle sur Piste

Une buvette sera mise en place sur les 2 jours : n'hésitez pas à venir nous voir !



TARIFS BUVETTE



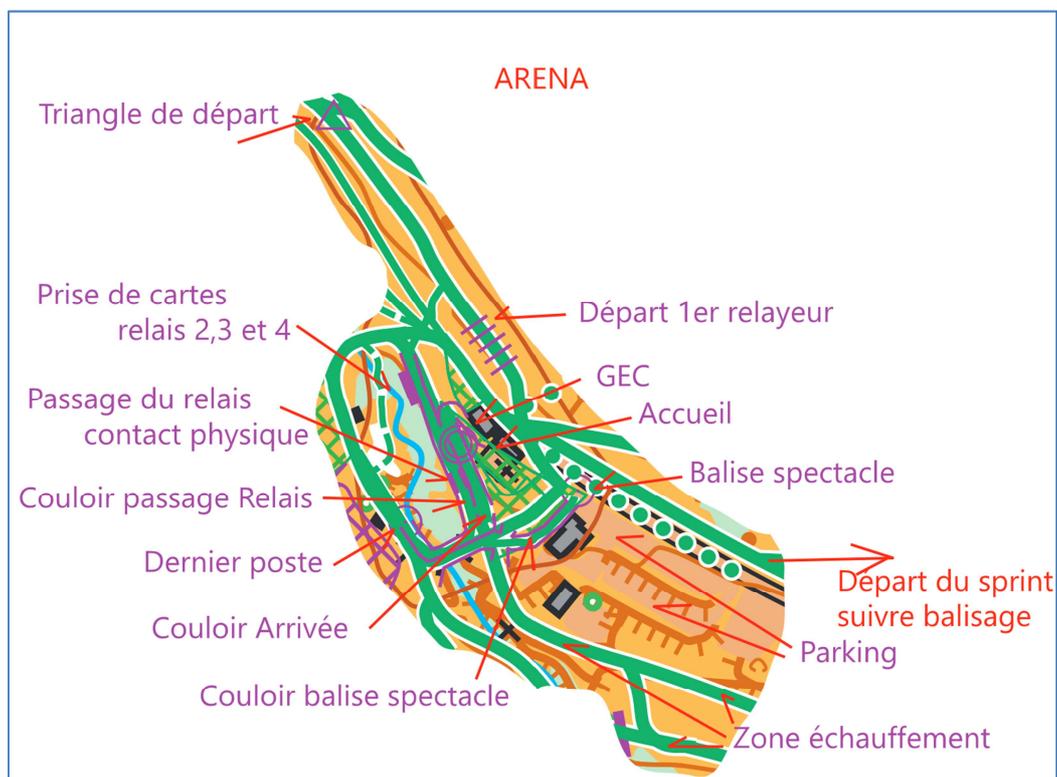
café, thé, tisane	0,5€
vin chaud	2€
sirops menthe ou grenadine	0,5€
soupe de légumes, faite maison, avec du pain	2€
part de gâteau, cake salé	2€
crêpe (sucre, confiture fraise ou myrtille, chocolat, crème de marrons)	2€
Ecocup (caution)	1€

3/ Consignes spécifiques pour le Championnat de France de Relais

Caractéristiques des Circuits :

Circuit	Difficulté	Catégories	Tps de référence	Distance	Nombre de postes
A	Violet	H21	50-55'	3,61	31
B	Violet	D21 - H40	40-45'	3,06	30
C	Violet	H18 - H50	35-40'	2,79	27
D	Orange	D18-D40-D50	30-35'	1,92	16
E	Bleu	D60-D14-H14	25-30'	1.48	16

Plan de l'arena :



Consignes spécifiques :

Départ en masse de tous les premiers relayeur à midi.

Pensez à bien vider votre puce avant le départ !

Démonstration du relais à 11h45

1 Balise spectacle sauf circuits E et G : il reste 3 à 5mn après. Prendre le couloir dédié à proximité de l'arena .

Un couloir passage de relais; le relayeur entre dans ce couloir à l'approche de son coéquipier en traversant le couloir d'arrivée (passage)

Passage du relais dans la zone définie par contact physique (comme en biathlon)

Prise de carte à 50m puis suivre le balisage jusqu'à la balise de départ

L'arrivant arrête sa puce juste après, suit le couloir jusqu'à la GEC puis efface sa puce en ressortant du couloir

Le dernier a un couloir dédié pour se rendre sur la ligne ; passage sous l'arche

L'arrivée est jugé sous l'arche

3/ Consignes spécifiques pour le Championnat de France de Sprint

Caractéristiques des Circuits :

Circuit	Difficulté	Catégories	Tps de référence	Distance	Nombre de postes
A	Violet	H21 - H40	15-20'	3,57	18
B	Violet	D21 - H18	15-20'	3,18	15
C	Violet	D40 - H50	15-20'	3,36	17
D	Orange	D18 - D50 - H60	15-20'	2,56	15
E	Jaune	D60	15-20'	2,26	14
F	bleu	D14 - H14	15-20'	2,26	14

Consignes spécifiques :

- **Le Balisage est à suivre obligatoirement pour aller au départ depuis le centre nordique**

- L'arrivée se fera au domaine d'alpin d'Arvieux La Chalp : une navette vous remontera vers le centre de course de Brunissard : **n'oubliez pas de venir vider vos doigts à la GEC qui se trouve en bas du bâtiment nordique !**
Remontée vers le centre de course par les pistes interdite sur toute la durée de la course. Donc soit vous prenez la navette pour remonter au centre de course, soit vous remontez à pieds par la route.
- Entre la prise de carte et la balise départ : il y a un passage sur des caillebotis en caoutchouc pour traverser une route
- Une piste se termine par une corde cartographiée en « obstacle sur la piste »/ symbole 717, avant d'arriver sur une route non enneigée à traverser. On a rajouté des points d'exclamation « Symbole 719 : Section dangereuse » juste à côté.

Ne pas oublier de ralentir et vous arrêter !



- Vous allez évoluer à quelques endroits sur des pistes de ski alpin :

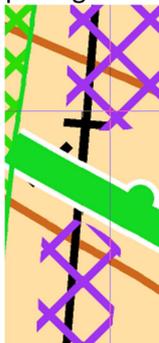
- o Rappel : zone damée Symbole 808



- o Le domaine d'alpin n'est pas fermé pour la course, et même s'il y a peu de monde à cette période, faites attention quand vous êtes dessus, comme quand vous faites du ski alpin.
- o Les pistes de ski alpin ne peuvent être prises qu'en descente pour éviter des carambolages, le symbole 841 « Sens Unique Obligatoire » a été utilisé :



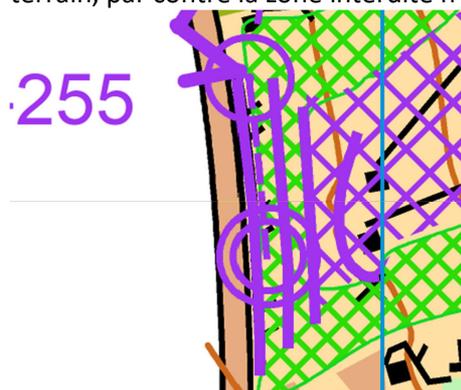
- o Il y a 3 passages autorisés pour traverser les téléskis, **toute traversée en dehors de ces passages est formellement interdite.** Il y aura des organisateurs aux passages pour assurer la sécurité, mais restez vigilants et ralentissez si vous voyez des gens monter bien sûr !
- o Les montées des téléskis sont bien marquées en zone interdite sur la carte, les passages identifiés par la fin de la zone interdite et la piste qui traverse.



- o Pour les parcours A, B, C, D, un trajet partiel peut amener, suivant votre choix, à passer entre le couloir d'arrivée et les départs de téléskis. Vous devrez

obligatoirement passer dans le couloir prévu en parallèle du couloir d'arrivée, afin de vous séparer des skieurs alpins qui arriveraient sur la zone.

- Voir le schéma ci-dessous, le couloir est bien identifié sur la carte, et le sera sur le terrain, par contre la zone interdite n'est pas matérialisée sur la carte :



4/ Consignes spécifiques pour le Championnat de France de Moyenne Distance

Caractéristiques des Circuits :

Circuit	Difficulté	Catégories	Tps de référence	Distance	Nombre de postes
A	Violet	H21 - H40	40-45'	7,19	29
B	Violet	D21 - H18	35-40'	5,90	23
C	Violet	D40 - H50	30-35'	5,25	21
D	Orange	D18 - D50 - H60	25-30'	3,50	12
E	Jaune	D60	25-30'	3,38	15
F	bleu	D14 - H14	20-25'	2,83	12

Consignes spécifiques :

- Il y aura un changement de carte pour les circuits A, B, C, la deuxième carte se trouvant au verso de la feuille
- Le symbole 715 « nouveau départ après changement de carte » a été utilisé sur la deuxième carte :

5/ Consignes spécifiques pour la Départementale Sprint

Caractéristiques des Circuits :

Circuit	Sprint Départemental	Catégories	Tps de référence	Distance	Nombre de postes
	Orange		15-20'	3,1	24
	Jaune		15-20'	1,4	13

Consignes spécifiques :

Même départ et arrivée que la MD; Le triangle de départ est différent

Départ au doigt à partir de 11h00

Le Circuit Orange comporte des variantes pour plus d'intérêt

Le parcours Orange A et Orange B seront pris en alternance

A l'arrivée en vidant votre puce vous préciserez votre variante de circuit à la GEC