

# La course du Grand Rocher

## ➤ Inscriptions :

En téléchargeant le dossier d'inscription sur le site [www.espacenordiquedubarioz.fr](http://www.espacenordiquedubarioz.fr)

➔ Par courrier : à la réception le jeudi 01/02/2018

L'inscription sera validée uniquement si le courrier est arrivé avant le vendredi matin par la poste.

➔ Sur place : au foyer de fond jusqu'au samedi 03/02/2018

L'inscription sera possible uniquement si vous avez un certificat médical valide.

## ➤ Conditions et tarifs :

➔ Nombre de places limité à 120 coureurs.

➔ Limite d'âge :

- 13 ans année civile sur parcours jeune en équipe.
- 18 ans année civile sur grand parcours en équipe.
- Age limite participation en individuel : 18 ans révolu.
- Possibilité de faire une équipe jeune/adulte sur le parcours jeune et classement à part.

➔ Documents à fournir :

- Certificat médical de moins de 3 mois ou licence validée compétition.

**Tout dossier d'inscription non complet ne sera pas retenu.**

➔ **Chaque participant bénéficie d'une assurance pour la course, le coût est inclus dans les frais d'inscription.** Cette assurance couvre les coureurs pour les frais de secours et rapatriement ainsi que les frais de soins sur place non pris en charge par les organismes officiels et la mutuelle de l'assuré. Les frais de soins après rapatriement ne sont pas pris en charge.

➔ Tarifs unique: 19 €/personne soit 38 €/équipe, chèque à l'ordre de l'Espace nordique du Barioz  
Possibilité d'un repas pour les accompagnants : 10€ sur réservation (cf. dossier d'inscription)

## ➤ Type de course :

Course en relais par deux : un skieur de randonnée/un fondeur ou en individuel (rando +fond).

Les coureurs individuels courent sur le parcours « skieurs confirmés ».

**Deux parcours vous sont proposés selon votre âge et votre niveau. Il est important de bien choisir son parcours afin que la course se déroule dans de bonnes conditions.**

**Des temps barrières horaires sont établis sur le parcours afin que la course se fasse dans de bonnes conditions. Les personnes devront maintenir du 450 mètres de dénivelé/heure tout au long du parcours « skieur confirmé », nous conseillons aux personnes n'étant pas sûres de respecter cet impératif de s'inscrire sur le parcours « jeunes/skieurs découverte », (cf. dossier d'inscription).**

Les relais se font au refuge du Crêt du Poulet. Le fondeur relayeur pour s'y rendre a le choix soit de monter en ski de fond en nous laissant ses habits de rechange ainsi que ceux du randonneur ; soit de monter à pied (ou raquettes) en prenant les habits (nous montons les skis de fond et les chaussures).

Pour les individuels, nous montons skis et vêtements au refuge.

**Merci de faire des sacs de rechange compacts afin que nous puissions monter le matériel de tout le monde.**

Parcours	Adultes skieurs confirmés	Jeunes et adultes skieurs rando découverte
Ski de Randonnée :	D+ : 1250 m	D+ : 500m
Ski de Fond skating uniquement	12 Kms	8 Kms

*En fonction des conditions météo et de l'enneigement, le parcours est susceptible d'être modifié.*

➤ **Déroulement.**

- 7h30/8h30 : accueil ; remise des dossards

Pour les individuels : dépôt des sacs, des skis de fond et chaussures de fond étiquetées au nom du coureur

- 8h30 : briefing course
- 9h : contrôle DVA et sacs
- Départ du premier concurrent « ski alpinisme »
- Départ des relayeurs fondeurs pour le refuge.
- Arrivée du concurrent ski alpinisme ; passage du relais au fondeur au refuge
- Arrivée « refuge »
- Redescente au foyer de fond
- Repas au foyer de fond
- Résultats et remise des prix

➤ **Règlement de la course du Grand Rocher**

- Chaque concurrent est tenu de venir au secours d'une personne en danger ou accidentée.
- Chaque concurrent porte son dossard, d'une manière bien visible dans le dos ou sur le sac. Les dossards ne doivent pas être roulés ou découpés et doivent être rendus à la fin en échange du repas.
- Toute forme d'assistance est interdite.
- Les aires de change sont strictement réservées aux compétiteurs et aux contrôleurs.
- Tout concurrent est tenu de suivre le balisage sous peine de disqualification.
- L'organisation se réserve la possibilité de modifier, en tout temps, le programme ou le parcours de la course.
- Le non-respect du règlement ou tricherie entraînera la disqualification.
- L'abandon ou le retrait de la course doit s'effectuer à un point de contrôle ou de passage, selon la procédure présentée lors du briefing de la course sauf en cas de situation extrême. L'abandon doit obligatoirement être signalé à un membre du jury qui transmettra au Président du jury et au chronométreur. Si un des co-équipiers abandonne la course, l'autre co-équipier sera mis hors course également et suivra les instructions du Président du jury ou de leurs représentants.

- Le non-respect de l'environnement entraînera la disqualification. Les déchets seront récoltés sur le parking.
- Toute réclamation devra être déposée par écrit au plus tard 10 minutes après l'arrivée auprès du Président du jury de la course.
- Les informations de dernières minutes sur les conditions d'enneigement du parcours, les options ou changements importants sur la course (tracé modifié, annulation...) pourront être consultées sur notre site internet : [www.espacenordiquedubarizoz.fr](http://www.espacenordiquedubarizoz.fr)
- Ne pas oublier de prendre la carte d'identité pour les inscriptions.
- La course de fond se déroule sur un domaine ouvert ; respectez les autres fondeurs.

➤ **Matériel**

➔ Ski de randonnée

<b>Une paire de skis</b>	Ayant des bords métalliques sur au moins 90% de leur longueur, et avec une largeur minimale d'au moins 80mm en spatule, 60 mm sous la chaussure et 70mm en talon ; la taille des skis est d'au moins 160 cm pour les hommes (toutes catégories) et 150 cm pour les femmes (toutes catégories).
<b>Fixations</b>	Permettant le mouvement des talons à la montée et leur blocage à la descente. Parties avant et arrière : - la partie arrière des fixations doit avoir un système de déclenchement de sécurité latéral et frontal. - La partie avant dispose d'un système de déclenchement de sécurité .une distance minimale de 4mm sera imposée entre la partie arrière de la chaussure et la talonnière de la fixation.
<b>Poids minimum pour ski + fixation :</b>	- Hommes 750 grammes, soit 1500 grammes la paire - Femmes 700 grammes, soit 1400 grammes la paire
<b>Chaussures</b>	La coque : doit couvrir les chevilles et avoir des semelles crantées de type Vibram ou équivalent. Les semelles doivent couvrir au moins 75 % de la surface de la chaussure et la profondeur minimale des crans est de 4 mm. Il doit y avoir au minimum 8 crans sous le talon et 15 crans sur la partie avant de la semelle, avec une surface minimale par cran de 1cm <sup>2</sup> . La chaussure doit avoir au moins 2 boucles de fermeture indépendantes. Les chaussures doivent permettre l'utilisation de crampons métalliques. Les fixations et les chaussures de skis de fond ou équivalents sont formellement interdites. La semelle type vibram devra couvrir 100 % de la surface de la chaussure (mesure en vigueur à partir de

	2013-2014 pour les courses ISMF).
<b>Poids minimum pour chaussures (coque et chausson sec)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hommes (Senior – Espoir – Junior) 500 grammes, soit 1000 grammes la paire</li> <li>- Femmes + Cadets garçons 450 grammes, soit 900 grammes la paire</li> </ul>
<b>Paire de bâtons de ski alpin ou de fond</b>	(carbone ou autres matériaux) ayant un diamètre maximum de 25 mm, et avec des rondelles non-métalliques.
<b>Paire de peaux anti-recul et amovibles</b>	Lorsque les peaux ne sont pas sur les skis elles doivent être rangées dans le sac ou la combinaison. L'utilisation de système tel que du ruban adhésif ou équivalent favorisant la glisse est formellement interdit (protection de l'environnement). Les peaux anti-recul dont les poils proviennent d'animaux sauvages sont strictement interdites.
<b>Vêtements haut de corps</b>	<p>Trois couches à la taille du compétiteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 couche de corps à manches longues ou courtes en fonction du choix du compétiteur.</li> <li>- 1 combinaison de ski à manches longues ou une deuxième couche manches longues</li> <li>- 1 coupe-vent respirant à manches longues</li> </ul>
<b>Vêtements bas de corps</b>	<p>Deux couches à jambes longues et à la taille du compétiteur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 combinaison de ski ou un pantalon</li> <li>- 1 sur-pantalon coupe-vent respirant</li> </ul>
<b>Un Détecteur de Victime d'Avalanche (DVA)</b>	Aussi appelé: Appareil de Recherche de Victime d'Avalanche (ARVA), conforme à la norme EN 300718 (fréquence 457 kHz). Chaque compétiteur doit porter cet appareil contre son corps, sous les vêtements, en mode émission. À aucun moment l'appareil ne doit être visible, même si le compétiteur ouvre sa combinaison en cas de température trop élevée. Le compétiteur est responsable du bon fonctionnement de l'appareil pendant toute la course. Des contrôles peuvent avoir lieu pendant l'épreuve. Si l'appareil ne fonctionne pas et que l'organisation ne peut fournir un autre appareil, le compétiteur sera arrêté. En cas de DVA dans le sac à dos ou sans batterie, le compétiteur sera disqualifié de la compétition et pourra faire l'objet d'un examen en commission de discipline.
<b>Casque</b>	Conforme aux exigences de la norme CE EN 12492 ou UIAA 106. Le casque est porté toute la course, la mentonnière doit être attachée de la ligne de départ à la ligne d'arrivée.

<b>Pelle à neige</b>	Sans modification après sortie d'usine. L'appellation « pelle à neige » est définie par le fabricant. La surface de la pelle doit être au minimum de 20 cm x 20 cm. En configuration de travail, la longueur de la pelle doit être d'au moins 50 cm. Le manche doit se terminer par une forme de T ou de L, afin de pouvoir pousser de la main depuis le bout du manche. conforme aux normes ISMF.
<b>Une Sonde à neige</b>	Conforme à la norme ISMF, de 2,40 mètres de longueur.
<b>Couverture de survie</b>	De 1,80 m <sup>2</sup> minimum, sans modification après sortie d'usine. L'appellation « couverture de survie » est définie par le fabricant.
<b>Paire de gants</b>	Couvrant toute la main jusqu'au poignet et portée pendant toute la durée de la course.
<b>Lunettes de soleil</b>	Filtrantes.
<b>Sac à dos</b>	Pouvant contenir tout le matériel exigé par le jury pendant l'épreuve, ayant sur sa partie postérieure et/ou latérale deux points de fixation pour le portage des skis (pas de portage dans les bretelles). En cas d'entre aide entre co-équipiers, le sac du porteur devra être muni de deux systèmes de portage indépendants. <i>En cas de sac à dos ayant une poche à crampons indépendante, le compétiteur devra toujours porter cette poche en position dorsale et fixée au sac par une fixation (velcro...)</i>
<b>1 sifflet</b>	
<b>Couteaux à skis</b>	

→ Ski de fond :

- Matériel de ski de fond skating
- Tenues adéquates à la pratique du ski en hiver.
- Gants et lunettes obligatoires

➤ **Contrôle du matériel**

En cas de problème sur un matériel de sécurité, le coureur pourra être arrêté. **Le coureur est responsable de son matériel.**

En cas de doute, il pourra faire valider son matériel par le jury, la veille de la compétition.

Le Président du jury se réserve le droit de refuser tout équipement jugé défectueux ou inadéquat.

➤ **Catégories reconnues**

→ Récompenses :

- 2 podiums pour les meilleurs temps « individuel » (homme/femme)
- 6 podiums pour les meilleurs temps « équipe » :
  - Parcours skieurs confirmés : équipe homme/femme/mixte
  - Parcours jeunes et skieurs rando découverte : équipe jeune / équipe jeune,adulte / équipe adultes
- Le plus âgé, le plus jeune et le dernier individuel (lanterne rouge)
- Tirage au sort

➤ **Droits à l'image**

L'équipe d'organisation se réserve le droit de diffuser toutes images de l'événement et des participants prises lors de cette manifestation.

➤ **Responsabilités**

Compte tenu de la nature de la course, les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident des participants ou des spectateurs venus assister au déroulement de la compétition.