

FFCAM
CN Sports de neige
Ski alpinisme

ALPI SKI TOUR / RANDO SKI TOUR

REGLEMENTS

MATERIEL

Point 1 à 3

DENIVELES / PROGRESSION

Point 4 et 5

1) Matériels individuels du compétiteur

Le matériel listé ci-dessous est exigé pour tous les parcours. Le matériel de sécurité noté par * doit être conforme aux normes CE sans aucune modification (un matériel modifié n'est plus conforme à la norme).

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

Le non-respect de ces règles est sanctionné par des pénalités, décrites § 4.1.

Il est formellement interdit de changer de matériel en cours de parcours sauf un bâton cassé.

Le matériel obligatoire pour tous les compétiteurs, quels que soient la catégorie et le parcours est :

- Une paire de skis ayant des bords métalliques sur au moins 90 % de leur longueur et avec une largeur d'au moins 60 mm sous la chaussure ; la taille des skis est d'au moins 160 cm pour les hommes et 150 cm pour les femmes,
- Chaque ski comprend une fixation permettant le mouvement du talon à la montée et son blocage à la descente. La fixation doit posséder un système de déclenchement latéral et frontal,
- Une paire de chaussures recouvrant les chevilles et avec des semelles crantées. Les semelles doivent couvrir au moins 80 % de la surface de la chaussure et la profondeur minimale des crans est de 4 mm. Les crampons de la semelle ne doivent pas être rapportés ou rajoutés. Les chaussures doivent permettre l'utilisation de crampons métalliques. Les chaussures et fixations de ski de fond (ou équivalent) sont interdites,
- Une paire de bâtons de ski alpin ou de fond ayant un diamètre maximum de 25 mm, avec des rondelles non-métalliques. Les bâtons en fibre de carbone sont interdits.
- Une paire de peaux anti-dérapantes. L'utilisation de ruban adhésif ou équivalent favorisant la glisse est formellement interdit (protection de l'environnement) ;
- Vêtements. Haut de corps : trois couches à manches longues et à la taille du compétiteur dont un coupe-vent imperméable et respirant, une combinaison de ski et une troisième couche. Bas de corps : deux couches à jambes longues et à la taille du compétiteur dont une combinaison de ski ou un pantalon et un coupe-vent imperméable et respirant,
- DVA* (détecter victime d'avalanche) conforme aux exigences de la norme : EN 282 avril 1992. Chaque compétiteur doit porter cet appareil contre son corps, sous les vêtements, en mode émission pendant toute la durée de la course. Le compétiteur est responsable du bon fonctionnement de l'appareil,

- Un casque de montagne* conforme aux exigences de la norme européenne ou à défaut de la norme UIAA. Il doit être attaché sur la tête dans toutes les descentes et aux passages spécifiés par le jury et/ou le CO,
- Une pelle à neige, sans modification après sortie d'usine. L'appellation « pelle à neige » est définie par le fabricant,
- Une sonde à neige d'une longueur minimale de 2,40 m et d'un diamètre minimum de 10 mm, sans modification après sortie d'usine. L'appellation « sonde à neige » est définie par le fabricant,
- Une paire de gants couvrant toute la main jusqu'au poigné et portée pendant toute la durée de la course,
- Une paire de lunettes de soleil filtrantes,
- Un sac à dos de 20 litres minimum,
- Une casquette de ski ou bandeau,
- Une couverture de survie de 1,80 m² minimum, sans modification après sortie d'usine. L'appellation « couverture de survie » est définie par le fabricant,
- Un pansement compressif, sans modification après sortie d'usine. L'appellation « pansement compressif » est définie par le fabricant,
- Un sifflet,

2) Matériel par Equipe

- Une boussole,
- Un altimètre.

3) Matériel Complémentaire possible

Suivant les conditions de course, le CO peut exiger pour tous les compétiteurs :

- Une quatrième couche thermique pour le haut du corps, à manches longues et à la taille du compétiteur,
- Une lampe frontale en état de marche,
- Une deuxième paire de gants,

- Une paire de crampons métalliques* conforme aux exigences de la norme : NF EN 893 novembre 1999 avec au moins 10 dents, dont deux frontales, sans modification après sortie d'usine et réglée à la taille des chaussures du compétiteur. Les crampons doivent avoir des lanières de sécurité. Lorsque les crampons ne sont pas sur les chaussures, ils doivent être portés dans le sac à dos, dents contre dents,
- Un harnais* conforme aux exigences de la norme : NF EN 12277 juillet 1998, sans modification après sortie d'usine,
- Une longe dynamique en simple, de diamètre minimum 8 mm et de longueur utile 80 cm, reliée au harnais et munie à son autre extrémité d'un mousqueton* conforme aux exigences de la norme : NF EN 12275 octobre 1998,
- 1 ou 2 mousquetons* conforme(s) aux exigences de la norme : NF EN 12275 octobre 1998,
- 1 ou 2 broches à glace conforme(s) aux exigences de la norme : NF EN 568 avril 1997 portées sur le harnais,
- Un descendeur alpinisme UIAA,
- Une corde dynamique de 8 mm de diamètre en simple et 30 m de long,

4) Matériels fournis par le CO

Le CO fournit :

- Les dossards des compétiteurs qui peuvent comporter un système électronique. Les dossards ne doivent être ni pliés, ni découpés, sauf autorisation du CO et du jury. Ils doivent être portés aux endroits réservés à cet usage et spécifiés par le CO et le jury (sac à dos et/ou cuisse droite), pendant toute la durée de la course. Ils peuvent être réclamés une fois que le compétiteur a franchi la ligne d'arrivée,
- Une carte au 1/25.000 du parcours de la course.

5) Les dénivelés

En individuel :

- Seniors et espoirs hommes : 1600 m (+/- 10%), durée de 1h30/2h30 pour les premiers compétiteurs,
- Seniors et espoirs femmes : 1600 m (+/- 10%), durée de 1h30/2h30 pour les premiers compétiteurs,
- Juniors et cadets : 1000 m (+/- 10%). L'itinéraire doit comporter 2 montées minimum. La plus grande montée doit faire au maximum 40 à 60 % du dénivelé positif.

Par équipes :

- Seniors et espoirs hommes : 2000 m à 2200 m (+/- 10%), durée de 2h00/3h00 pour les premiers compétiteurs,
- Seniors et espoirs femmes : 1600 m à 1800 m (+/- 10%), durée de 2h00/3h00 pour les premiers compétiteurs,

6) Progression

Les coureurs doivent porter chacun leur sac à dos avec tout leur matériel individuel tout le long de la course.

Un coureur peut porter les skis de son coéquipier à condition que ceux-ci soient attachés sur son sac à dos.

Aucune assistance extérieure n'est autorisée sauf pour le changement d'un bâton cassé. Le compétiteur doit laisser son bâton cassé à un poste de contrôle ou de passage sous peine de pénalité.

Les organisateurs peuvent imposer une technique de progression sur un passage donné.