

Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux



Briefing de course

Dimanche 28 Janvier

Briefing OFFICIEL - Version 1 le 27/01/2024

Inscriptions :

Registration :

Pas d'inscription sur place.

No registration on site

Organisation :

Organization :

CAF Dauphiné Ski Alpinisme

Team Isère Montagne

Prévision météo : *Weather forecast :*

Soleil *Sunny*

Température douce *Soft temperature*

DIMANCHE 28			
Matin	Après-midi	Soirée	Nuit
 5°	 11°	 6°	 5°
↻ 5 km/h	↻ 5 km/h	↻ 5 km/h	▶ 10 km/h

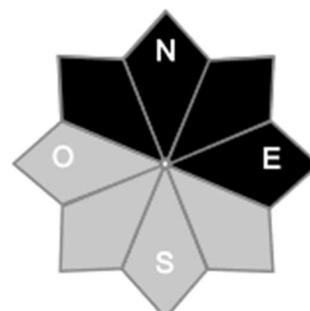
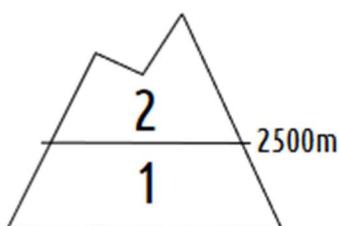
Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux

Estimation des risques

dimanche 28 janvier



en altitude

Au-dessus de 2500m risque limité, plus bas risque faible.

Départs spontanés : rares coulées/avalanches de neige humide, parfois une avalanche de glissement (secteur de reptation)...

Déclenchements skieurs : quelques plaques de plus en plus localisées en altitude (faces Nord à Est notamment), souvent dures.

Indices de risque : 5 très fort - 4 fort - 3 marqué - 2 limité - 1 faible -- En noir : les pentes les p

Jury de course : *Race jury:*

Président du comité d'organsation *Organization committee president* : François Neyron

Directeur de course *Race director*: Julien Brottet

Chefs traceur *tracker director*: Hervé Monnet / Brice Filliard

Les équipes ayant abandonnées le premier jour peuvent courir le 2ème jour si l'équipe constituée reste identique. Si certains coureurs veulent recomposer une équipe pour le 2ème jour, ils doivent contacter l'organisation.

Teams who resigned the first day can compete a second day if the team remains identical.

Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux

Accès au site de course : *race site access:*

- ➔ Parking : se garer au fond du parking de Pipay
Parking: park at the end of the Pipay's parking lot
- ➔ Départ sur le front de neige de la station *Departure on the station's snow front*

Programme du dimanche 28 janvier *Program of Sunday January* 28

Pour cette 2^{ème} étape, nous décalons légèrement les horaires de départ pour obtenir de meilleures conditions.

Par contre, il n'y aura pas de décalage d'horaire ultérieur.

Parcours A

- 8 h 00 : Entrée dans les SAS de départ 8:00 am entering the starting airlocks
- 8 h 20 départ 1^{ère} vague 8:20 a.m. Departure 1 st wave
- 8 h 25 départ 2^{ème} vague 8:25 a.m. departure 2nd wave
- 8 h 30 départ 3^{ème} vague 8:30 am Departure 3rd Wave

Parcours B et C

- 7h45 : contrôle DVA au pied du télésiège Blanchon
- 8h00 : départ neutralisé : télésiège blanchon, télésiège gypaete, descente au point 16
- Départ de la course chronométré au point 16.

You have to be at the departure at 7h45, then we will take together 2 skilifts, we will go together at starting point 16.

Dossard : *Bib:*

Cuisse droite + sac à dos + Puce sur le casque. Right thigh + backpack + chip on the helmet.

Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux

Environnement : *Environment:*

Abandon de déchet interdit et pénalisé (y compris après la ligne d'arrivée). Des sacs sont à votre disposition aux lieux de ravitaillement.

Waste thrown is prohibited and penalized (including after the finish line). Bags are at your disposal at the refueling places.

Échauffement : *Warming up:*

Echauffement libre sur les pistes. *Free resetting on the slopes.*

Merci de respecter l'état des pistes et le travail d'ouverture de la station !

Thank you for respecting the tracks and the work of the station!

Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux

Matériel obligatoire : *Mandatory equipment:*

- Carte d'identité ou licence *Identity card or license*
- Skis-fixation et chaussures selon le règlement FFME *Skis-bindings and shoes according to the FFME regulations*
- DVA pelle sonde *DVA shovel probe*
- Bâtons *sticks*
- Gants, 2^{ème} paire de gants *Gloves, 2nd pair of gloves*
- Casque *Helmet*
- Couverture de survie *Blanket*
- Sifflet *Whistle*
- 3^{ème} et 4^{ème} couche haut de corps, 2^{ème} couche pantalon, en fond de sac. *3rd and 4th high body layer, 2nd pants layer, at the bottom of the bag.*
- Sac à dos *Backpack*
- Peaux de rechange *Spare skins*
- Lunettes ou masque *Glasses or mask*
- Crampons *Crampons*
- Baudrier et kit via ferrata aux normes *Harness and standards via Ferrata kit*

Possibilité de laisser le sac Dynafit fourni avec les dossards près de la ligne de départ

Possibility to leave a Dynafit bag near the starting line

Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux

Course par équipe : *Team race:*

Vous devez rester avec co-équipier toute la course. *You have to stay with your teammate during the whole race*

Ecart maximal entre les deux coéquipiers : . *Maximum gap between the two teammates:*

- 30 secondes en montée 30 seconds during uphill
- 10 secondes en descente 10 seconds during downhill
- 5 secondes sur la ligne d'arrivée 5 seconds on the finish line

Elastique interdit lors des 25 premières minutes de course

Elastic prohibited during the first 25 minutes of race

Changement matériel : *Material change:*

En cas de casse de matériel, changement de bâton ou ski autorisé sur tout le parcours. *In case of equipment breakage, change of stick or ski are authorized on the entire route.*

Conditions Descente : *Downhill conditions*

Neige très dure en face Nord, chute difficile voire impossible à arrêter.

Skiabilité très difficile en versant Nord (neige béton)

Privilégier les peaux neuves durant le week-end car la neige est vitrifiée à l'ombre le matin !

Extrême vigilance lors des montées (crampons obligatoires lors des passages à pied).

Hard snow on the North face, fall difficult if not impossible to stop.

Favor new skins during the weekend because the snow is glazed!

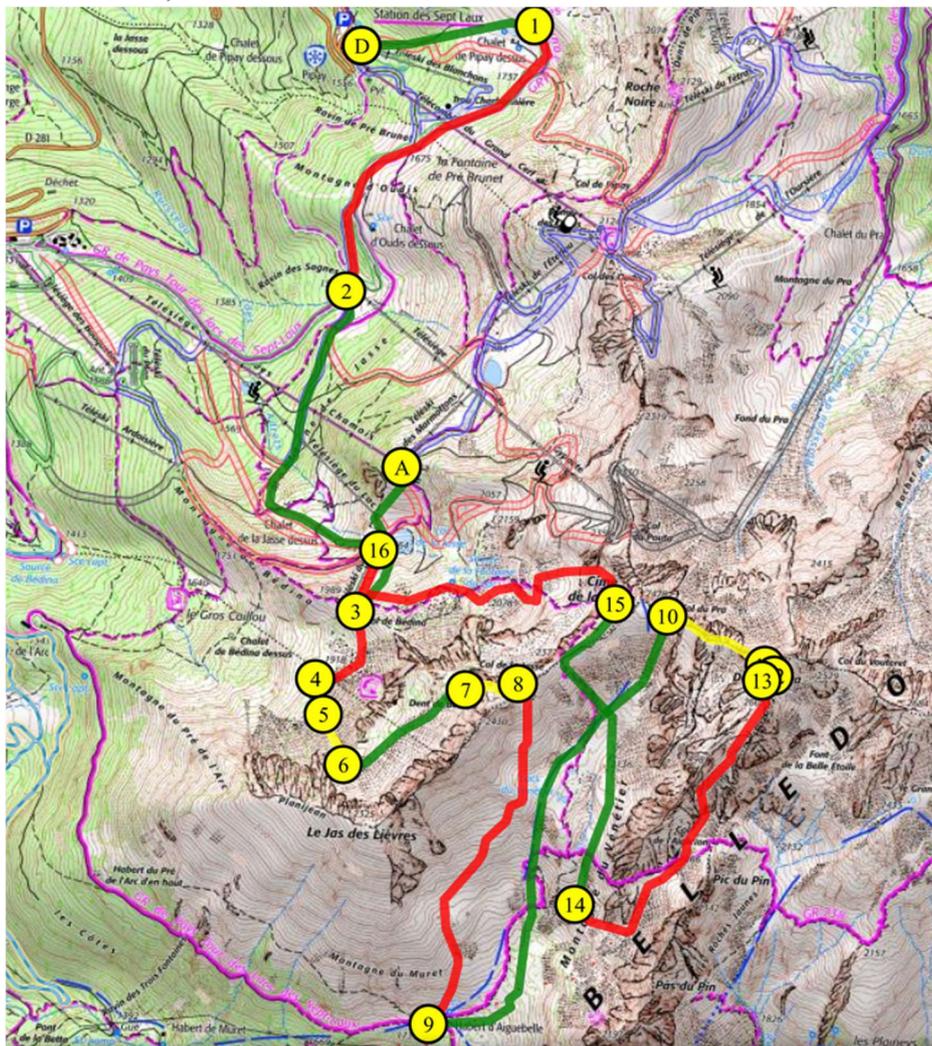
Extreme vigilance during climbs (crampons required when crossing on foot) and very difficult skiability on the North slope (concrete snow).

Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux

Parcours A : Senior / U23 / Master hommes dames (officiels)
et mixte (non officiel)

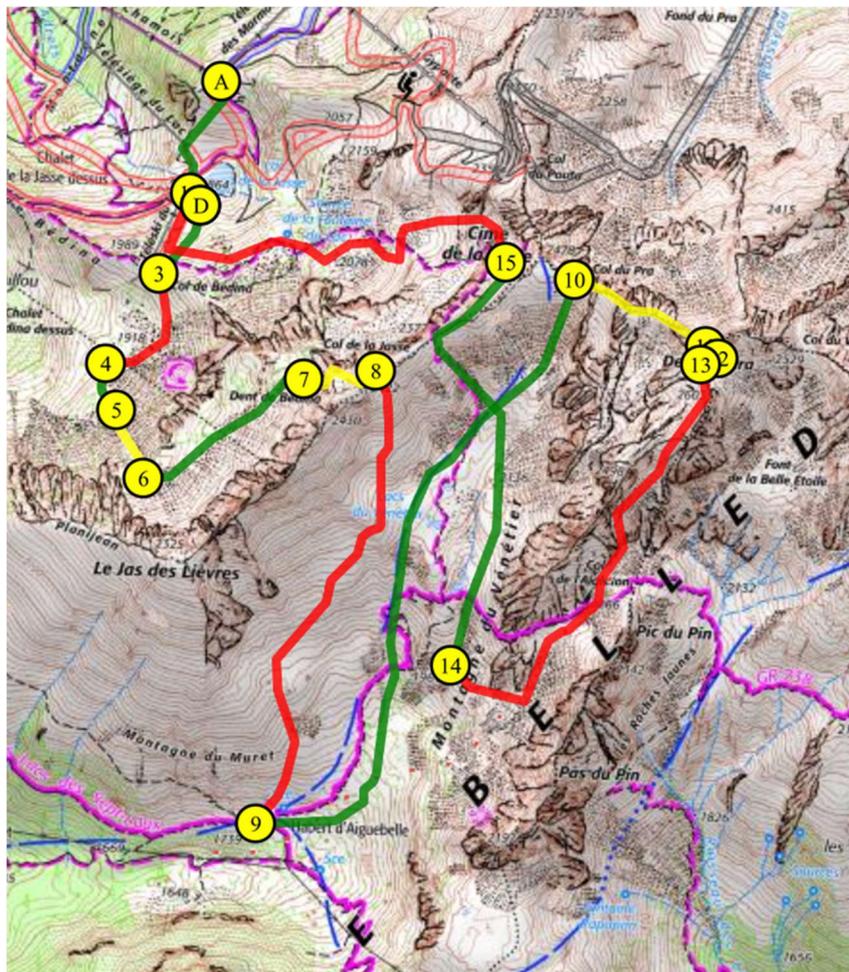


Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux

Parcours B U20 hommes (officiel) et parcours B en non officiel (mixte et master)

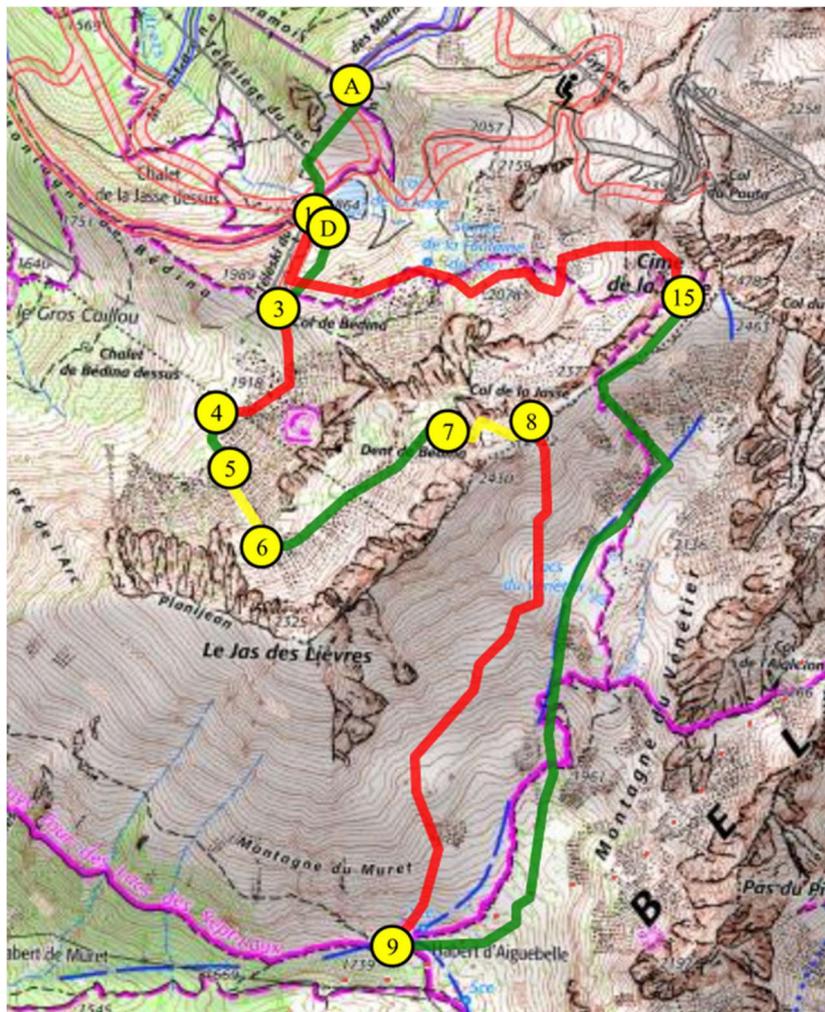


Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux

Parcours C U16 U18 U20D (officiel) autres catégories non officielles



Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux

Barrière horaire : *Time barrier*

Point 10 : départ arête de la dent du Pra : 11h30 pour les parcours A et B

Point 10 : *Dent du Pra Edge start : 11:30 a.m. for races A and B*

Retour par le point 15 et la suite du parcours

Retour station Back to Pipay

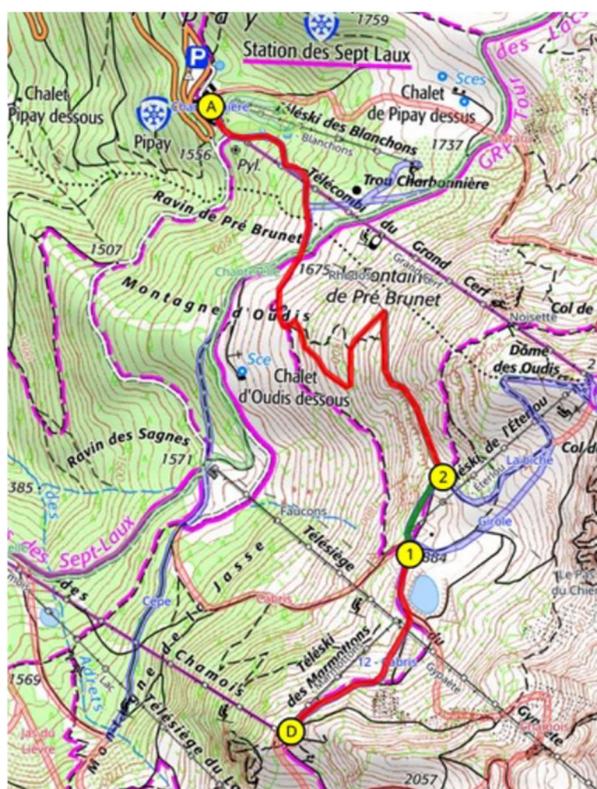
Arrivée au sommet du télésiège des Chamois ;

Retour impératif par l'itinéraire la veille

Attention au croisement de pistes

Petite remontée de 30m en direction du restaurant d'Altitude (attention au flux des skieurs à contre-sens)

Il est indispensable de passer sous l'arche d'arrivée à Pipay



Coupe de France de ski-alpinisme

Belle Etoile – 27-28 janvier 2024

Les 7 Laux

Repas et Remise des prix :

Le repas d'après course pour tous les coureurs aura lieu au gymnase de Theys à partir de 12H00.

The after-race meal will take place at Theys Sports Hall for all participants after 12 a.m.

La remise des prix débutera au gymnase de Theys à 15h00.

The prices ceremony wil start at Theys Sports Hall at 3 p.m.