

Briefing de course

Samedi 1er Février 2025

Inscriptions / *Registration* :

Pas d'inscription sur place / No registration on site

Organisation / *Organization* :

CAF Dauphiné Ski Alpinisme & Team Isère Montagne

Jury de course / *Race jury* :

Directeur de course / Race director: Julien Brottet

Chefs traceur / tracker directors : Guillaume Bonneton / François Borghèse /
Baptiste Agnely

Accès au site de course / *race site acces :*

- Pour les coureurs qui viennent en véhicule personnel : **se garer impérativement au fond du parking de Pipay / mandatory to park at the end of the Pipay's parking lot**
- **Parcours A : départ sur le front de neige de la station / Departure on the station's snow front**
- **Parcours B : départ sur la piste de l'ardoisière (RDV au pied du Télécabine du GRAND CERF) / Departure on the Ardoisière slope (Meeting in front of Télécabine Grand Serre)**

Possibilité de laisser un sac de délestage après avoir attaché l'étiquette « numéro d'équipe » fournie par l'organisation près de la ligne de départ / *Possibility to leave your personal bag after attaching a label with team number (provided by the organization) near the starting line.*

Prévisions météo : *Weather forecast :*

Soleil voilé/ Foggy sun

Température douce / Soft temperature

Vent faible / Light wind

SAMEDI 01			
Matin	Après-midi	Soirée	Nuit
 -1°	 3°	 -1°	 -1°
U 0 km/h	U 5 km/h	U 0 km/h	U 5 km/h

Conditions de neige : *Snow conditions*

Enneigement irrégulier en raison de plusieurs épisodes de vents forts avec des combes bien remplies et des croupes et arêtes beaucoup moins enneigées.

Neige récente, poudreuse à humide avec certaines zones déficitaires (quelques cailloux apparents ou sous-jacents). Soyez prudents !!!

*Irregular snow due to high wind with valleys full of snow and lack of snow on the crests.
Heavy recent snow wet or powder . Be very carefull !!!*

Bulletin d'estimation du risque d'avalanche

(valable en dehors des pistes balisées et ouvertes)

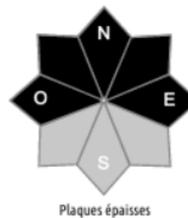
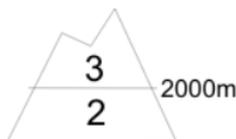
MASSIF : Belledonne

rédigé le jeudi 30 janvier 2025 à 17 h.

Pour consulter la vigilance en cours, veuillez vous rendre sur le site <https://vigilance.meteofrance.fr/fr>

Estimation des risques

vendredi 31 janvier



Au-dessus de 2000m indice de risque marqué, plus bas indice limité.

Départs spontanés : Très faible activité.

Déclenchements skieurs : Accumulations formées par le vent de sud.

Tendance pour samedi 01 février



Indice de risque marqué

Samedi, le retour du soleil en montagne va permettre de consolider un peu le manteau neigeux dans les adrets. Par contre dans les autres orientations le risque n'évoluera que très peu.

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



Programme du samedi 1er Février /

Program of Saturday February the 1st

Parcours A

- 7 h 30 : Contrôle DVA et entrée dans les SAS de départ 7:30 *am DVA (Avalanche transceiver) control entering the starting airlocks*
- 8 h 00 : départ 1^{ère} vague 8:00 *a.m. Departure 1 st wave*
- 8 h 05 : départ 2^{ème} vague 8:05 *a.m. departure 2nd wave*
- 8 h 10 : départ 3^{ème} vague 8:10 *am Departure 3rd Wave*

Parcours B

Si vous arrivez via la navette, vous devez prendre le premier bus à Theys

If you take the shuttle, you must take the first shuttle in Theys

- 7h00 : contrôle DVA au pied du télésiège Grand Cerf
7:00 am DVA (Avalanche transceiver) control close to Grand Cerf lift
- 7h20: dernier embarquement au Grand Cerf
7:20 am Last take off with Grand Cerf
- 8h30 : départ depuis le haut de la piste de clapière
Departure from the clapière slope

Possibilité de prendre 1 vêtement chaud (doudoune) qui sera redescendu au départ par l'organisation

Possibility to have one warm clothes which will be taken into account by the organization and left at the arrival



Repas du midi / Service massage par kinésithérapeutes:

Lunch / massage with kinesi therapist

Le repas d'après course pour tous les coureurs aura lieu au gymnase de Theys à partir de 12H00. / *The after-race lunch will take place at Theys Sports Hall for all participants after 12 a.m.*

Pour une bonne récupération, un service de massage est proposé à tous les concurrents qui le souhaitent.

For a good recovery, a massage service is proposed to all the competitors who want too



Extraits du règlement / *Extracts from the regulations*

Dossard / *Bib* :

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

Environnement / *Environment* :

Abandon de déchets interdit et pénalisé (y compris après la ligne d'arrivée). Des sacs sont à votre disposition à l'arrivée. / *Waste thrown is prohibited and penalized (including after the finish line). Bags are at your disposal at the arrival.*

Échauffement / *Warm up* :

Echauffement libre sur la piste Mataru inférieure sous le télésiège du Grand Cerf/ *Free warm up on Low Mataru slope under Grand Cerf lift..*

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!*

Récupération / *Recovery* :

Il est strictement interdit de remonter les pistes de ski pendant la récupération. Un itinéraire proche de l'aire d'arrivée (sur la gauche de Mataru inférieure, idem départ) est prévu et balisé avec des jalonnettes bleues à cet effet. Merci de le respecter !/

It is strictly forbidden to climb the ski slopes during recovery. A route near the finish area (On the left of Low Mataru slope same as starting area) is made available and marked with blue poles for this purpose. Thanks to respect it.



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*

Course par équipe / Team race :

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



Écart maximal entre les deux coéquipiers / *Maximum gap between the two teammates:*

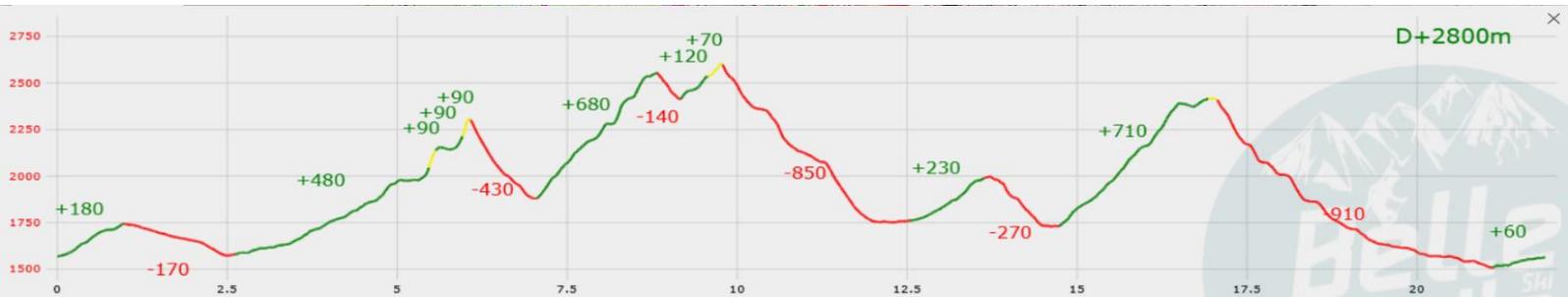
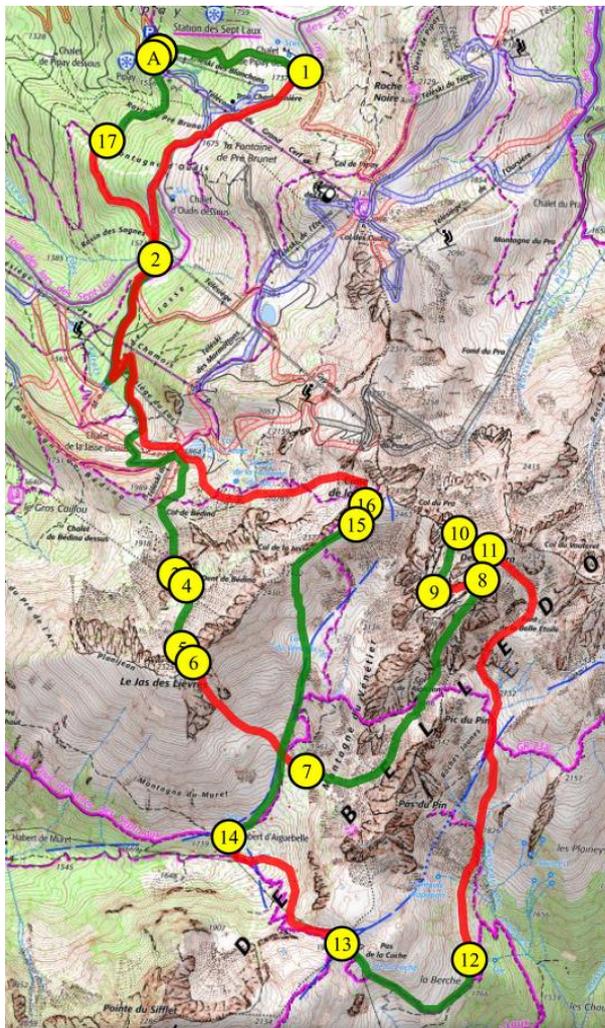
- 30 secondes en montée / *30 seconds during uphill*
- 10 secondes en descente / *10 seconds during downhill*
- 5 secondes sur la ligne d'arrivée / *5 seconds on the finish line*

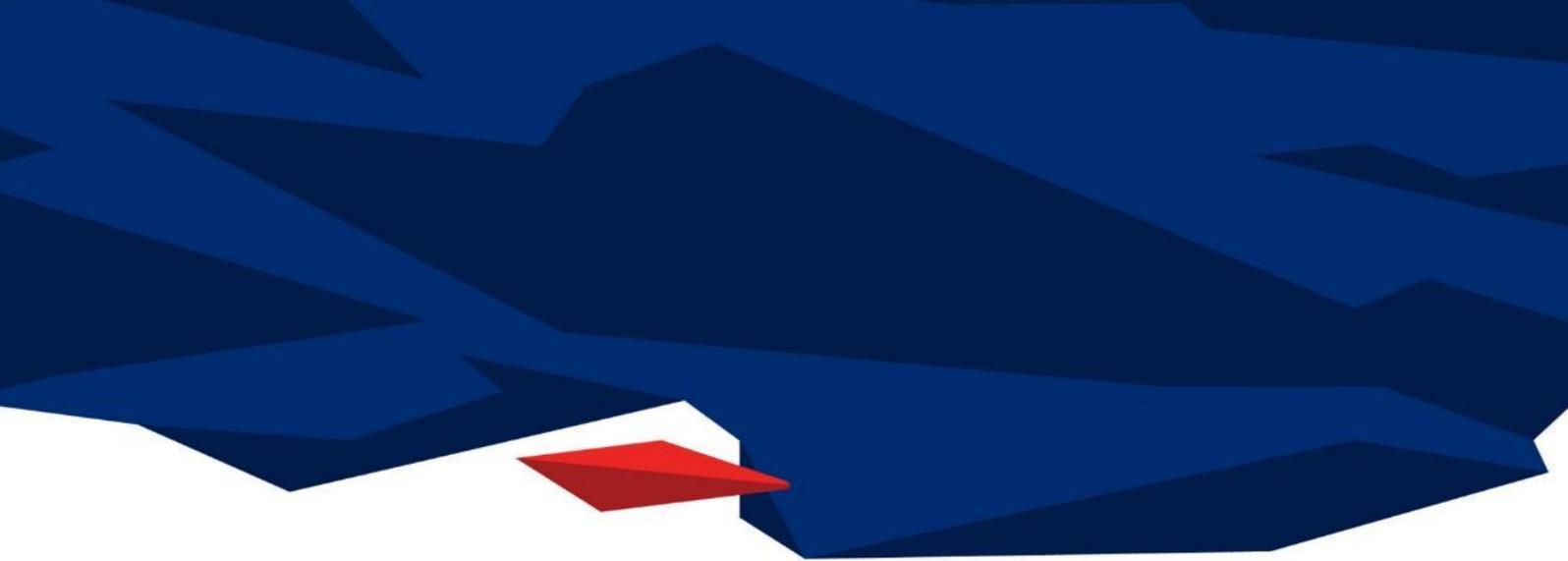
Élastique interdit lors des 30 premières minutes de course / *Elastic prohibited during the first 30 minutes of race*

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.*

Parcours / Course : Parcours A: Senior H/F,U23 H/F, Master H/F(officiels) et mixte (non officiel)

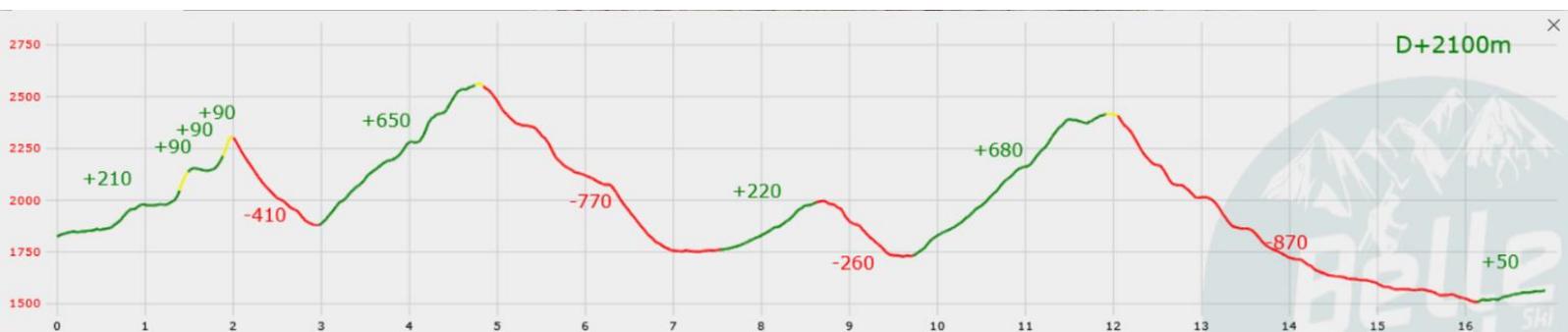
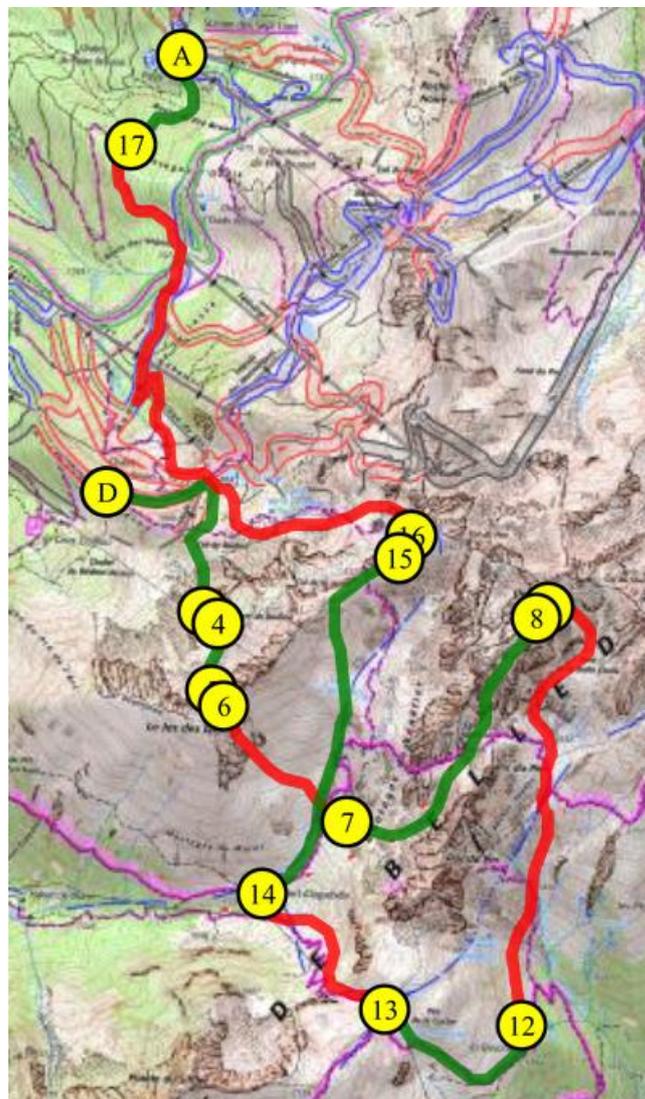


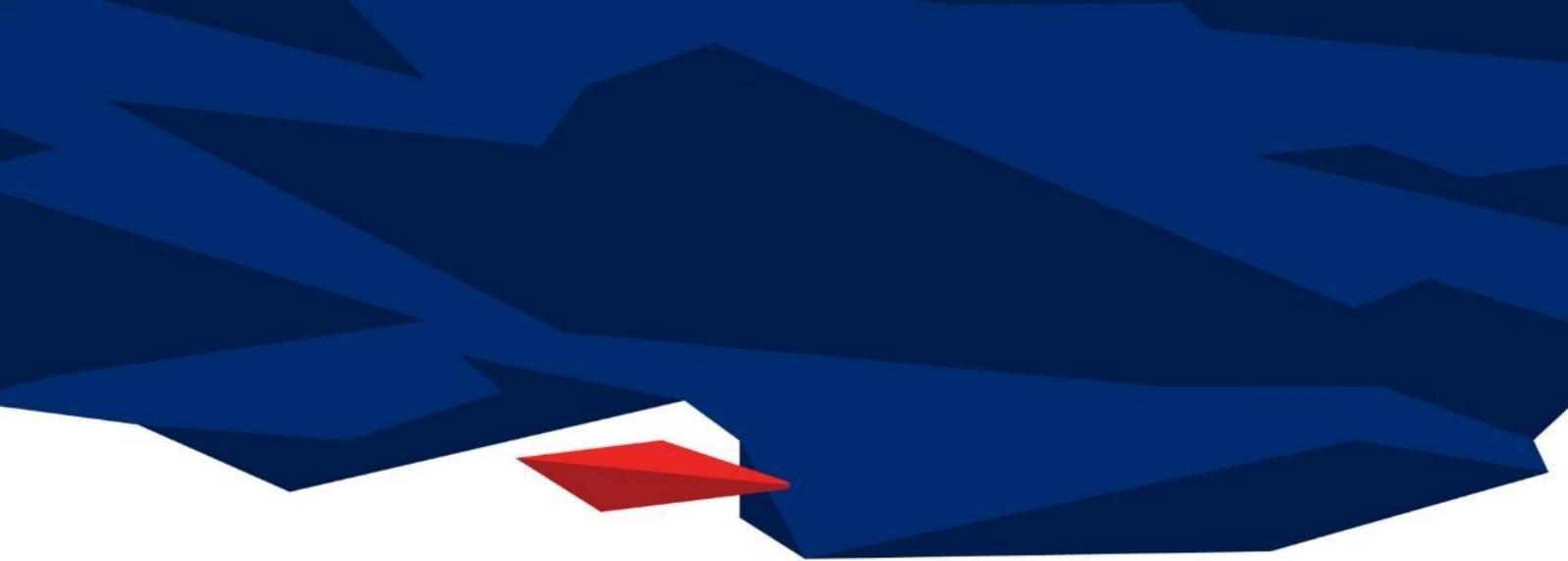


<https://be25.visugpx.com/>

<https://www.visugpx.com/3d/hm696EuzAg?t=1>

Parcours B : U20 H/F (officiel) et H/F/mixte (non officiel)





<https://be25.visugpx.com/>

<https://www.visugpx.com/3d/hm696EuzAg?t=2>



Barrière horaire pour les 2 parcours A et B : *Time barrier for course A and B*

Barrière 1 : Col de Bedina (Point 3) 9h10 : Retour par les pistes

Bedina path (indicator 3) 9:10 am : back through slopes

Barrière 2 : Sous la dent du Pra (Point 8) / *Under Dent du Pra (Indicator 8)*

- 10h50 jusqu'à 11h10: **Basculement des coureurs du parcours A sur le parcours B classement avec rajout de temps forfaitaire si passage de la ligne d'arrivée**

*10:50am to 11:10 am : **Switch of runners from Course A to course B. If switched, competitors are ranked with add on of an extra time if crossing the finish line***

- Après 11h10 : Retour par Vénétiér directement

After 11:10am back through Jasse Path (Vénétiér) climbing through the end of normal course

Barrière 3 : Habert d'Aiguebelle (Point 14) 12:30 : Retour Prabert (navette Belle Etoile)

Habert d'Aiguebelle (indicator 14) 12:30 am : Back to Prabert with Shuttle Belle Etoile

En cas de blocage aux barrières, de bascule, ou d'abandon, le départ de la deuxième étape est autorisé

In case of being blocked at time barrier, rerouting or abandon, departure is allowed for second stage



Navettes Bus depuis Theys

Shuttle from and to Theys

Pour les coureurs ayant réservé la navette bus depuis Theys, l'horaire de départ est fixé à **6h30**. Un plan des parkings ainsi que l'aire de stationnement des bus est joint à ce briefing.

Les coureurs peuvent laisser un sac sous la tente proche de l'aire de départ/arrivée.

Runners can leave a bag in a tent close to the departure/arrival area

Les navettes des bus retour pour le gymnase de Theys partiront régulièrement à l'issue de la course (après les premiers arrivants) depuis l'arrêt autobus de Pipay (sous le départ télésiège Grand Cerf)

For runners who choose the shuttle from Theys, departure will be at 6:30 am. See parking plan below.

Shuttle back to Theys will leave regularly after the race (after the first arrival) from bus stop in Pipay (Under Grand Cerf lift departure)