Epreuve combinée
Cross et fond

CSN Villard et Comité Fond Dauphiné

14 Nov.

Règlements de course

- Course nordique combinée sur 2 épreuves:
- Partie Cross sur le site de Bois Barbu
  - U9: mise en place d'ateliers à réaliser
  - U11 à Sen: cross nature en mass-start
- Partie ski-roues sur le site Espace ski roues Biathlon de Corrençon
  - U15 à Sen uniquement, en skating
  - Profil à majorité montant avec quelques descentes
  - Départ en poursuite suivant les résultats du cross
  - 2 couloirs de départ et 10m de poussée obligatoire
  - Apres l'arrivée, retour en ski au plus vite vers zone de départ

Règlements de course

- Parc de ski roues skate mis à disposition des coureurs
  - skis perso possible si Nordeex roue noire
  - Si parc insuffisant les derniers concurrent pourront utiliser leurs ski-roues
- Remise des prix U11 à Sen aux 3 premiers
  - U11/U13 cross uniquement
  - U15 à Sen à l'issue de la poursuite
- Inscriptions via SkiFFS ou site FFS (num 4998): Clôture 10-Nov 20h
  - U9 licence compétition uniquement
  - Aucune inscriptions plus tard
  - 4€ U9 à U17, 6€ U20-Sen
- Contacts
  - Sylvain Gaulier 0672031342/ Greg Lucas 0677103392
  - Mickael Gamby 0601796973 / Cyril Gaillard 0688933807

Mesures Covid

- Selon les dernières directives fédérales **le pass sanitaire est obligatoire (à compter de 12ans et 2 mois) pour la participation à toutes compétitions sportives**
- Une vérification sera mise en place au retrait des dossards avec remise d'un bracelet
- Si d'ici la course, les conditions sont amenées à être changées nous nous alignerons
- Les accompagnants ne sont pas soumis au pass sanitaires

1.1. QU'EST-CE QUE LE PASS SANITAIRE ?

Le « pass sanitaire » consiste en la présentation, numérique (via l'application TousAntiCovid) ou papier, d'une preuve sanitaire, soit :

- La vaccination : à la condition que les personnes disposent d'un schéma vaccinal complet et du délai nécessaire post injection finale[1]
- La preuve d'un test négatif[2] de moins de 72h
- Un certificat de rétablissement de la covid-19 : résultat d'un test[2] positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois

Horaires de course

- Cross
  - 9H30 départ U20H-SenH
  - 10h10 départ U17F/H-Sen F
  - 10h40 départ U15F
  - 10h55 départ U15H
  - 11h10 départ U13F
  - 11h25 départ U13G
  - 11h40 départ U11F
  - 11h55 départ U11G
- Ateliers U9 10-12h

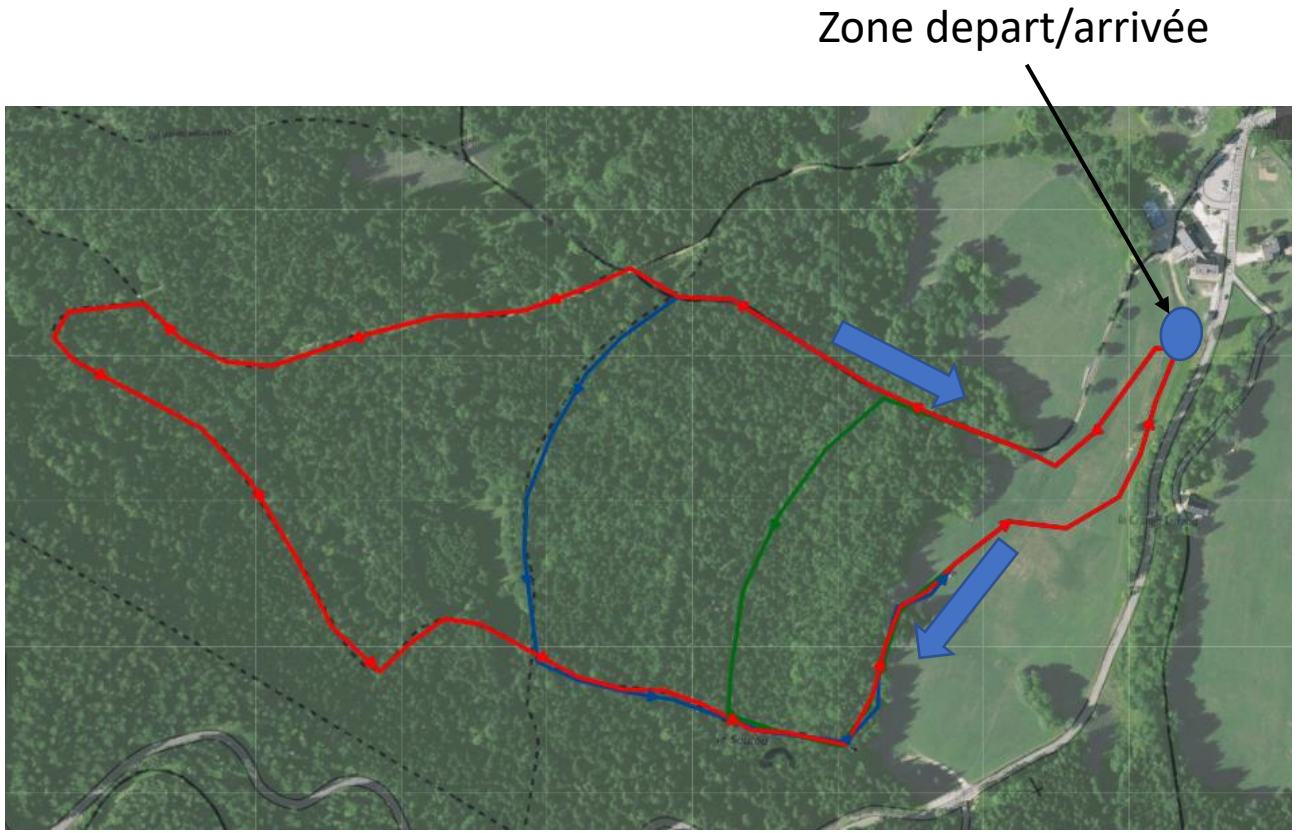
- Ski roues
  - 14h30 départ U20H-SenH
  - 15h00 départ U17F-U20F-SenF
  - 15h25 départ U17G
  - 15h50 départ U15 F
  - 16h05 départ U15G
- Suivant le nombre nous pourront séparer certains départs

Parcours atelier U9: Bois Barbu

- Rotation par petit groupe
- 6 Ateliers de 10min à faire 2 fois
  - Vitesse
  - Grimpe et slalom
  - Equilibre
  - Saut
  - Lancer de précision
  - Garçon café
- Récompense pour tous

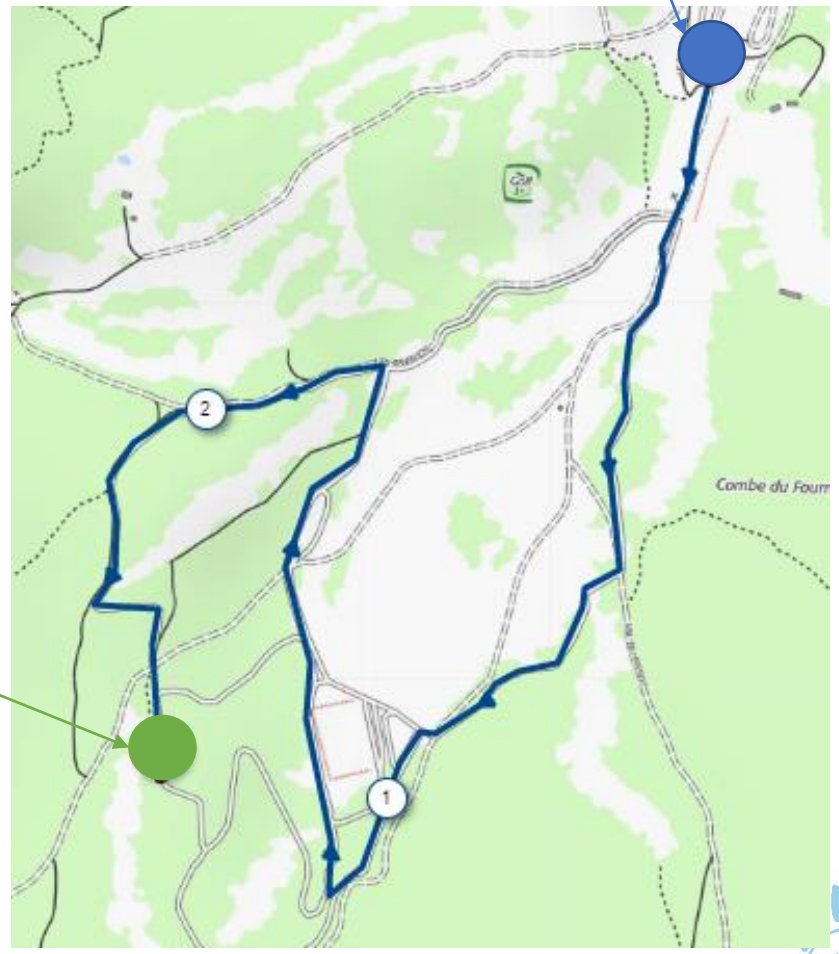
Cross nature mass-start: Bois Barbu

- Parcours
  - Départ/Arrivée pas de tir 10m Champs des polonais
  - Verte 1.2km
  - Bleu 1.6km
  - Rouge 2.3km
- Pas de fermetures piste
- U9: Ateliers ludiques
- U11 G/F: 1*Bleue
- U13 F/H: 2*Verte
- U15 F/H: 2*Verte
- U17 F/H, U20-Sen F: 2*Rouge
- U20 H-Sen: 3*Rouge



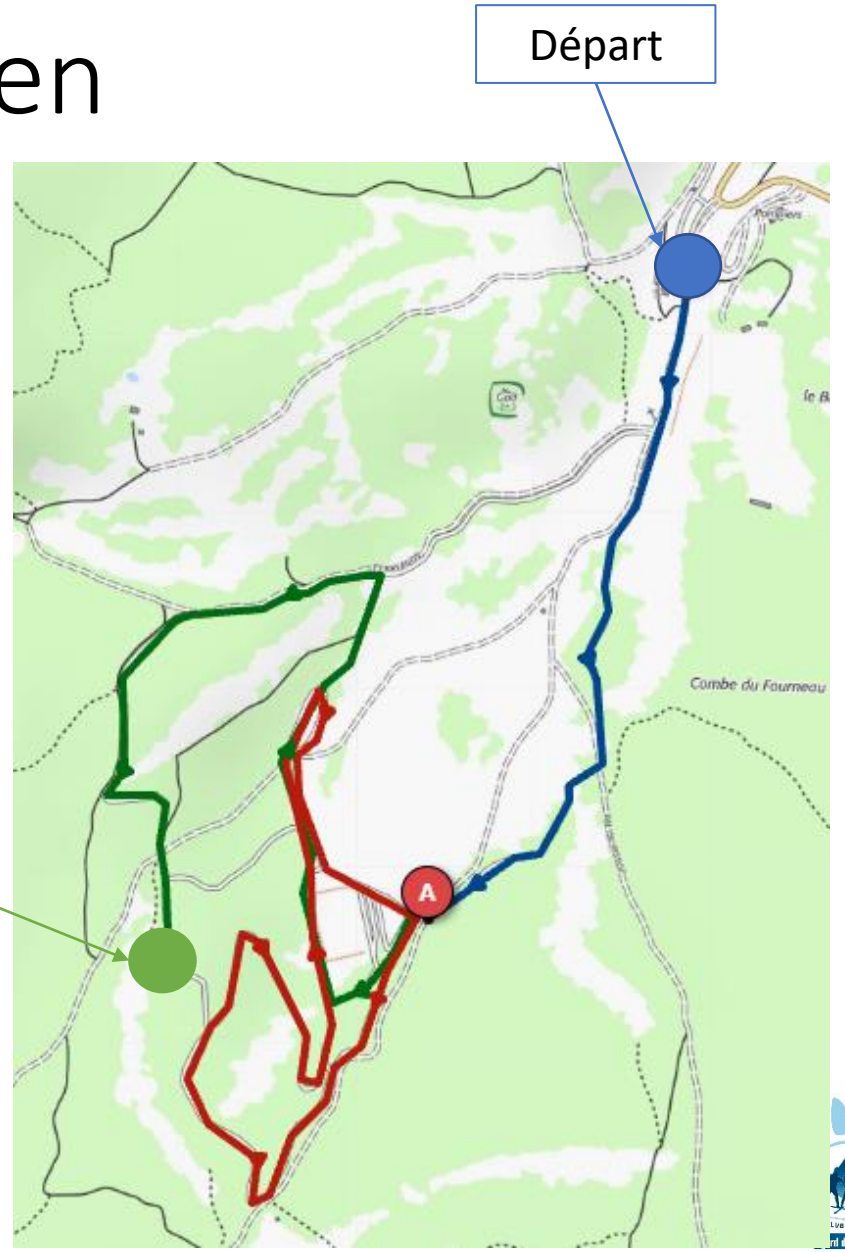
Poursuite ski roues: U15 F/H

- Départ: début piste ski roue devant Foyer nordique
- Arrivée: Sur le haut des pistes
- Longueur: 2.5km



Poursuite ski-roues: U17 -> Sen

- Depart: Foyer Nordique
- Arrivée: en haut des pistes (~1.1km du depart)
- U17 F/H
  - 0.9+1.9+1.4=4.2km
- U20-Sen F
  - 0.9+1.9+1.4=4.2km
- U20-Sen H
  - 0.9+2*1.9+1.4=6.1km



Implantation Bois Barbu