



ESPACE
Vercors

JOURNEE NORDIQUE DE CORRENCON

Dimanche 24 Septembre
2023

Une manche de la Coupe du
Dauphiné



Infos CSN Villard de Lans : 06 77 10 33 92
www.skinordiquevillarddelans.com



Organisation CSN Villard-de-Lans

- Course sur le site de l'Espace Biathlon Ski-roues du Vercors à Corrençon
 - prévoir 10min à pied pour rejoindre le départ depuis le parking
 - Buvette: sandwichs (barbecue), crêpes, boissons, ...
 - Parc ski-roues skate mis à disposition des coureurs pour la course (*attention norme NNN uniquement*) – skis persos possibles à condition que ce soient des Nordeex roues noires récentes.
 - Catégories U11 à Masters – Course ouverte uniquement aux licenciés 2022-2023 – les catégories sont celles de la saison 2023 - 2024
 - U11 - U13-1: course à pied, départ individuel, tir à 10m couché avec appui
 - U13-2 : ski-roues skate, départ individuel, tir à 10m couché au brassard
 - U15 : ski-roues skate, départ individuel, tir à 50m, Couché / Debout, carabines sur le tapis, sans balles de pioche
 - U17 à Seniors 50m: ski-roues skate, départ individuel, sprint court Couché / Debout, avec balles de pioche
 - Masters: ski-roues skate, Mass-start 3 tirs, Couché / Couché / Debout, sans balle de pioche
 - U15 - U16 - U18 – U20: Course de skate, Fond spécial
 - **Seuls les licenciés FFS 22-23 (licence compétiteur) peuvent prendre part à cette course**
 - 1er départ 9h30 (U15 filles) – attention début des essais de tir à 09h00
 - Départ individuel toutes les 20 secondes pour le tir à 10m, toutes les 30 secondes pour le 50m // une pause de 5' dans les départs sera faite tous les 30 dossards (gestion du parc de ski-roues)
 - 15s de pénalités par cible non blanchie
 - Inscriptions via WEB FFSSKI - **ATTENTION: PLUS DE PRISE D'INSCRIPTION APRES LE 20/09 20H30**
 - Tarifs : Biathlon 6€ par coureur // Fond 5€ par coureur // pour toutes les catégories → paiement le jour de la course impératif
 - Codex: non encore défini
- Contact:
- Greg LUCAS 0677103392
 - Thierry DUSSERE 0782302649



Infos Générales

- Récompense pour chaque catégories
- Veuillez à vous garer sur le parking du bas (attention le parking du haut est réservé aux clients du Golf). A défaut se garer proprement sans gêner la circulation.
Soyons Fair-play pour que chacun s'y retrouve (compétiteurs, randonneurs, golfeurs, ...)
- Le parc ski roues sera fourni par le Comité du Dauphiné (30 paires NNN/Prolink): ski Nordeex avec roues noires.
- Météo : à venir !



Planning (1) – Courses 22LR, 50m

U15 Tir à 50m

Reco de la piste possible jusqu'à 9:25

Après 9:25 échauffement possible sur les zones hors piste de course

U15 Filles

- 9h00 – 9h25: Essais tir U15 Filles
- 9h25: Fermeture de la piste ski-roues
- 9h30: Départ course U15 Filles

U15 Garçons

- 10h00 – 10h25: Essais tir U15 Garçons
- 10h25: Fermeture de la piste ski-roues
- 10h30: Départ course U15 Garçons



À partir de 11:30, Podiums U15 Filles et Garçons

Planning (2) – Courses 22LR, 50m

U17, U19, U22, Séniors, Masters / Filles et Garçons

Reco de la piste possible de 11:00 à 11:45

Après 11:45 échauffement possible sur les zones hors piste de course

- 11h15 – 11h45 : Essais tir U17, U19, U22, Séniors, Masters / Filles - Garçons
- 11h45 : Fermeture de la piste ski-roues
- 11h50 : Départ course (U17F / U19F / Séniors F / U17G / U19G / Séniors G
- 12h45 : Départ Mass-start Masters



À partir de 13:30, Podiums U17 et + / Filles et Garçons

À partir de 13h45, Podium Master Filles et Garçons

Planning (3) – Courses air comprimé, 10m

U13-2 Filles et Garçons

Reco de la piste possible de 13h10 à 13h40

- 13h40: Fermeture de la piste ski-roues
- 13h45: Départ course ski-roues (U13-2F → U13-2G)

U11 à U13-1 / Filles et Garçons

- 14h30: Départ Course à pied (U11F → U11G → U13-1F → U13-1G)



À partir de 15h00, Podiums 13-2 / Filles et Garçons

À partir de 16h00, Podiums U11 à U13-1 / Filles et Garçons

Planning (4) – Ski-roues Skate U15-U16-U18-U20

U15, U16, U18 et U20 / Filles et Garçons

- 15h35: Départ Course Ski-roues

U15F → U15G → U16F → U18F → U20F → U16G → U18G → U20G

Le départ sera donné après l'arrivée du dernier coureur à pied de la course U13-1 autour de 15h35 estimé



À partir de 16h30, Podiums U15 à U20 / Filles et Garçons

Planning (5) – Récap Podiums



- À partir de 11:30, Podiums U15 Filles et Garçons (50m)
- À partir de 13:30, Podiums U17 et + / Filles et Garçons (50m)
- À partir de 13h45, Podium Master Filles et Garçons (50m)
- À partir de 15h00, Podiums 13-2 / Filles et Garçons (10m)
- À partir de 16h00, Podiums U11 à U13-1 / Filles et Garçons (10m)
- À partir de 16h30, Podiums U15 à U20 / Filles et Garçons (Fond)

Parcours U15 Filles et Garçons / 50m



U15 Filles et Garçons Tir à 50m

- Boucle jaune = 1,3km
- 2 tirs: Couché / Debout
- Course = 3 boucles jaunes = 3,9km

⊙ Contrôleur piste



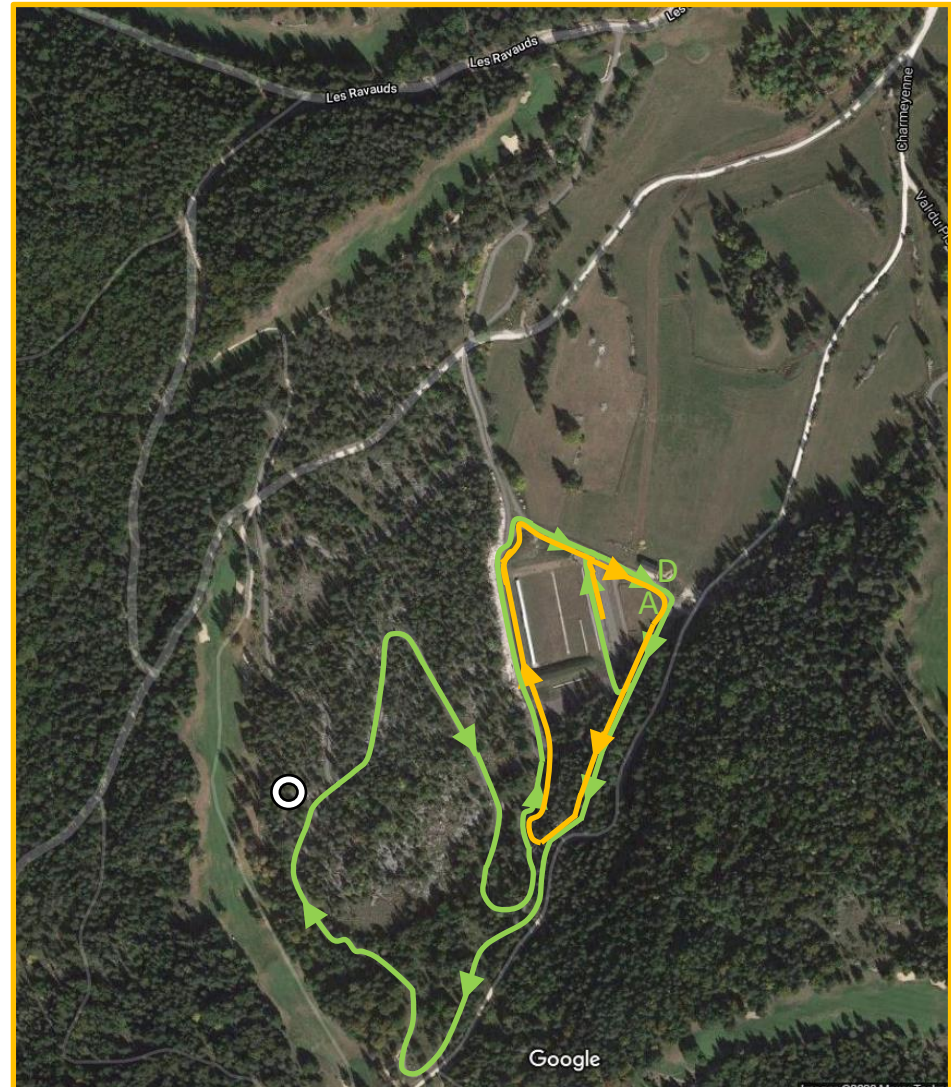
Parcours U17 et + Filles / 50m



U17 et + Filles
Tir / 50m

- Boucle verte = 1,5km
- Boucle jaune = 0,6km
- 2 tirs: Couché / Debout
- 3 balles de pioche par tir
- Course = 1 boucle verte / Tir / 1 boucle verte / Tir / 1 boucle jaune = 3,6km

⊙ Contrôleur piste



Parcours U17 et + Garçons / 50m



U17 et + Garçons
Tir à 50m

- Boucle rouge = 2,1km
- 2 tirs: Couché / Debout
- 3 balles de pioche par tir
- Course = 3 boucles rouges = 6,3km

⊙ Contrôleur piste



Parcours U13-2 (10m) Filles et Garçons



U13-2
Filles et Garçons
Tir à 10m



- Boucle bleue = 1,1km
- 2 tirs: Couché / Couché
- Course = 3 boucles bleues = 3,3km

© Contrôleur piste

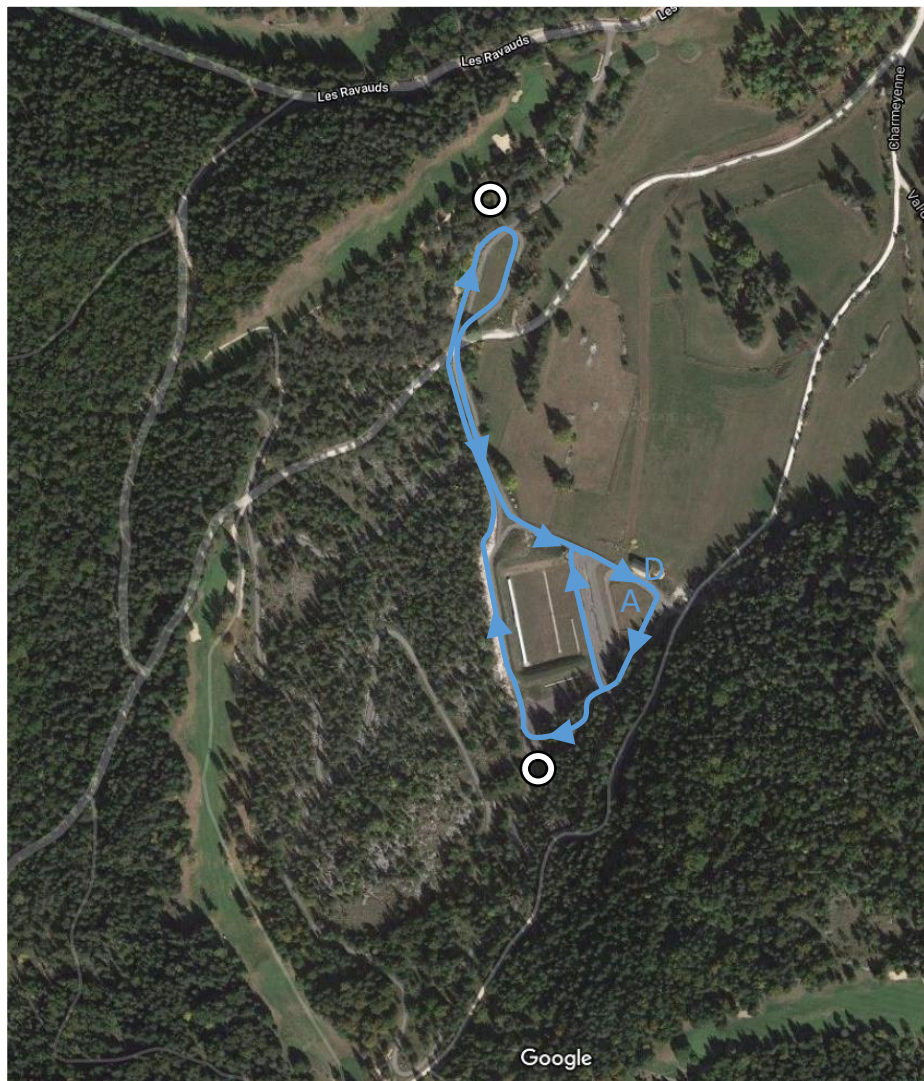
Parcours Masters (50m) Filles et Garçons



Masters
Filles et Garçons
Tir à 50m

- Boucle bleue = 1,1km
- 3 tirs: Couché / Couché / Debout
- Course = 4 boucles bleues = 4,4 km

© Contrôleur piste



Parcours Ski-roues U15 Filles et Garçons / Skate



U15 Filles et Garçons

- Boucle jaune = 1,3km
- Course = 3 boucles jaunes sans passage sur le pas de tir = 3,9km

⊙ Contrôleur piste



Parcours Ski-roues U16 à U20 Filles et Garçons/ Skate



U16-U20 Filles et Garçons

- Boucle verte = 2 km
- Course = 3 boucles vertes sans passage sur le pas de tir = 6 km

⊙ Contrôleur piste



Parcours Course à pied U13-1

Filles et Garçons / 10m



U13-1 Filles et Garçons
Tir à 10m

--- Arrivée U13-1
— Boucle U13-1

- Boucle rouge = 1,1km
- 2 tirs: Couché / Couché
- Course: 3 boucles rouges = 3,3km

⊙ Contrôleur piste



Parcours Course à pied U11 Filles et Garçons / 10m



U11 Filles et Garçons
Tir à 10m

--- Arrivée U11

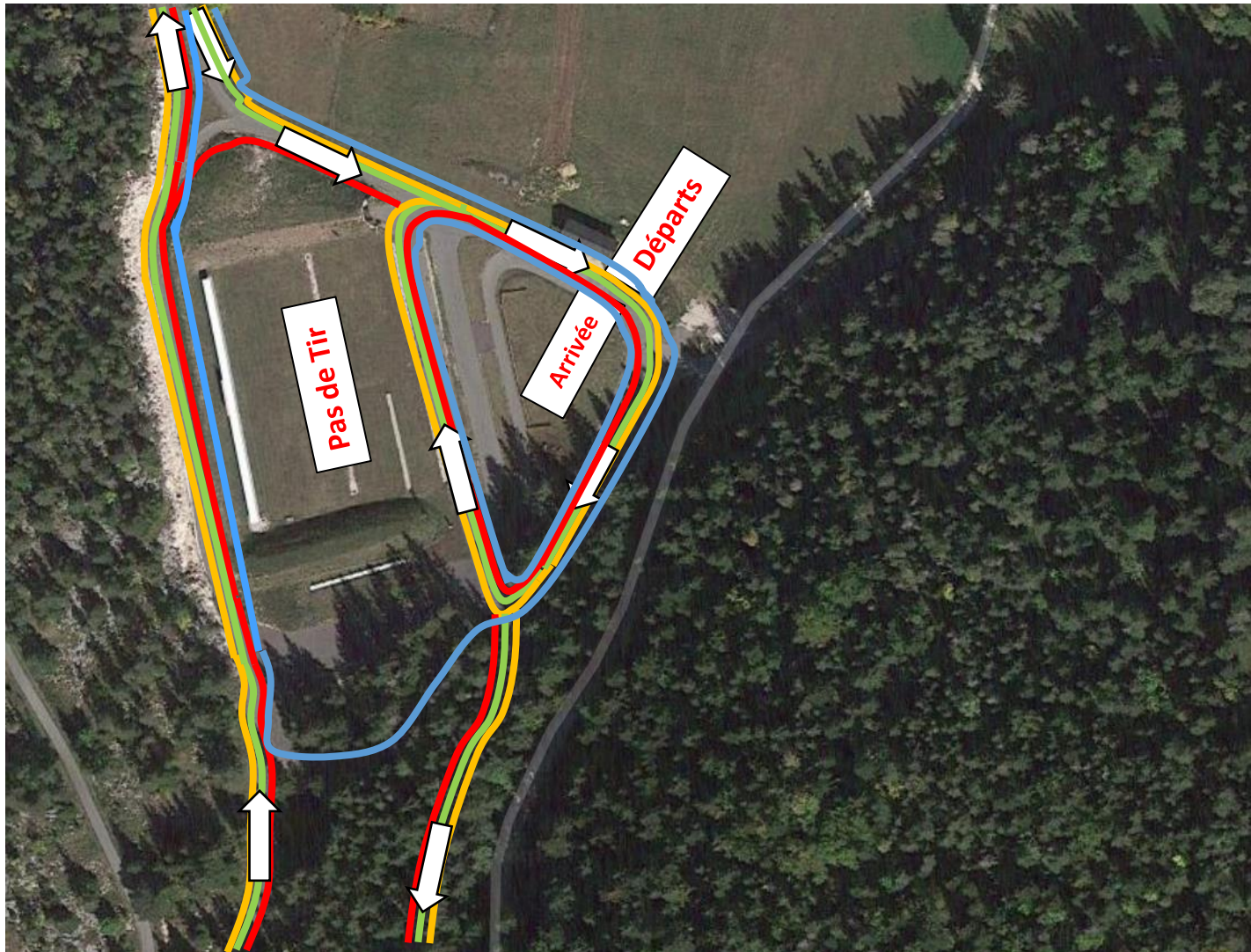
— Boucle Bleue U11

- Boucle = 0,7km
- 2 tirs: Couché / Couché
- Course = Départ + 3 boucles bleues = 2,1km

⊙ Contrôleur piste



Implantation Stade – Ski-roues



Implantation Stade CàP

