

## ***PREAMBULE***

### **OBJECTIFS**

- Rendre les compétitions nationales plus attractives pour les organisateurs, les athlètes et les partenaires.
- Dynamiser l'image du ski de fond et le rendre plus attrayant pour les jeunes.
- Assurer la promotion du ski de fond et de notre système fédéral.

Dans ce but, l'ensemble des acteurs concernés par l'organisation des compétitions nationales doivent se donner les moyens de créer des évènements plus porteurs.

Cela passe, entre autres, par :

- Organiser des épreuves spectaculaires.
- Rechercher des parcours à la fois sélectifs et intéressants.
- Utiliser des dates porteuses (vacances, jumelage avec des évènements existants...).
- Se rapprocher des zones fréquentées par le public.
- Prévoir des heures favorables à la présence de spectateurs.
- Assurer la promotion des épreuves (affiches, tracts, programmes, invitations...).
- Faciliter le suivi médiatique des épreuves (photographes, journaux, radios, télévisions...),
- Mettre en place une animation de qualité.

Les organisateurs veilleront à mettre en œuvre tout ce qu'il est possible de faire pour créer des évènements tout en respectant les impératifs techniques nécessaires pour garantir le bon déroulement des épreuves sur le plan sportif.

Pour cela, les organisateurs travailleront en collaboration avec les services de la Fédération Française de Ski et les sponsors officiels des différentes compétitions nationales.

### **RAPPELS IMPORTANT**

#### **REGLEMENTS DE REFERENCE**

Le RIS et le bulletin officiel de la FFS sont les documents de référence pour l'organisation d'une épreuve nationale de ski de fond.

#### **FEDERATION**

Le calendrier national est mis en place par la FFS, le choix des distances, styles et type d'épreuves est effectué par la FFS. Aucune modification du calendrier ne pourra être apportée sans l'accord de la FFS.

La FFS, par l'intermédiaire du responsable du circuit national, sera consultée régulièrement au cours des travaux préparatoires.

#### LE DELEGUE TECHNIQUE (DT)

- Le bureau technique national (BTN) désigne pour chaque épreuve un délégué technique (DT).
- Le DT est le garant que les épreuves se déroulent en conformité avec les règlements FIS et FFS.
- L'organisation devra contacter le DT au cours des travaux de préparation de l'épreuve.
- L'hébergement, les frais de déplacement et les repas du DT sont à la charge de l'organisation.

#### LE CTS

- Le CTS local œuvrera aux côtés de l'organisation pour préparer le bon déroulement des épreuves
- Il devra être impliqué par l'organisation dans les travaux de préparation de l'épreuve et notamment dans le domaine technique en ce qui concerne le choix des pistes.

#### LE REPRESENTANT FFS

- Le représentant FFS est le coordinateur du circuit national ski de fond.
- Ce représentant de la FFS œuvrera aux côtés de l'organisation, du chef de course et du délégué technique pour préparer et assurer le bon déroulement des épreuves.

Contact : Christian FROSSARD [christianfrossard@free.fr](mailto:christianfrossard@free.fr) 06 66 49 58 79

## **REGLES COMMUNES A L'ENSEMBLE DES CIRCUITS DE COMPETITIONS**

#### INFORMATION DES PARTICIPANTS

L'organisation est chargée d'élaborer une plaquette ou lettre d'information envoyée à tous les responsables de comité au moins 1 mois avant la date de l'épreuve (voir en annexe : liste des contacts par comité).

Cette plaquette devra contenir les éléments suivants :

- date et lieu de l'épreuve,
  - liste et contacts des hébergements,
  - plan d'accès, programme et horaires des compétitions et du comité de course,
  - numéros de téléphone, de fax, adresse mail pour contacter l'organisation,
  - numéro de fax, adresse mail pour l'envoi des inscriptions (en précisant le moyen prioritairement souhaité),
  - droits d'inscription,
  - liste des hébergements de la station,
- et toute autre information jugée nécessaire.

Toute modification de programme devra être immédiatement communiquée à tous les comités régionaux, à la FFS ainsi qu'au DT.

#### INSCRIPTIONS

- Les inscriptions doivent obligatoirement transiter par les comités régionaux et être envoyées avec le logiciel FFSSKI. Toute inscription provenant de clubs ou d'individualités sera refusée.
- Seuls les licenciés de la FFS sont autorisés à s'inscrire. Une vérification des licences pourra être effectuée par le DT.
- **Les chefs d'équipe pourront modifier les inscriptions au plus tard deux heures avant le comité de course pour faciliter celui-ci.**

### DROITS D'INSCRIPTION

- L'organisateur peut demander une participation financière aux concurrents sous la forme de droits d'inscription. Ces droits sont fixés à :

- 5 € par coureur pour une épreuve individuelle (individuelle, départ en masse, poursuite)
- 5 € pour les sprints
- 5 € par équipe pour les épreuves de Team sprint
- 12 € par équipe pour les épreuves de relais
- 17 € pour les courses de longue distance (sélection comités)

Seules les inscriptions confirmées par les chefs d'équipes lors du comité de course seront facturées (prévoir des reçus pour les chefs d'équipes).

### HEBERGEMENT DES PARTICIPANTS

- La liste des hébergements de la station sera envoyée à tous les comités régionaux au moins 2 mois avant la date de l'épreuve (avec la plaquette d'information).
- Dans la mesure du possible, l'organisateur devra faire les démarches nécessaires pour proposer une formule d'hébergement bon marché du type centre de vacances, internat de collège ou lycée, hébergement collectif...
- L'hébergement et les repas sont à la charge des équipes pendant la durée des épreuves (sauf invitations spéciales)

### HEBERGEMENT DES OFFICIELS

L'organisation prendra en charge l'hébergement, les repas et les frais de déplacement du Délégué Technique, ainsi que l'hébergement d'un représentant de la FFS.

### LE COMITE DE COURSE

Le directeur d'épreuve réunit le comité de course au minimum 2h avant l'épreuve.

### COMPOSITION :

- Organisation : le directeur d'épreuve, le directeur de course FFS, le chef de piste, le chef de stade, le secrétaire de l'épreuve, le responsable du chronométrage et de l'informatique, le responsable des postes de contrôle...
- Officiels : le délégué technique désigné par la FFS
- Comités : les chefs d'équipe

### ROLE

- Présentation globale de la manifestation
- Présentation du jury
- Contrôle des inscriptions (éditer la liste des inscrits par comité pour vérification)
- Répartition dans les groupes et tirage au sort (éditer et photocopier en nombre suffisant la liste des participants avec les points FFS pour la répartition dans les groupes)
- Présentation de la piste et du stade (préparer un plan sur tableau)
- Diffusion des prévisions météo
- Rappel du règlement des épreuves
- Distribution des dossards et des listes de départ à chaque comité ou équipe. Les listes devront être tirées le plus rapidement possible de manière à ce que tout responsable d'équipe reparte avec au moins 2 exemplaires.

LOCAUX ET MATERIEL NECESSAIRE

- Une salle de réunion pour 30 personnes avec tables et chaises
- Une photocopieuse pour le tirage des listes des participants et de départ
- Des prises de courant pour branchement du matériel informatique (édition des listes, tirage au sort)
- Un tableau (plan des pistes, plan du stade, groupes...)

DEROULEMENT DE LA REUNION (réunion conduite par le directeur d'épreuve)

A leur entrée, les chefs d'équipe reçoivent chacun :

- une liste des engagés par comité pour vérification des inscriptions,
- une liste des engagés par catégorie ou regroupements de catégories en cas de courses communes (ex : jeunes - juniors) classés par points FFS pour la constitution des groupes et/ou des lignes de départ,
- une photocopie du plan des pistes.

Déroulement :

- Mot d'accueil du directeur d'épreuve
- Présentation du délégué technique et du jury par le directeur d'épreuve
- Appel des comités
- Vérification des inscriptions (directeur de course) et modifications par le gestionnaire informatique
- Propositions du directeur de course :
  - \* Constitution des groupes et/ou des lignes de départ
  - \* Ordre de départ des différentes courses
  - \* Horaires de départ
- Tirage au sort et édition des listes par le gestionnaire informatique
- Exposé des prévisions météo
- Exposé de la piste par le chef de piste (plan dessiné sur un tableau + photocopies individuelles) : tracé, bouclage, stade, marquage des skis, balisage, sécurité, arrivée, contrôles, damage ...
- Consignes du DT
- Questions diverses
- Distribution des dossards et des listes de départ (minimum 2 par comité).

## **PISTE - STADE**

### **CHOIX DE LA PISTE**

- Les épreuves doivent se dérouler sur une piste homologuée par la FFS.
- L'organisation cherchera un parcours à la fois sélectif et spectaculaire : par exemple petite boucle à parcourir plusieurs fois (15 km = 3 x 5 km) ou en forme de trèfle.
- **Un parcours de repli doit obligatoirement être prévu pour palier au manque de neige.**
- Pour un impact plus important, l'organisation devra chercher à organiser les épreuves le plus proche possible des centres de station ou des lieux fréquentés par le public.
- La piste (et plus particulièrement le stade de départ - arrivée) devra être facilement accessible en voiture avec stationnement organisé et séparé pour les équipes et pour les spectateurs.
- Zones à prévoir dans le stade de départ – arrivée : stade fermé derrière la ligne d'arrivée, enceinte de départ avec zone de marquage des skis, accueil officiels et presse, ravitaillement gratuit (boisson et nourriture) à proximité de l'aire d'arrivée, abris coureurs pour le fartage avec prises électriques...

### **MOYENS TECHNIQUES**

- Tous les moyens techniques seront employés pour assurer des conditions de course optimales. Des durcisseurs de neige doivent notamment être prévus pour assurer une piste parfaite (par exemple lors des épreuves de sprint se déroulant en après-midi ou début de soirée).
- Les engins de damage doivent être disponibles le jour de l'épreuve pour parer à toute nécessité de retravailler la piste.

### **SIGNALETIQUE**

- Afin de permettre une délimitation précise des différentes zones, il est indispensable de prévoir un stade matérialisé avec des filets, barrières ou banderoles.
- L'accès au stade devra être indiqué depuis l'entrée de la station pour faciliter l'accès des équipes et des spectateurs.
- **La piste doit être tracée et balisée en configuration de course au plus tard 24 h avant l'épreuve pour permettre la reconnaissance par les compétiteurs. Un plan des pistes devra également être placé dans le stade de départ.**

### **MATERIEL ET INFRASTRUCTURES NECESSAIRES**

- Matériel de balisage, panneaux kilométriques, panneaux indicateurs, fanions...  
Barrières, filets...
- Une cabane de 2 x 3 m minimum pour le chronométrage (chauffée et avec électricité),
- Une liaison EDF pour le chronométrage et sono,
- Groupe électrogène minimum 3 000 watts (en cas de panne électrique),
- Matériel de sonorisation,
- Un tableau pour affichage des temps officiels (aire d'arrivée),
- Tentes ou cabanes pour le fartage avec prises électriques,
- Des talkies-walkies en nombre suffisant pour permettre aux principaux responsables de l'organisation de communiquer pendant l'épreuve,
- Petit matériel : chaises, tables, pelles, râtaux...
- Petit matériel nécessaire au marquage des skis (peinture, tampon, pochoir, stylos indélébiles...).

## **CHRONOMETRAGE - CLASSEMENTS - RESULTATS**

### LE CHRONOMETRAGE

Le chronométrage est à la charge des organisateurs.

Le chronométrage informatique compatible avec le logiciel FFSSki doit être utilisé. **Il sera obligatoirement complété par un doublage manuel.**

Les résultats officiels seront affichés dans les plus brefs délais au panneau pour permettre le dépôt des réclamations.

Pour les épreuves de sprint ou les épreuves avec départ en ligne, une caméra et un écran TV devront être prévus par l'organisation pour filmer la ligne d'arrivée.

### Cahier des charges chronométrage

#### 1- Matériel nécessaire :

- a. Un chronomètre (système A) avec bande
- b. Un chronomètre (système B) avec bande. Ces 2 chronomètres sont indépendant l'un de l'autre
- c. Un chronomètre pour le doublage manuel départ (uniquement pour les départs individuels)
- d. Un chronomètre pour le doublage manuel arrivée.
- e. Système informatique avec logiciel FFSSKI ou Softcontrol – Ski Pro
- f. Portillon de départ avec sortie double (courses individuelles), une horloge de départ (courses individuelles), 2 poires de chronométrage, photocellules d'arrivée. On peut tolérer le chronométrage sur les systèmes A et B à la poire pour éviter les doubles impulsions à la photocellule ; par contre pour les qualifications des sprints, prise des temps à la photocellule (chronométrage au centième de seconde)
- g. Une imprimante débit rapide et si course sprint une photocopieuse
- h. 1 caméra photo-finish ou 2 caméras vidéos : une qui filme la ligne d'arrivée et une qui filme de dos les arrivées (pour voir les dossards et les couloirs) – besoin pour les sprints et courses en masse
- i. Un écran de télévision pour visionner rapidement les vidéos
- j. Un écran déporté pour faciliter le travail de l'animateur des compétitions.

#### 2- Personnel nécessaire :

- a. Une personne à la gestion informatique
- b. Une personne au chronométrage qui suit les chronos A et B
- c. Un starter
- d. Un juge départ (qui note les absents et toutes remarques sur les départs comme départ en retard,...)
- e. Une personne qui place les coureurs (optionnel)
- f. Une personne au doublage manuel indépendante du chronométrage
- g. 2 équipes de 2 personnes en juge arrivée avec pour chaque équipe 1 personne qui dicte les ordres d'arrivée (donc qui juge) et une personne qui écrit sur une feuille (cf. feuille de juge arrivée). Ces 2 équipes sont situées de chaque côté de la ligne d'arrivée. La personne qui dicte peut être équipée d'un dictaphone pour encore plus de contrôle

#### 3- Mise en œuvre :

- a. Synchronisation de tous les différents matériels de chronométrage 30min avant le départ (chrono A, chrono B, les chronos manuels, horloge de départ)
- b. Pour les course en individuel, il est important de donner les départ en suivant les heures de départ (premier départ : dossards 1 à 00'30''). Lorsqu'il y a un absent au départ, le portillon de départ doit être ouvert et on ne doit pas boucher les trous.

- c. Si un concurrent arrive en retard au départ (course individuelle), il s'élance à côté du portillon (il n'y a pas de réouverture du portillon) sans gêner les autres concurrents au départ. Il sera affecté comme heure de départ l'heure de départ théorique de la liste de départ.

#### CLASSEMENTS

- Un classement sera établi pour chaque catégorie officielle chez les hommes comme chez les dames et ce quelque soit le type de course. Les catégories officielles sont les suivantes : cadets, jeunes, juniors et seniors (les vétérans seront intégrés aux seniors).
- Athlètes surclassés : à partir du moment où ils ont été acceptés à l'inscription, les athlètes surclassés devront être pris en compte lors de l'attribution des titres et lors de l'établissement des classements.

#### REMISE DES PRIX

- L'organisation doit préparer un podium pour la remise des prix des divers classements.
- La remise des récompenses se fera le plus rapidement possible, en présence des coureurs, des organisateurs, des spectateurs, de la presse, des invités et des sponsors officiels.
- Des espaces publicitaires doivent être réservés aux sponsors à proximité du podium (voir dispositions spécifiques à chaque compétition).
- Lors des remises des prix en extérieur, les athlètes revêtiront un dossard et pourront présenter leur matériel, lors des remises des prix en intérieur, les athlètes ne revêtent pas de dossard mais ne peuvent pas présenter leur matériel.

#### PRIX – RECOMPENSES

- L'organisation est invitée à faire le maximum pour récompenser les athlètes.
- Les 3 premiers (au minimum) de chaque catégorie doivent être récompensés. Les prix en espèces sont les bienvenus au moins pour la première place.
- Ces prix peuvent être fournis par des sponsors, à condition que ces derniers ne soient pas en concurrence directe ou indirecte avec les sponsors officiels des compétitions nationales.
- Seuls les athlètes présents lors de la cérémonie de remise des prix peuvent bénéficier des récompenses liées à leur classement.
- Dans le cas d'un déplacement de la compétition, le nouveau club organisateur n'est pas tenu à cette obligation. Mais un accord doit être trouvé pour que l'ancien club apporte les récompenses et aide le nouveau club au bon déroulement de l'épreuve.

#### LISTES OFFICIELLES

- Tous les tirages devront être conformes aux listes FFS (modèle FFSSKI).
- Sur chaque liste devra apparaître le logo des sponsors officiels des compétitions nationales ainsi que le logo de la FFS.
- Les listes de résultats devront être tirées en nombre suffisant pour que chaque chef d'équipe, la presse ou les sponsors puissent disposer d'au minimum 2 exemplaires.

#### TRANSMISSION DES RESULTATS A LA FFS

- La transmission des résultats à la FFS doit être faite le plus rapidement possible pour affichage sur le site Internet de la fédération.
- Se reporter au BO pour l'homologation des courses et aux consignes de votre comité régional (BTR) pour la transmission des résultats à la FFS.
- Le DT de l'épreuve doit récupérer tous les documents pouvant aider à la reconstitution de la course (doublage manuel, feuilles de juges...). Ces documents seront transmis au BTR pour archivage. Celui-ci pourra les faire suivre à la FFS pour consultation.



## **PROMOTION – MEDIATISATION – ANIMATION**

### **PROMOTION**

La promotion des épreuves nationales sera faite en collaboration avec la FFS, le club, la station, l'Office du Tourisme et les sponsors.

Les actions de promotion doivent avoir pour but d'assurer la promotion de l'épreuve, de votre station, des partenaires associés à l'événement, des compétiteurs et plus indirectement du ski de fond en général.

Tous les moyens pourront être utilisés : affiches, tracts, cartes postales, promo radio, promo TV, promo presse écrite...

### **MEDIATISATION**

La médiatisation des épreuves doit être une priorité. Tout sera mis en œuvre pour faciliter le travail de la presse et assurer une couverture médiatique la plus large possible.

L'organisation doit être en mesure de mettre à disposition de la presse une salle de presse avec une ligne téléphonique et une photocopieuse.

Pour un meilleur impact, un scooter avec chauffeur et la présence de la télévision serait souhaitable.

L'organisation se chargera d'inviter les médias régionaux : quotidiens régionaux, radios, TV...

Par ailleurs, la FFS fera le maximum pour assurer la promotion des épreuves, des stations et des partenaires sur son site Internet et par l'intermédiaire de son personnel. Dans ce but, l'organisation devra fournir à la Fédération toutes les informations nécessaires.

### **ANIMATION**

- L'animation des épreuves est une donnée importante dans la réussite d'un événement.
- L'organisation devra donc prévoir une sonorisation pour permettre l'animation du stade et commenter les épreuves.
- L'animation des épreuves devra dans la mesure du possible être confiée à un professionnel.
- A la demande de l'animateur, la FFS pourra fournir une présentation (résultats, portrait...) des principaux coureurs.

**Il est conseillé de prévoir une structure permettant d'abriter la partie animation et son matériel ; non loin du chronométrage, afin qu'un écran déporté puisse être mis à disposition pour un meilleur rendu de celle ci.**

## **SECURITE - MEDICAL - ASSURANCE**

Les organisateurs sont tenus de respecter la réglementation et les directives de police émanant des autorités communales, préfectorales ou légales.

<http://www.ffs.fr/pdf/medical/FFSmed-med2b.pdf>

### **LES OBLIGATIONS DE L'ORGANISATEUR :**

Tout organisateur d'une compétition est responsable de la surveillance médicale de cette compétition pour ce qui concerne les accidents pouvant survenir chez les compétiteurs du fait même de la compétition et de son entraînement, mais aussi auprès du public. Cette surveillance doit être adaptée selon l'importance de la manifestation (nombre et âge des compétiteurs, nombre de spectateurs).



Il doit pourvoir à minima à :

- l'évacuation des blessés sur neige (service des pistes) avec un engin motorisé, ou un traîneau.
- l'évacuation secondaire du blessé vers une structure médicalisée.

Les besoins médicaux concernant la surveillance sont variables en fonction du type de compétition. Si la présence d'un médecin lors des compétitions est prévue, il convient à l'organisateur d'établir un contrat de travail pour la surveillance de la compétition. (Voir modèle Ordre des médecins).

En quel que cas que ce soit, celui-ci peut prendre toute décision de motif médical, concernant la participation ou la poursuite de la compétition, par un compétiteur. Il indique cette décision au DT de la course et à l'organisateur.

Il semble donc que le minimum pour l'organisation d'une compétition de ski nordique soit :

- des secouristes ou pompiers pour palier à l'évacuation des blessés sur neige (service des pistes) avec un engin motorisé, ou un traîneau.
- une ambulance pour l'évacuation secondaire du blessé vers une structure médicalisée.

#### CONTROLE ANTI-DOPAGE

L'organisation doit se préparer à mettre à la disposition de la personne (préleveur) chargée du contrôle, désigné par l'Agence Française de Lutte contre le Dopage, qui se présenterait des **locaux appropriés et répondant aux caractéristiques prévues par la loi** :

**situés à proximité du lieu de compétition, ces locaux doivent préserver d'une façon continue l'intimité du sportif et garantir des conditions de sécurité au cours de la collecte des échantillons**

- Ils doivent comprendre 3 espaces distincts :

- **1 salle d'attente** (avec chaises et boissons non alcoolisées sous emballage hermétique)
- **1 bureau de travail** pouvant être verrouillé (table, chaises, lavabo, savon et essuie-mains, sac à déchets)
- **des toilettes** assez vastes pour que le sportif et le médecin puissent s'y tenir ensemble.

- L'accès aux locaux doit être contrôlé. Seuls le sportif et l'accompagnateur de son choix, le délégué officiel de la fédération, le préleveur chargé du contrôle et toute autre personne autorisée par le préleveur pourront accéder au local.

- Les fédérations sportives agréées et les organisateurs de compétitions ou de manifestations sportives sont tenus de prévoir la **présence d'un délégué fédéral** lors de toute compétition ou manifestation sportive.

- La personne chargée du contrôle vérifie l'identité du sportif contrôlé, au besoin avec l'assistance du délégué fédéral .

Si le sportif contrôlé est un mineur ou un majeur protégé, tout prélèvement nécessitant une technique invasive, notamment un prélèvement de sang, ne peut être effectué qu'au vu d'une autorisation écrite de la ou des personnes investies de l'autorité parentale ou du représentant légal de l'intéressé remise lors de la prise ou du renouvellement de la licence. L'absence d'autorisation est constitutive d'un refus de se soumettre aux mesures de contrôle.

-La décision prescrivant le contrôle peut prévoir qu'à compter de sa notification à l'intéressé et jusqu'aux opérations de prélèvement et de dépistage **la personne contrôlée doit être accompagnée dans tous ses déplacements par la personne chargée du contrôle ou par un escorte. L'escorte doit être du même sexe que la personne contrôlée.**

Le délégué fédéral désigne les escortes mises à la disposition de la personne chargée du contrôle. Celle-ci s'assure **que les escortes ainsi désignées ont suivi la formation définie par l'Agence Française de Lutte contre le Dopage.**

A défaut, la personne chargée du contrôle peut assurer elle-même la formation des escortes mises à sa disposition par le délégué fédéral.

**Cette formation peut être assurée par la FFS en amont des compétitions à la demande des clubs (prévoir 2 heures de formation en salle), afin que tous les clubs organisateurs de compétitions officielles aient un délégué fédéral et une équipe d'escortes opérationnelle.**

Pour plus de détails voir le lien suivant :

<http://www.ffs.fr/pdf/medical/FFSmed-med2ab.pdf>

#### ASSURANCE

Pour les informations relatives aux assurances et aux responsabilités des clubs, se reporter aux règles communes de la FFS disponible sur le site internet aux liens suivants :

Responsabilité des clubs et de leurs dirigeants :

<http://www.ffs.fr/pdf/reglements/REGCOMMU/FFSreg-reg1e.pdf>

Attestation d'assurance responsabilité civile :

<http://www.ffs.fr/pdf/reglements/REGCOMMU/FFSreg-reg1c.pdf>

## **LES DIFFERENTS FORMATS DE COMPETITIONS**

### **LES EPREUVES DE SPRINT**

Le Sprint est une épreuve individuelle qui comporte une épreuve de qualification puis des finales (1/4, 1/2 et finale) de 4 coureurs avec départ en masse.

Pour un meilleur impact, les épreuves de Sprint doivent être programmées en fin d'après-midi ou début de soirée et être organisées à proximité des centres de stations ou de lieux fréquentés.

**Pour les compétitions nationales CADETS, les qualifications se feront sans distinction d'année d'âge.**

**Par contre lors des phases finales, des tableaux seront fait pour chaque année d'âge chez les hommes et chez les dames.**

#### **Qualification :**

La qualification est une épreuve contre la montre dont les départs sont donnés avec intervalles de 15 secondes.

Le parcours et la distance de compétition doivent être les mêmes que dans les finales.

#### **Finales :**

Les finales commencent généralement au 1/4 de finale. Des 1/8 de finale peuvent toutefois être envisagés.

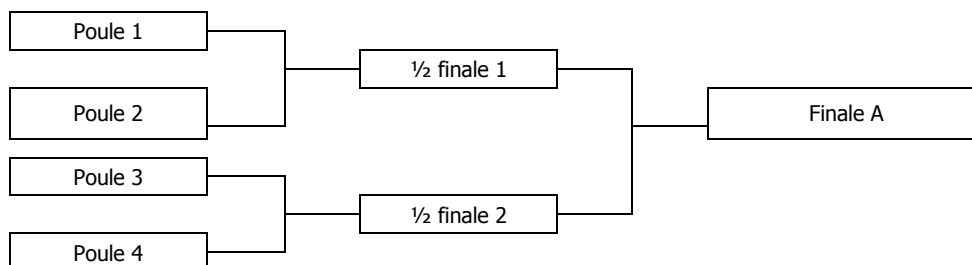
Les poules comportent 4 à 8 compétiteurs en fonction du format choisi.

Pour les 1/4 de finale, la répartition des coureurs dans les poules se fait en fonction des résultats des qualifications selon le tableau suivant :

Pour les autres tours : les 2, 3 ou 4 premiers sont qualifiés pour le tour suivant jusqu'à la finale A .

	Poule 1	Poule 2	Poule 3	Poule 4
4 compétiteurs / Poule	1	4	2	3
	8	5	7	6
	9	12	10	11
	16	13	15	14
6 compétiteurs / Poule	17	20	18	19
	24	21	23	22
8 compétiteurs / Poule	25	28	26	27
	32	29	31	30

Pour les autres tours : les 2, 3 ou 4 premiers sont qualifiés pour le tour suivant jusqu'à la finale A ou finale B.



**Distance de compétition : 0.8 à 1.8km**

**Piste :**

Longueur de la piste : 0.4 à 1.8 km

Largeur : de 6 à 10 m (10m dans les montées). Certaines parties de la piste doivent être suffisamment large pour permettre les dépassements.

**Arrivée :** l'arrivée doit comporter suffisamment de couloirs (3 m de large en libre, 1.5 m de large en classique) pour assurer la régularité de la course. Une caméra vidéo et un écran TV devront être prévus par l'organisation pour filmer la ligne d'arrivée.

**Classement :**

Dans le cas de compétitions avec 16 athlètes qualifiés en 1/4 de finale (soit 4 athlètes par poule), le classement est établi de la manière suivante :

- 17<sup>ème</sup> à la fin : selon les temps de qualification
- 13<sup>ème</sup> à 16<sup>ème</sup> place : les 4<sup>ème</sup> places de chaque 1/4 de finale selon leur classement en qualification
- 9<sup>ème</sup> à 12<sup>ème</sup> place : les 3<sup>ème</sup> places de chaque 1/2 de finale selon leur classement en qualification
- 5<sup>ème</sup> à 8<sup>ème</sup> place : les 2<sup>èmes</sup> places de chaque 1/2 de finale selon leur classement en qualification
- 1<sup>ère</sup> à 4<sup>ème</sup> place : ordre d'arrivée en finale A

Dans le cas de compétitions avec 30 qualifiés (6 coureurs en 1/4 de finale, 6 en 1/2 finale, 6 en finale) le classement est établi de la manière suivante :

- 31<sup>ème</sup> à la fin : selon les temps de qualification
- 26<sup>ème</sup> à 30<sup>ème</sup> place : les 6<sup>ème</sup> places de chaque 1/4 de finale selon leur classement en qualification
- 21<sup>ème</sup> à 25<sup>ème</sup> place : les 5<sup>ème</sup> places de chaque 1/4de finale selon leur classement en qualification
- 16<sup>ème</sup> à 20<sup>ème</sup> place : les 4<sup>ème</sup> places de chaque 1/2 de finale selon leur classement en qualification
- 13<sup>ème</sup> à 15<sup>ème</sup> place : les 3<sup>ème</sup> places de chaque 1/2 de finale selon leur classement en qualification
- 7<sup>ème</sup> à 12<sup>ème</sup> place : les 2<sup>èmes</sup> places de chaque 1/2 de finale selon leur classement en qualification
- 1<sup>ère</sup> à 6<sup>ème</sup> place : ordre d'arrivée en finale A

Le même principe est appliqué dans le cas de compétitions avec un nombre d'athlètes qualifiés différent.

### **LES EPREUVES DE TEAM SPRINT OU RELAIS SPRINT**

Le Team Sprint est une compétition qui se déroule par équipe de 2 compétiteurs. Les compétiteurs exécutent en alternance les tours prévus par le programme.

Pour un meilleur impact, les épreuves de Team Sprint doivent être programmées en fin d'après-midi ou début de soirée et être organisées à proximité des centres de stations ou de lieux fréquentés.

**Constitution des équipes :**

- Equipes de comité, les équipes mixtes (2 comités) pourront être acceptées si le nombre d'inscrits n'est pas trop important.

Aucun quota par comité n'est fixé.

- 3 courses doivent généralement être prévues : dames, seniors hommes, jeunes/juniors hommes. Les 2 courses hommes peuvent éventuellement être regroupées si le nombre d'inscrits est trop faible.

**Nombre de tours :**

- Nombre de tours variable en fonction de la longueur de la piste et de la qualité de la neige. Le nombre de tours définitif sera fixé en comité de course.

- En règle général, chaque athlète doit effectuer entre 3 et 5 tours.

Si le nombre d'équipes inscrites dans une même course est trop important (supérieur à 20), il faudra prévoir des demi-finales.

**Piste :**

- Longueur de la piste : 0.8 à 1.8 km

- Largeur : de 6 à 10 m (10m dans les montées). Certaines parties de la piste doivent être suffisamment larges pour permettre les dépassements.

**Départ :**

- Départ en masse (Mass-Start) sur plusieurs lignes.

- La mise en grille se fera sur la base des points FFS (addition des points des 2 athlètes).

- Le stade de départ devra comporter des traces sur environ 100 m (espacées de 1.5 m).

**Zone de relais :** minimum 15 x 45 m, débute après la ligne d'arrivée. La zone de relais doit être située et préparée de façon à ce que la vitesse des compétiteurs soit réduite lors du passage du relais.

**Arrivée :**

- L'arrivée doit comporter 3 couloirs (3 m de large en libre, 1.5 m de large en classique).

- Une caméra vidéo (idéalement 2) et un écran TV devront être prévus par l'organisation pour filmer la ligne d'arrivée.

- Le chronométrage n'est pas obligatoire.

**Classement :**

- Le classement est effectué dans l'ordre d'arrivée.

- Les équipes dépassées sont mises hors compétition mais sont classées.

- Quelque soit le nombre de courses, 3 classements seront établis chez les hommes comme chez les dames : Jeunes, Juniors, Seniors. Les équipes composées d'athlètes de catégories différentes seront classées dans la catégorie de l'athlète le plus âgé.

## **LES EPREUVES DE SKIATHLON**

La poursuite est une épreuve avec changement de style et de matériel à la mi-course. La 1<sup>ère</sup> moitié de la course se déroule en style classique, la 2<sup>nd</sup> en style libre.

Le temps de changement de matériel n'est pas décompté, il fait partie de l'épreuve.

**Piste :** dans la mesure du possible, 2 pistes séparées doivent être préparées pour la technique classique et libre. Si ce n'est pas le cas, la piste doit être suffisamment large pour permettre la cohabitation des 2 styles (9 m idéalement).

**Stade :** la distance totale < entrée du stade – box – sortie du stade > doit être la même pour tous les compétiteurs. La zone de changement doit avoir une largeur minimum de 6 m.

**Zone de changement :**

- La zone de changement comporte des emplacements clairement délimités (box) pour le changement de matériel.
- Le sol pourra être couvert d'une moquette pour faciliter le changement.
- Chaque box sera marqué par un numéro correspondant au numéro dossard de l'athlète.
- Box : Longueur : 2.5 m / largeur : 1.5 m
- Le nombre de box doit être égal ou supérieur au nombre d'athlètes.
- La technique est libre dans la zone de changement. Le début et la fin de la zone doivent être marqués par une ligne rouge.

**Changement de matériel :**

- Les skis doivent obligatoirement être échangés.
- Les bâtons et chaussures peuvent être échangés.
- Tout échange doit intervenir dans le box attribué.
- Le matériel échangé doit rester dans le box jusqu'à la fin de la compétition.

**Arrivée :**

- L'arrivée doit comporter 3 couloirs (3 m de large en libre, 1.5 m de large en classique).
- Une caméra vidéo (idéalement 2) et un écran TV devront être prévus par l'organisation pour filmer la ligne d'arrivée.

**Marquage des skis :** les skis classique et libre doivent être marqués avant le départ. Skis de skating, bâtons et chaussures (éventuelles) doivent être déposés dans le box attribué.

**Récupération du matériel :** les athlètes sont responsables de la récupération de leur matériel à l'issue de la course. Le matériel échangé reste donc dans la zone de changement jusqu'à ce que les athlètes le récupèrent.

**LES EPREUVES DE MASS START - INDIVIDUELLE -POURSUITE -  
RELAIS**

**MASS START OU DEPART EN MASS**

La Mass Start est une épreuve individuelle avec départ en masse.

**Piste :** les caractéristiques de la piste doivent être conformes aux normes d'homologation des pistes. L'organisation devra veiller à proposer une piste suffisamment large pour permettre les dépassements.

**Départ :**

- Départ en masse (Mass-Start) sur plusieurs lignes.
- La mise en grille se fera sur la base des points FFS (dernière liste publiée).
- Le stade de départ devra comporter des traces sur environ 100 m (espacées de 1.5 m).

Procédure départ pour les courses de mass Start : au signal 30 secondes, silence total et le starter et libre de faire partir entre -30s et 0.

**Arrivée** : l'arrivée doit comporter suffisamment de couloirs (3 m de large en libre, 1.5 m de large en classique) pour assurer la régularité de la course. Une caméra vidéo et un écran TV devront être prévus par l'organisation pour filmer la ligne d'arrivée.

### INDIVIDUELLE

L'individuelle est une épreuve contre la montre.

**Piste** : les caractéristiques de la piste doivent être conformes aux normes d'homologation des pistes. L'organisation cherchera un parcours à la fois sélectif et spectaculaire.

**Départ** : les départs individuels utilisent le plus souvent un intervalle de 30 secondes entre chaque compétiteur. Des intervalles plus courts ou plus longs pourront néanmoins être décidés en comité de course.

### POURSUITE

La poursuite est une épreuve contre la montre.

**Piste** : les caractéristiques de la piste doivent être conformes aux normes d'homologation des pistes. L'organisation cherchera un parcours à la fois sélectif et spectaculaire.

**Départ** : Les départs en poursuite utilisent le classement de la course précédente pour lancer les concurrents avec les écarts enregistrés lors de cette course.

### LE RELAIS

Le relais est une épreuve par équipes de 3 ou 4 concurrents.

**Composition des équipes** : la composition du relais doit être annoncée au plus tard lors du comité de course. Les chefs d'équipes pourront effectuer des changements jusqu'à 2 heures avant le départ. Pour limiter au maximum les erreurs d'inscription, l'organisation devra prévoir de distribuer aux chefs d'équipes des formulaires d'engagement.

**Départ** : les caractéristiques du stade de départ sont identiques à celles des départs en masse.

**Numéros de dossards** : en règle générale le numéros de dossards seront tirés au sort avec au moins 1 équipe par comité sur la première ligne. Pour les championnats de France, les numéros de dossards sont attribués en fonction des résultats de l'année précédente (avec 1 équipe par comité en 1<sup>ère</sup> ligne).

**Dossards** : des dossards de couleurs différentes doivent être utilisés pour chaque relais avec dans l'ordre : rouge, vert, jaune, bleu.

**Combiné de technique** : dans le cas où le relais comporte les deux techniques, il serait souhaitable de disposer de pistes différentes pour les relais en technique libre et en technique classique.



**Zone de passage de relais** : elle doit être rectangulaire avec une longueur d'environ 30m et une largeur suffisante sur un terrain plat ou en légère montée. Elle doit être clairement marquée et clôturée.

**Passage du relais** : les passages de relais constituent l'une des phases critiques de l'épreuve, l'organisation devra donc disposer de suffisamment de personnel pour assurer et vérifier la régularité des passages.

**Arrivée** : l'arrivée doit comporter suffisamment de couloirs (3 m de large en libre, 1.5 m de large en classique) pour assurer la régularité de la course. Une caméra vidéo et un écran TV devront être prévus par l'organisation pour filmer la ligne d'arrivée.

## **LES COMPETITIONS AVEC PARCOURS TECHNIQUE**

### **Objectifs**

Les objectifs de formation en ski de fond dans une perspective d'accès vers le haut niveau ont été définis par la FFS dans le cadre des **Directives Techniques Nationales de Ski Nordique 2010-2014 et des différents documents relatifs au directives d'entraînement (2009 et 2012)**. Il est clairement fait mention de la qualité de réalisation des gestes fondamentaux du ski de fond à acquérir dans les petites catégories **et la nécessité de développer l'ensemble des compétences du skieur notamment les qualités de vitesse et d'adaptation**.

### **Principe**

Il s'agit d'une course organisée selon les modalités habituelles - chronométrage, catégories, distances conformément au B.O. - mais dans laquelle sont intégrés des passages (ou ateliers) techniques :

- 1 passage tout-terrain toute neige (sans traçage à la machine ou éventuellement au scooter) sur une distance qui peut aller jusqu'à 1/3 du parcours.
- 1 descente type slalom
- 1 passage "pas tournants" en terrain plat
- 1 passage sans bâton : les 200-300 derniers mètres de la course

Tous les passages techniques devront impérativement être définis et marqués la veille de la course lors de la reconnaissance de la piste. Chaque zone sera matérialisée par un panneau indiquant le type d'atelier, par une ligne de couleur tracée dans la neige en entrée et sortie de zone ainsi que par des rubalises, piquets ou fanions.

### **ATELIERS :**

#### **Atelier « tout-terrain toute neige »**

Cette partie peut représenter jusqu'à 1/3 de la course, pouvant être fractionnée en plusieurs tronçons (cela peut être préférable pour faciliter les dépassements). Le choix du terrain est déterminant. **Il est conseillé de sortir des pistes traditionnelles qui ont tendance à être trop nivelées. Il s'agit d'exploiter au maximum les petits accidents de terrain : dévers, bosses, creux, dolines .... Rechercher également la sinuosité dans le tracé, donc nombreux pas tournants et virages. Eviter les montées trop raides et trop longues. Globalement, le dénivelé positif de cette zone doit être faible, la sortie se situera le plus souvent au même niveau ou en aval de l'entrée.**

Au moment de définir le tracé, tenir compte de la vitesse que pourront atteindre les coureurs dans les descentes, qui a tendance à augmenter au fil des passages. **Eviter la proximité des arbres ou rochers en sortie de virage (protections si nécessaire).**

**Tracé**: soit "aux skis", soit scooter (avec traceur en classique).

Remarque : Prévoir beaucoup de fanions et rubalises afin de rendre le tracé toujours visible (souvent nombreuses fausses traces)

#### ***Atelier « slalom »***

Cette zone sera constituée d'une pente assez raide comportant au moins 8 changements de direction. L'usage de piquets de slalom rouge et bleu (si possible de Géant car plus visible) est recommandé. Le parcours, l'espace entre les changements de direction, la qualité du damage sont laissés à l'appréciation de l'organisateur, dans les limites fixées par le délégué technique de l'épreuve.

En fonction du terrain et surtout des caractéristiques de glisse que présente la neige le jour de l'épreuve, il est souhaitable de tracer le matin. A noter que, pour cause de dégradation rapide, il est préférable d'empêcher tous passages de coureurs avant le départ.

Tous les coureurs s'engagent dans le même sens (1er piquet à prendre soit par la droite soit par la gauche), il faut donc matérialiser l'entrée en obstruant un des deux cotés (ex piquets en croix, rubalises, plus visibles et dissuasifs que des fanions).

En cas de porte manquée ou enfourchée, le coureur peut remonter au niveau de la porte et la passer correctement. Dans le cas contraire, une pénalité de 15s par porte est ajoutée au temps final.

#### ***Atelier « pas tournants terrain plat »***

Cette zone de 5 à 6m de large minimum est constituée de 10 à 15 changements de direction (ex piquets de slalom rouge et bleu). La longueur totale de la zone se situera entre 50 et 100 mètres. L'espace entre les portes sera de 4 à 6 mètres, en fonction du terrain et surtout des caractéristiques de glisse que présente la neige le jour de l'épreuve. Pour cette raison, il est souhaitable de tracer le matin. Comme pour le slalom et pour cause de dégradation rapide, il est préférable d'empêcher tous passages de coureurs avant le départ.

Possibilité pour l'organisateur d'inclure une courbe dans son parcours

Comme pour le slalom, tous les coureurs s'engagent dans le même sens (1er piquet soit par la droite soit par la gauche), il faut donc matérialiser l'entrée en obstruant un des deux cotés (ex piquets en croix, rubalises, plus visibles et dissuasifs que des fanions)

En libre comme en Classique, des pas tournants bien réalisés se font sur des appuis glissés, très proches de la technique du Libre : il n'y a donc pas de contrôle de style à exercer dans l'atelier quand la course est en Classique.

En cas de porte manquée ou enfourchée, le coureur peut revenir au niveau de la porte et la passer correctement. Dans le cas contraire, une pénalité de 15s par porte est ajoutée au temps final.

#### ***Atelier « sans bâtons »***

Cet atelier devra être placé en fin de course dans les 200 à 300 derniers mètres. Le coureur devra obligatoirement enlever ses bâtons et les jeter dans un parc prévu à cet effet en entrée de zone.

Le profil du terrain devra être légèrement montant et comporter une portion de parcours en creux et bosses (hauteur 40 à 50 cm maxi espacées de 3 à 4 m en classique, hauteur 50 cm à 1m espacés de 8 à 12 m en libre).

#### ***Aide à l'organisation :***

La FFS a nommé un responsable national chargé de superviser les courses nationales cadets – cadettes. Il aura la maîtrise finale du choix du parcours et des différents ateliers. L'organisation devra prendre contact avec lui avant le début de saison (voir coordonnées en annexe) pour fixer les modalités de son intervention.

Le ou les CTS locaux pourront être consultés lors de la préparation de l'épreuve sur demande de l'organisateur.

## Remarques

Ce cahier des charges n'a pas été conçu comme un cadre rigide auquel il faut absolument coller. Les ateliers sont modulables en fonction des catégories, des contraintes de terrain et de l'enneigement. Ainsi, d'autres ateliers peuvent être réalisés au libre choix de l'organisateur, par exemple, petite bosse servant de mini tremplin, succession de creux et bosses ou reprise d'ateliers déjà énumérés, ou encore toute autre idée originale pouvant permettre d'évaluer les athlètes sur des critères d'habileté motrice, d'équilibre ou d'aisance sur des skis.

Ces courses peuvent servir d'outils d'analyse de la technique et rendre service aux entraîneurs, formateurs et bien sûr aux jeunes eux-mêmes. Pour cela, prévoir de filmer certaines de ces courses, réaliser des montages qui puissent "tourner" au sein des comités régionaux.

## Matériel spécifique aux ateliers techniques

MATERIEL \ ATELIER	Tout-terrain	Slalom	Pas tournants	Sans bâtons	Quantité
Scoter	<b>OUI</b>				<b>1</b>
Piquets slalom sans rotule (rouge/bleu)		<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	OUI	<b>80</b>
Portes slalom Géant (rouge/bleu)		OUI			10
Perceuse "ALPIN" pour piquets		OUI	OUI		1
Rubalise	<b>OUI</b>	OUI	OUI	OUI	<b>2 rouleaux</b>
Fanions	<b>OUI</b>			OUI	<b>50 à 100</b>
Sel (durcisseur de neige)		OUI	OUI		30 à 100kg
Panneaux information entrée de zone	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>
Ligne peinture entrée/sortie de zone		<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>1 bombe</b>
Pelle / Râteau		<b>OUI</b>	<b>OUI</b>		<b>2/2</b>
Contrôleurs / Maintenance	<b>1</b>	<b>1/2</b>	1 si bout de piste	<b>1</b>	<b>3/5</b>
Vidéo	<i>OUI</i>	<i>OUI</i>	<i>OUI</i>	<i>OUI</i>	<i>1 à 3</i>

**En gras : Indispensable** - Normal : Utile - *En Italique : Facultatif*

## COMPETITION POUR LES CADETTES ET CADETS:

La mise en place d'ateliers techniques disparaît dans les courses pour les cadets. Les évolutions à haut niveau montrent que toutes les compétences notamment techniques, énergétiques liées à la vitesse et mettant en jeu l'engagement sont à travailler en compétition dès les jeunes catégories. Le parcours de compétition doit permettre au skieur de s'exprimer au-delà des aspects énergétiques. Il est donc indispensable d'avoir une partie de 500 à 600 m qui soit une « section aménagée cadets ». Dans cette partie de piste l'organisateur proposera un tracé et des dénivelés spécifiques. Cette section aménagée sera en place de façon permanente pouvant ainsi être utilisée à coup sûr lors de la compétition mais aussi tout au long de la saison.



## Règlements et cahier des charges des courses nationales

Les compétitions cadets se feront sur une piste de 2,5 Km de façon que les filles passeront 2 fois dans la section aménagée et les garçons 3 fois.  
Cette « section aménagée Cadets » pourra être créée en collaboration avec les CTS et/ou le coordonnateur fédéral en début de saison.