

En journée

INITIATION AU SKI-ALPINISME* (10h-15h)

Dès 10h, rendez-vous en front de neige pour découvrir le ski-alpinisme, encadré par des cadres fédéraux en partenariat avec les magasins Expé.

TEST ARVA* (Appareil de Recherche de Victimes sous Avalanche) (12h-16h)

À partir de 12h, rendez-vous au sommet du télésiège des Jasseries, pour vous tester ou vous entraîner à la recherche de victimes sous avalanche - Zone de pelletage - Zone de sondage - Zone de recherche 1 ARVA - Zone de recherche 2 ARVA.

RAQUETTE ORIENTATION (13h-15h)

Découverte de cette activité ouverte à tous. L'inscription est de 4 € par personne. Le départ et l'arrivée des parcours auront lieu au pied des pistes, à proximité du télésiège. Comme pour le trophée départemental LOST, trois circuits vous seront proposés :

- **Circuit A** : Technique et long - Temps de course 1h30
- **Circuit B** : Moyen en technicité et longueur - Temps de course 50 min
- **Circuit C** : Facile et court - Pour découvrir et s'initier

Si vous participez au Trophée Chalmazel, inscrivez-vous en renvoyant le bulletin proposé à la fin de ce document. Vous voulez juste participer à l'épreuve de Raquette Orientation, inscrivez-vous par mail (cdcoloire@free.fr) en indiquant vos nom et prénom, âge et circuit. Vous pourrez également vous inscrire sur place le jour-même dans la limite des places disponibles. Un certificat médical de non contre-indication à la Course d'Orientation sera demandé aux non licenciés FFCO. L'organisation ne propose pas de location de raquettes. À vous de vous renseigner auprès des locations de matériel à la station. Si la neige n'est pas au rendez-vous, l'activité aura lieu et se transformera en Course d'Orientation.

En soirée

À partir de 17h30 : rendez-vous sur la piste des Granges pour une montée sèche (1), à la lumière des lampes frontales. Départ en ligne, l'objectif étant d'arriver le premier au sommet du domaine skiable de Chalmazel, 600 m plus haut.

À partir de 19h : après une pause boisson chaude, retour en front de neige sur la piste des Granges pour une course en boucle (2) à la lumière des lampes frontales. Pour clôturer la journée, après les podiums, une tartifourme avec boisson(s) chaude(s) sera offerte aux concurrents.

(1) Course ouverte à un public sportif, débrouillé sur piste rouge à partir de 15 ans.

(2) Course "en boucle" ouverte à tous, sportifs et débutants à partir de 15 ans, à condition de savoir skier sur piste bleue.

Le 3^{ème} Trophée Chalmazel

COMBINÉ DES 3 PARCOURS

PARCOURS 1 - En journée de 13h à 15h

Parcours de Raquett'O sur le circuit B. Il s'agit d'un parcours accessible à toute personne à partir de 15 ans.

PARCOURS 2 - En soirée

Dans le cadre de la montée sèche ou "vertical race", seul le temps de la montée est pris en compte.

PARCOURS 3 - En soirée

Le parcours comporte une boucle au départ du front de neige sur 110 m de dénivelé. L'objectif est de cumuler le maximum de montées-descentes dans le temps imparti. Le trophée Chalmazel (combiné Raquett'O, vertical race, course en boucle) sera doté.

- PODIUMS**
- **Individuel** : homme-femme / scratch
 - **En équipe** : homme-femme-mixte / scratch

Participez à la Coupe Massif Central en vous inscrivant à la montée sèche et la course en boucle en individuel.

- Étape 1 : Chalmazel (42), le 16 janvier 2010
 - Étape 2 : Monts-Dore (73), le 27 février 2010
 - Étape 3 : Le Lioran (15), le 7 mars 2010
 - Étape 4 : Super Besse (63), le 20 mars 2010
- + d'infos sur www.massifcentral-ski-alpinisme.com

Inscriptions

À la Raquette Orientation, circuit A, B ou C par mail si vous souhaitez participer uniquement à cette épreuve (cdcoloire@free.fr) - À la montée sèche - À la course en boucle en individuel ou par équipe de 2 - Aux 2 parcours de ski alpinisme en individuel pour la Coupe Massif Central - Aux parcours Raquette Orientation 2, plus les 2 parcours ski alpinisme en individuel ou par équipe.

DEUX MANIÈRES DE S'INSCRIRE :

- Pré-inscription avec le bulletin ci-joint avant le 6 janvier 2010
- Inscription sur place tout l'après-midi (dans la limite des places disponibles)

Attribution des dossards : à partir de 16h15 et briefing à 17h15

Location de matériel (ski-alpinisme) :

Comité Départemental Montagne Escalade de la Loire : 06 07 64 57 93
(Dans la limite des stocks disponibles : 40 paires, sur réservation jusqu'au 11 janvier 2010 inclus, pas de location possible sur place).

Ski alpinisme - Raquette Orientation

Samedi 16 janvier 2010

Bulletin d'inscription

- Raquette Orientation, circuit 1 - long technique
 - Raquette Orientation, circuit 2 - court technique
 - Raquette Orientation, circuit 3 - initiation
 - Montée sèche
 - Course en boucle en individuel
 - Course en boucle par équipe
 - Montée sèche + course en boucle (individuel)
-
- Inscription au Trophée Chalmazel
 - Inscription dans le cadre de la Coupe Massif Central

ÉQUIPIER 1

Nom :	Prénom :
Sexe :	Date de naissance :
Adresse :	Ville :
Code postal :	Email (1) :
Téléphone :	Club :
N° licence :	Signature :
Date :	

ÉQUIPIER 2

Nom :	Prénom :
Sexe :	Date de naissance :
Adresse :	Ville :
Code postal :	Email (1) :
Téléphone :	Club :
N° licence :	Signature :
Date :	

