



CAHIER DES CHARGES OFFICIEL FFS

Saison 2019 / 2020



Valable pour les courses :

**COUPE DE FRANCE
(TELEMARK TOUR)**

**CHAMPIONNATS NATIONAUX
REGIONAUX,**

**COURSES TELEMARK
HOMOLOGUEES FFS**

1 - DEMANDE D'ORGANISATION

Pour être susceptibles d'être organisateur d'une épreuve officielle de Telemark pour **la saison à venir**, vous devez :

- ⇒ Renvoyer à la FFS, ce cahier des Charges, signé par toutes les personnes indiquées en fin de document.
- ⇒ Joindre à ce document le programme détaillé de votre épreuve (cf. *paragraphe Programme*).

Cette opération devra s'effectuer sous quinzaine après réception du cahier des charges ; **passé ce délai votre candidature sera annulée**.

Dès la réception de votre cahier des charges dûment signé, la FFS vous donnera réponse dans les 30 jours.

Après acceptation du dossier vous serez officiellement organisateur d'épreuve officielle de Telemark pour la saison à venir.

2 - ORGANISATION GENERALE

Dans le but de développer le Telemark et accroître l'image positive de la discipline, il vous est demandé de suivre ce présent cahier des charges. Il est important de rassembler un maximum de personnes autour de vous afin de bien déléguer toutes les tâches.

Il est demandé aux organisateurs d'anticiper sur l'organisation des épreuves nationales (Telemark Tour, Championnats de France et toutes autres courses homologuées).

Les Délégués Techniques et les coureurs sont trop souvent confrontés à des organisations de dernière minute.

Nous vous conseillons de prendre contact avec votre Délégué Technique au moins un mois avant votre épreuve.

En cas de problème, n'hésitez surtout pas à contacter :

Le Bureau Technique National :

- **Neil DIXON: dixongoebel@wanadoo.fr** / Tel : 07.86.54.72.54

2.1 FRAIS DE CALENDRIER Hiver 2019 / 2020 :

Le pack organisation est fixé à 50 € par épreuve.

Ce pack organisation comprend :

- Le calcul des points spécifiques et nécessaires au classement des coureurs des circuits Telemark Tour.
- Pour les circuits Telemark Tour, la FFS (Commission Nationale Telemark) fournira les récompenses pour le classement final de ces circuits. Le premier de chaque catégorie sera récompensé.
- La diffusion des résultats et les contacts avec les médias.

2.2 DEDOMMAGEMENT DU DELEGUE TECHNIQUE

La station devra rembourser le déplacement du DT (0.26 € du Km plus frais de péage) et lui fournira un logement la veille de la course ainsi que 2 repas (1 la veille et 1 le jour de la course) et un petit déjeuner le matin de l'épreuve.

2.3 ORGANISATEUR

Tout organisme peut organiser une épreuve officielle de Telemark, mais il devra déléguer l'organisation de l'épreuve à un club des sports affilié FFS, pour des questions d'assurance et de responsabilité.

2.4 PROGRAMME DE COURSE

Le programme de course doit stipuler :

- la **date** et le **lieu** de l'épreuve,
- le **type de course**,
- le **nom de la piste**,
- **Numéro d'homologation de la piste**.
- le **déroulement de l'épreuve** (retrait de dossard, comité course, départ, remise des prix...)
- **contacts inscriptions (n° tel + mail obligatoire)**

2.5 COMITE D'ORGANISATION

Suite à votre accord officiel (par écrit), vous devez mettre en place un **Comité d'Organisation composé de :**

- un **Président** (obligatoire),
- un **Directeur d'épreuves** (obligatoire)
- un **Responsable de pistes** (obligatoire),
- un **Responsable du Chronométrage et Calculs** (obligatoire),
- un **Trésorier et responsable des finances** (obligatoire),
- un **Chef Contrôleur** (obligatoire),
- un **Secrétaire** (obligatoire),

Facultatif :

- un ou plusieurs Vice(s)-Président(s),
- un **Responsable matériel** (conseillé),
- un **responsable presse**,

- un responsable hébergement,
- un responsable du protocole.

2.5.1 PERSONNEL DE COURSE

Le personnel suivant est désigné par le Comité de course :

- le chef de piste,
- le chef chronométreur,
- le chef contrôleur,
- les juges de portes,
- le juge à l'arrivée,
- le juge au départ,
- le secrétaire de départ,
- le starter,
- le responsable du service médical.

2.5.2 JURY

Le jury doit se composer :

- d'un **Directeur Technique** (DT), nommé par la FFS,
- d'**ARBITRES**, nommés pendant le Comité de Course,
- d'un **DIRECTEUR D'EPREUVE**, nommé par le Comité d'Organisation,

2.5.3 JUGE DE PORTES

Ils doivent absolument avoir suivi une formation (au minimum une information) sur les règles de jugement propres à la technique Telemark, un support vidéo est à votre disposition sur simple demande.

De préférence, ils doivent être de bons skieurs et avoir une bonne expérience du ski ou du Telemark, les moniteurs de ski sont conseillés.

Il faut prévoir **un juge pour trois portes** au maximum, **deux par tremplin** et **un par loom**.

Les juges doivent être munis de crayons, gommes et plaque de contrôle ainsi que de la feuille de contrôle de portes (<http://www.ffs.fr/pdf/reglements/REGTELEM/FFSreg-tel1b.pdf>) et feuille de contrôle de tremplin (<http://www.ffs.fr/pdf/reglements/REGTELEM/FFSreg-tel1a.pdf>).

En aucun cas ils ont le droit d'annoncer les pénalités qu'ils attribuent.

Les juges de portes doivent connaître parfaitement les différents points du règlement.
L'organisation et le DT sont responsables de leur information avant et pendant la course.

2.5.4 LE TRACEUR

Le Comité de Course désignera le traceur.

Il devra être au minimum **Traceur Féderal de Ski Alpin** et si possible, également Traceur Telemark.
Il devra avoir une bonne expérience du Telemark.

Pour une Classique, il est préférable que le traceur travaille dans la station.

2.5.5 OUVREURS

L'organisation doit mettre à disposition au moins **2 ouvreurs** qui doivent être en Telemark.

2.6 COMITE DE COURSE

La veille de l'épreuve, le dernier comité de course a lieu.

Le DT veillera au bon déroulement de cette réunion, **où tous les services devront être présents**.

Toutes les décisions prises seront écrites par le secrétaire qui établira **un procès-verbal**.

Cette réunion a pour but de coordonner une dernière fois tous les responsables et de désigner le Traceur, l'Arbitre et l'Arbitre Assistant.

Ces trois personnes peuvent être issues du club organisateur.

2.7 INSPECTION

Nous conseillons vivement au jury d'inspecter le parcours une heure avant le départ des ouvreurs.
Une inspection du tremplin est obligatoire.

2.8 RECONNAISSANCE DU PARCOURS AVANT LA COURSE

L'heure, la durée et les modalités de la reconnaissance du parcours, par les coureurs avant la course, sont décidés en comité de course et **inscrits sur le procès-verbal** du comité de course par le secrétaire.

Les Horaires de reconnaissance, départ 1ere manche, départ 2eme manche et remise des prix doivent être affiché à la remise des dossards et au niveau de la cabane de départ.

Pendant la reconnaissance, chaque coureur devra obligatoirement **porter son dossard** en faisant en sorte que le numéro soit bien visible.

Tous les coureurs devront **impérativement sauter au moins une fois le tremplin** avant le départ de la course.

L'un des deux juges de saut notera le dossard des coureurs et pour des raisons de sécurité, devra **interdire de prendre le départ à tout concurrent n'ayant pas essayé le tremplin**.

Lors des essais du tremplin, une personne de l'organisation et un pisteur devront être présents.

Les essais du tremplin seront arrêtés 15 mn avant le départ des ouvreurs.

2.9. REMONTEES MECANIQUES

Le jour de l'épreuve, avant et pendant l'épreuve, les athlètes doivent bénéficier d'une priorité d'accès aux remontées mécaniques qui desservent les lieux des épreuves.

Le personnel d'exploitation doit être prévenu de cette priorité.

Le matériel de course doit être monté en priorité.

La mise en marche des engins concernés doit se faire aux heures définies au comité de course.

2.10 ACCUEIL DES COUREURS

Le lieu et l'heure devront être clairement définis à l'avance et **communiqués sur le programme de course**.

Deux personnes au minimum distribueront les dossards, forfaits, feuilles de départ et autres informations.

Une vérification des licences FFS « et/ou des tickets course » devra obligatoirement être effectuée. Le jour de la course, l'organisateur doit être en possession de tickets course pour les non licenciés. Préalablement, une demande de tickets course doit être faite auprès de la FFS (<http://www.ffs.fr/federation/reglementation/regles-communes>)

Le programme de l'épreuve devra être envoyé au minimum 15 jours avant la course.
Dès l'automne, vous pouvez d'ores et déjà le diffuser sur le site Internet de la FFS.

2.11 TARIFS - INSCRIPTION

Les inscriptions devront être effectuées avant le MERCREDI soir précédent le jour de course de préférence à l'aide de l'application WebFFS.

Le tarif de l'inscription doit être compris **entre 20 et 25€**, ce tarif inclus l'inscription, le forfait et le repas d'après course.

Le tarif de vente du ticket course est fixé à 15€ en sus de l'inscription.

Il est conseillé aux organisateurs d'établir des **tarifs avantageux** pour **les accompagnateurs et entraîneurs** qui assurent le déplacement des jeunes participants aux épreuves.

2.12 REMISE DES PRIX

L'organisateur devra fournir au minimum des **récompenses** (coupes, médailles, plaques...), **pour les trois meilleurs de chaque catégorie** soit **48 lots par course** (U8,U10, U12, U14, U16, U18, U21, U30 à Master)

Les logos de la FFS devront être visibles sur tous les supports de l'organisation (liste de départ, liste de résultats, calcul des pénalités, publicité et annonces).

Ils sont fournis par la FFS.

L'organisateur devra faire en sorte de divulguer rapidement et en premier les résultats des plus jeunes participants afin de ne pas les retenir trop longtemps.

Il faut encourager les coureurs à rester pour la remise des prix.

Pour les circuits Telemark Tour, la FFS (Commission Nationale Telemark) fournira les récompenses pour le **classement final de ces circuits** (le premier de chaque catégorie sera récompensé).

Les classements de ces circuits seront mis à jour après chaque évènement sur le site de la FFS.

2.13 PROMOTION

L'organisateur doit mettre à disposition de la FFS des emplacements publicitaires et/ou promotionnels sur les lieux de course afin d'assurer la visibilité des partenaires de la FFS.

Les partenaires de l'organisation ne devront pas être des concurrents des ceux de la FFS.

L'organisation devra contacter des médias selon son choix. LA FFS la mettra en contact avec ses partenaires médiatiques.

La FFS peut venir en aide aux organisateurs ; dans ce cas, ils devront prendre contact avec la FFS dès le mois de Septembre.

3 - CHRONOMETRAGE ET CALCULS

Les logiciels de courses skiFFS (FFS) et SKIPRO (VOLA) sont mis gratuitement à la disposition des clubs pour la gestion des courses.

3.1 CATEGORIES D'AGES – SAISON 2019/2020

Catégories d'âges saison		2019 / 2020
années de naissance		Catégories FIS et FFS homme et dame
2012	2013	U 8
2010 -	2011	U10
2008 -	2009	U12
2006 -	2007	U14
2004 -	2005	U16
2002 -	2003	U18
1999 - 2000- 2001		U21
1990 -	1998	U30
1965 -	1989	MAST M
avant -	1964	MAST V

3.2 ETABLISSEMENT DE LA LISTE DE DEPART

L'ordre de départ est défini de la manière suivante :

- Groupe :
 - U12 et avant
 - U14 et U16
 - U18 à MASTER
- Ordre d'attribution des dossards :
 - U12 et avant fille : tirage à la mêlée.
 - U12 et avant garçon : tirage à la mêlée.
 - U14 et U16 fille : tirage aux points puis à la mêlée pour les NC.
 - U14 et U16 garçon : tirage aux points puis à la mêlée pour les NC.
 - U18 à MASTER dame : tirage aux points puis à la mêlée pour les NC.
 - U18 à MASTER garçon : tirage aux points puis à la mêlée pour les NC.

La liste de départ est réalisée sous la direction du DT.

Suivant les conditions de neige ou de météo, le jury peut décider de faire partir en premier les cinq ou dix derniers dossards.

S'il y a une deuxième manche, l'ordre de départ est inversé au sein de chaque groupe quels que soient les temps des coureurs à la première manche.

3.3 CHRONOMETRAGE

Il se réalise au **1/100e de seconde** et un **doublage est obligatoire**.

Les intervalles de départ sont de **45 secondes** au minimum en Classique Sprint et en Telemark (Slalom Géant) et de **60 secondes** au minimum en Classique.

Il est tout à fait possible que ces intervalles soient plus importants si cela s'avère nécessaire.

3.4 LES CALCULS

Les calculs de temps éventuels doivent être réalisés après les manches par le personnel de chronométrage.

Les calculs des pénalités doivent être supervisés par l'arbitre ou l'arbitre assistant qui peut être épaulé par les deux coureurs choisis pour représenter les autres compétiteurs.

3.5 SYSTEME D'ATTRIBUTION DES POINTS POUR LE CLASSEMENT DES CIRCUITS TELEMARK

Le système d'attribution des points pour le classement des coureurs est identique pour les deux circuits.

Le calcul se fait sur **le classement général** de chaque épreuve de la façon suivante :

- **U8-U10 et U12 fille**
- **U8-U10 et U12 garçon**
- **U14 et U16 fille**
- **U14 et U16 garçon**
- **U18 à Master femme**
- **U18 à master homme**

Ce système ne remplace pas le principe habituel d'attribution d'une note à l'issue de chaque épreuve (points courses + pénalité de la course = la note), mais ces deux façons de fonctionner se côtoient sans pour autant s'interférer l'une et l'autre.

Seuls les 30 premiers coureurs classés marquent des points pour le classement général des circuits :

- Le 1^{er} marque	: 100 pts	- Le 11^{ième}	: 24
- Le 2^{ième}	: 80	- Le 12^{ième}	: 22
- Le 3^{ième}	: 60	- Le 13^{ième}	: 20
- Le 4^{ième}	: 50	- Le 14^{ième}	: 18
- Le 5^{ième}	: 45	- Le 15^{ième}	: 16
- Le 6^{ième}	: 40	- Le 16^{ième}	: 15
- Le 7^{ième}	: 36		
- Le 8^{ième}	: 32		
- Le 9^{ième}	: 29		
- Le 10^{ième}	: 26		

Puis du 17^{ième} au 30^{ième} : de 14 à 1 points en suivant un ordre décroissant.

3.6 EQUIPEMENT DE COMMUNICATION

Des radios (talkie-walkie) doivent être mises à disposition des membres du jury ; la fréquence doit être différente de celle du chronométrage.

S'il en possède une ; le service médical doit pouvoir se connecter sur ce service.

Un membre du jury devra être présent au tremplin, à défaut le juge de cette zone sera équipé d'un talkie-walkie (idem pour les 2 tremplins).

3.7 RESULTATS OFFICIELS

Le DT donnera l'autorisation avant d'annoncer les résultats officiels.

Les résultats devront être établis en utilisant le logiciel « skiFFS » de la FFS.

Toutes les informations obligatoires devront être inscrites.

L'attribution des points sera indiquée par le DT.

S'il doit y avoir un classement combiné (par exemple s'il y a plusieurs épreuves au sein d'un même évènement), le meilleur athlète est celui qui a le cumul de temps le plus bas. Ce calcul doit être supervisé par le DT.

Le DT doit impérativement faire parvenir les résultats officiels complets de l'épreuve en **distinguant clairement les catégories d'âge**.

3.8 ATTRIBUTION DE TITRES DES COURSES NATIONALES

Un coureur titulaire de la licence Carte Neige « compétiteur » (de nationalité française ou étrangère), participant aux épreuves du télémark tour peut être déclaré vainqueur sur les différentes manches et concourir pour le classement final.

Nota :

Un coureur de nationalité étrangère titulaire de la licence Carte Neige « Compétiteur », participant aux épreuves du Championnat de France peut être déclaré vainqueur de la course, mais il ne pourra pas obtenir le titre de Champion de France. Dans ce cas un second podium pour la remise des titres devra être effectué.

Dans le cadre d'une course homologuée FIS, tout coureur bénéficiera de la pénalité et des point FIS lié à sa performance

DANS LE BUT D'HARMONISER LES RESULTATS NATIONAUX, IL EST NECESSAIRE ET OBLIGATOIRE DE CLAIREMENT RESPECTER LES CATEGORIES D'AGE DEFINIES PAR LA FFS.

Les noms, prénoms, années de naissance, nations (FIS), comités, clubs, n° de licence, temps, pénalités Telemark, pénalités de la course, points course, notes ainsi que la place devront impérativement figurer sur les résultats.

Les résultats Dames et Hommes devront être séparés (sauf si moins de cinq Dames ou moins de cinq Hommes) car le calcul de la pénalité serait impossible.

Ces résultats devront être transmis **le plus rapidement possible à la FFS par transfert FTP et sous format informatique** en utilisant le logiciel course **skiFFS**

Le rapport du DT devra également être envoyé au BTN sous format informatique.

4 - LES COMPETITIONS OFFICIELLES

4.1 Type de course

4.1.1 LE TELEMARK (anciennement appelé Slalom Géant Telemark)

C'est une épreuve en **deux manches**, du type slalom géant alpin (*Art. FIS 1800 – ICR Telemark*), mais comprenant obligatoirement un unique tremplin placé sur le parcours.

Des zones dans lesquelles la technique Telemark n'est pas imposée sont possibles. Ces zones doivent être clairement signalées par des portes jaunes (portes de type « slalom géant » avec banderoles jaunes).

- **Dénivelé : 250 à 450m (H et D)**
- **Nombre de portes : 11 à 14 % du dénivelé**
- **Intervalle de départ entre chaque concurrent : 45 secondes minimum.**

4.1.2 LA CLASSIC

C'est l'épreuve reine, la plus représentative de la discipline.

Elle se court en **une seule manche**.

Le temps scratch moyen des cinq meilleurs concurrents doit être compris entre **2'30'' et 4'30''** (*Art. FIS 1900 – ICR Telemark*). Si ce temps est inférieur à **2'30''**, l'épreuve doit alors se dérouler en deux manches.

Concernant le parcours, la FIS (*ICR Telemark*) laisse une certaine liberté, mais la priorité reste bien sûr la sécurité des participants.

Néanmoins, le parcours doit comprendre :

- Une zone nordique : 30 à 40% du temps de parcours. Dans cette zone, aucune technique n'est imposée.
- Une zone de Telemark : 60 à 70% du temps de parcours. Dans cette zone, la technique Telemark est imposée.
- Au moins trois éléments techniques dont, un saut, un loom et un élément technique supplémentaire.
 - ✓ **Dénivelé : 300 à 500m**
 - ✓ **Nombre de portes : Pas d'indications particulières**, (*l'Art. FIS 1902.9 – ICR Telemark a été supprimé*). Ne pas perdre de vue la sécurité des participants.
 - ✓ **Intervalle de départ entre chaque concurrent : 60 secondes minimum.**

Complément d'information :

- Tous les éléments techniques doivent être judicieusement placés en utilisant au mieux le relief et le terrain.
- Le ou les éléments techniques supplémentaires peuvent être : un deuxième saut (mais pas plus de deux sauts au total du parcours), un deuxième loom (mais pas plus de deux looms au total du parcours), des vagues (hoops), ou encore, des virages en S ou relevés.
- Les zones du parcours dans lesquelles la technique Telemark n'est pas imposée doivent être clairement signalées par des portes jaunes (portes de type « slalom géant » avec banderoles jaunes).
- Les zones « nordique » ou « Telemark » ne sont pas forcément d'un seul tenant, elles peuvent être morcelées en plusieurs parties.

Exemple de parcours : zone Telemark de 1min15sec, suivi d'une zone nordique de 25sec, puis d'une zone Telemark de 40sec, puis d'une zone nordique de 45sec et enfin d'une zone Telemark de 20sec.

- Temps total : 3min 25
- Temps total des zones Telemark : 2min15sec soit 65.85% du temps total
- Temps total des zones nordiques : 1min10sec soit 34.14% du temps total
- Dans cet exemple, la répartition des temps a été respectée.

4.1.3 LA SPRINT

C'est une épreuve en **deux manches**.

Le temps scratch moyen des cinq meilleurs concurrents doit être compris entre 55'' et 70'' secondes (Art. FIS 2002.1 – ICR Telemark)

Cette épreuve comprend :

- Une zone de Telemark (technique Telemark imposée)
- Une zone nordique (pas de technique imposée)
- Un tremplin,
- Un loom.
- **Dénivelé : 100 à 200m.**
- **Nombre de portes : 15 à 25.**
- **Intervalle de départ entre chaque concurrent : 45 secondes minimum.**
- **Proportions en temps :**
- **Zone nordique : 30 à 40% du temps de parcours.**
- **Zone de Telemark : 60 à 70% du temps de parcours.**

Complément d'information :

Comme pour la classique Telemark, les zones « nordique » ou « Telemark » peuvent être morcelées en plusieurs zones.

Les zones du parcours dans lesquelles la technique Telemark n'est pas imposée doivent être clairement signalées par des portes jaunes (portes de type « slalom géant » avec banderoles jaunes).

4.1.4 LA DUAL SPRINT

C'est une épreuve en deux manche, deux athlètes courent simultanément côté à côté sur deux tracés parallèle.

Le tracé est du type slalom géant parallèle alpin (*Art. FIS 1800 – ICR Telemark*), mais comprenant obligatoirement un tremplin unique placé sur le parcours et une parcours skating identique séparé par un filet.

Des zones dans lesquelles la technique Telemark n'est pas imposée sont possibles. Ces zones doivent être clairement signalées par des portes jaunes (portes de type « slalom géant » avec banderoles jaunes).

- **Dénivelé : 250m (H et D)**
- **Nombre de portes : 12, 15 ou 18 portes dont 3 obligatoirement après le saut**
- **2 Looms en vis à vis**
- **le temps global ne doit pas dépasser 45 secondes.**

Principe d'organisation :

Les coureurs présents doivent être pointés

Les listes de départs seront établies en fonctions des présents par sexe et par catégories.

Une reconnaissance du parcours en lissage aura lieu.

Une descente d'essai obligatoire, non chronométrée, aura lieu avec passage du saut et du Loom :

- U16 et avant : sur le parcours BLEU
- U18 à master : sur le parcours ROUGE

Tirage au sort des duels sera déterminé par une course de qualification dans le parcours de la dual sprint (Pair / rouge et Impaire / Bleu)

Pendant les descentes d'essai, le comité de course fera la mise en page des duels et ceux-ci seront affichés au départ de la course.

Le comité de course, en **cas** de faible participation (-4 athlètes par sexe) pourra regrouper les catégories Filles et garçons.

Pour la promotion du sport, les catégories U8-U12, en fonction du nombre d'inscrits, pourront faire des duels de démonstration pendant l'épreuve principale.

Les points Télémark Tour :

Un classement spécifique au dual sera mis en place pour le télémark tour. Pas de point FFS

4.2 LES DIFFERENTES ZONES

Les différentes zones doivent être clairement délimitées par des portes jaunes et des lignes colorées au sol avant la reconnaissance.

4.2.1 LA ZONE TELEMARK

Elle est imposée en Classique, en Classique Sprint, en Dual-Sprint et en Telemark (anciennement Slalom Géant).

Cette partie de la course est semblable à un slalom géant de Ski Alpin.

Elle doit représenter 60 à 70% du temps de parcours et peut être morcelée en plusieurs zones (Pour toutes les épreuves classiques et sprints).

Les banderoles utilisées sont identiques à celles du Ski Alpin (0,75 m de largeur, 0,50 m de haut).

De préférence, ces banderoles devront être équipées de mécanismes facilitant leur libération du piquet pour éviter de blesser les coureurs et ouvreurs.

La dernière porte devra avoir une dimension de 10m minimum entre les deux banderoles.

Les portes doivent être numérotées.

La technique Telemark est imposée et jugée dans toutes les zones Telemark.

4.2.2 LE SUPER TELEMARK

Cette technique est autorisée uniquement sur des épreuves de Classique Telemark.

Si le terrain le nécessite, **et pour des raisons de sécurité**, le jury peut autoriser sur certaine zone, la technique du Super Telemark.

Le tracé est identique à celui d'une zone Telemark, mais certaines conditions de neige peuvent imposer des écarts verticaux ou horizontaux plus importants entre les portes, la technique Telemark est donc imposée et jugée **seulement au passage de la porte**.

Le coureur est ainsi autorisé à garder les deux pieds côté à côté entre les virages.

4.2.3 LE TREMPLIN

Le tremplin est imposé en Classique, en Classique Sprint, en Dual-Sprint et en Telemark (Slalom Géant)

Caractéristiques du tremplin :

- sa hauteur ne doit pas dépasser 1.50m.
- son profil doit épouser le relief de la piste.
- si l'on souhaite profiter d'une cassure de pente, il ne doit pas être situé à la cassure mais avant la rupture de pente. En effet, un tremplin placé pile à la cassure engendrerait un saut beaucoup trop haut, donc dangereux.
 - sa table doit avoir une pente négative.
 - la différence d'inclinaison entre la table du tremplin et la zone d'atterrissement ne doit pas être supérieure à 20°.
 - le tremplin pourra permettre des sauts de 5 à 30m en Classique et de 5 à 25m en Classique Sprint et Telemark (slalom géant), mais, la longueur moyenne du saut des cinq meilleurs hommes ne doit pas être inférieure à 15m.
 - le contour du tremplin doit également être délimité par des lignes colorées ou de la sapinette.
 - le tremplin est systématiquement considéré comme zone jaune. Une porte avec des banderoles jaunes sera placée sur le nez du tremplin et une autre avant celui-ci (pour pouvoir se préparer au saut).
 - les portes qui se trouvent après le tremplin seront placées suffisamment loin de manière à donner aux coureurs le temps de se rééquilibrer après l'atterrissement, et afin de leur éviter un virage trop brutal.

- le juge de porte situé avant le tremplin devra être muni d'un drapeau jaune afin de pouvoir arrêter un coureur si la sécurité le nécessite.

- les lignes de zones seront placées par le DT. Celui-ci tiendra compte des premiers sauts de reconnaissance afin de placer ces lignes le plus judicieusement possible. La ligne de plus grand saut doit pouvoir être atteinte par 20 à 40% des compétiteurs.

- un même tremplin doit être construit avec deux hauteurs différentes pour permettre à tout le monde de sauter.

- il est conseillé de le placer près du départ, les coureurs sont moins fatigués, la sécurité n'en est que meilleure.

- Le jury doit tout particulièrement veiller à conserver une zone de sécurité autour du tremplin. Cet espace est interdit à tout spectateur et doit être libre de tout matériel (pas de pelle, skis, bâtons, vêtements, sacs, etc.). Seules les portes nécessaires au bon déroulement du saut ainsi que de la sapinette en cas de jour blanc, sont autorisées. De même, seuls les deux juges de saut et les membres du jury sont autorisés à rester dans cet espace. Cette zone de sécurité doit être de 5m de chaque côté du tremplin, de 10m en amont et de 50m en aval. Elle peut être matérialisée sur les côtés par des lignes colorées. Les filets sont interdits Avant le départ de la course, il est obligatoire pour des raisons de sécurité, que chaque coureur ait essayé au moins une fois le tremplin (noter les dossards).

- Pendant la course, **la longueur et la technique d'atterrissement sont jugées.**

4.2.4 LA ZONE NORDIQUE

Elle est placée uniquement en Classique et Classique Sprint et Dual-Sprint.

Elle doit représenter 30 à 40% du temps de parcours et peut être morcelée en plusieurs zones.

C'est une Zone plate ou légèrement montante. Elle peut-être située en forêt. Le DT fera en sorte que cette zone soit de type nordique. Les parties descendantes ou trop ascendantes doivent être exclues, les pas tournants répétés et les parcours trop circulaires doivent être évités.

Il est **préférable de ne pas placer cette zone en début d'épreuve ou juste avant une difficulté**, pour éviter une trop grande fatigue sur les parties techniques et favoriser la sécurité.

Cette zone doit être matérialisée par des portes à banderoles jaunes. Des petits jalons souples (pas de petits piquets rigides en bois ou en plastique) ou des sapinettes peuvent compléter le balisage.

Dans cette zone, **aucune technique n'est imposée.**

4.2.5 LE LOOM

Il est obligatoire en Classique, Classique Sprint et Dual Slalom mais non autorisé en Telemark (Slalom Géant).

C'est un virage à 360° marqué éventuellement en son centre par un tas de neige, un sapin ou des piquets articulés (**filet, piquet rigide, petit fanion ou objet dangereux sont strictement interdits**).

Le contour extérieur du loom peut être matérialisé par un gros bourrelet de neige. Le rebord interne de ce bourrelet doit être vertical dans sa partie haute.

Ceci permet d'éviter qu'un coureur ayant sous-estimé sa vitesse, se fasse éjecter à l'extérieur du loom. Toujours pour des raisons de sécurité, il est absolument **interdit de placer un filet** au sommet de ce bourrelet.

Une zone de 50cm de largeur, plate, délimitera la circonférence extérieure du Loom. UN filet B sera placé à 50 cm du point le plus haut. En cas de nécessité ce filet B sera doublé par un deuxième filet B

Les coureurs doivent pouvoir franchir le loom « dans l'élan », sans avoir à marcher.

Le juge de Loom se placera en amont et à l'extérieur du loom.

Le juge vérifie le passage du coureur mais **la technique Telemark n'est pas jugée.**

4.3 PIQUETS UTILISES

Ce sont les mêmes piquets que ceux qu'on utilise pour un slalom géant alpin.
Dans une porte, on doit impérativement utiliser, côté intérieur du virage, 2 piquets articulés.
Pour les utilisations autre que celles des portes, les piquets peuvent être non articulés (**piquets bois interdits**).
Ces piquets devront répondre aux normes FIS.
Des banderoles aux couleurs officielles seront placées sur les piquets (ne pas oublier **les banderoles jaunes** de délimitation de zones).

5 - LA SECURITE

Un médecin devra être en liaison avec les responsables de la sécurité durant les entraînements officiels et les épreuves. Il devra être sur le terrain ou pouvoir atteindre rapidement les lieux concernés.

Un minimum de **deux pisteurs diplômés**, devront être munis de **matériel adapté pour tout type de secours**.

Pour des raisons de sécurité, encore, il est exigé qu'un **traîneau** (ou barquette) soit présent au départ de la course.

Suivant la nécessité, d'autres pisteurs seront postés aux alentours de la course.

Des drapeaux jaunes devront obligatoirement être donnés aux juges de portes qui contrôlent des sections demandant une bonne maîtrise technique (tremplins, loom, pente forte...). Ces drapeaux sont de simples bâtons munis d'un textile jaune au sommet ; lorsqu'un contrôleur le brandit (pour cause de danger), le **Telemarqueur à l'ordre de s'arrêter**.

5.1 INTERRUPTION DE LA COURSE

Le Jury ou un membre du Jury a le **droit d'arrêter la course** s'il en voit la nécessité. Si c'est le cas, le personnel de course appliquera et devra accepter cette décision.

5.2 PISTE

La piste est fermée pendant le déroulement de l'épreuve et pendant les échauffements. Cette piste devra être homologuée FFS au minimum (toutes les pistes homologuées pour des compétitions de ski alpin, le sont pour des compétitions de Telemark).

Cette piste n'aura dû subir aucune modification depuis son homologation.

L'organisation doit pouvoir mettre à disposition des engins de préparation de piste dont un permanent, le jour de la course ainsi que tout le matériel et le personnel nécessaire à l'entretien et à la préparation des pistes (balisages, filets, liaison radio, matelas de protection).

La piste devra être suffisamment **pourvue de matériel de protection homologué FIS** (bottes de foin et tas de neige strictement interdits pour protéger un obstacle dangereux).

La pose de filets FIS est conseillée le long des épreuves.

Sur les pistes, où une partie est réservée aux clients, ou inférieurs à 40m de largeur, la délimitation de la zone de course doit obligatoirement se faire avec des filets FIS.

Le DT peut exiger la présence de tel filet en cas de danger.

5.3 AIRE D'ARRIVEE

Elle doit être située sur une pente douce, aménagée aussi largement que possible. Elle devra être bien préparée et damée afin de permettre un arrêt facile.

A l'aide de dispositifs adéquats, on évitera toute possibilité de collision avec les installations de l'arrivée.

Elle doit être **complètement clôturée**, tout accès de l'aire d'arrivée par des personnes non autorisées devra être empêché.

Une ligne rouge proche du fond de l'aire déterminera le lieu dans lequel les coureurs peuvent déchausser leurs skis.

Le juge d'arrivée est autorisé à disqualifier les coureurs ayant déchaussés avant cette ligne.

Lors d'une Classique ou d'une Classique Sprint, l'organisation doit veiller à ce que les coureurs ne restent pas immobiles ou au sol dans cette aire.

5.4 EQUIPEMENTS DES COUREURS

. CASQUE :

Le port du casque en Télémark est **OBLIGATOIRE** pour tous les coureurs participant à une course de télémark FFS ou FIS en France ou à l'étranger dans **toutes les catégories**.

Les règles actuelles - respect des normes ASTM 2040, EN 1077 (classe A) et EN 1077 (class B) ou ASTM 2040 restent applicables.

Les casques normes FIS sont obligatoire pour toutes les catégories à partir de U14 pour à l'ensemble des courses.

A partir de novembre 2016, les casques comprenant des couvertures d'oreilles en matériaux souples ne seront plus autorisés sur les courses FFS de TELEMARK.



Le label ci-contre (autocollant) atteste de cette conformité.

. PROTECTION DORSALE :

Le port d'une protection dorsale, conforme aux spécifications de la FIS et adaptée à la taille du coureur est **OBLIGATOIRE** pour toutes les **EPREUVES NATIONALES** dans **toutes les catégories**.

.SKIS :

Les skis devront être **impérativement** équipés d'un **système efficace (stop skis ou lanières de sécurité)** les empêchant de s'échapper en cas de chute et/ou de déchaussage.

6 - EXCEPTION AU CAHIER DES CHARGES

Le Bureau de la FFS ou le DT peuvent accepter des exceptions au cahier des charges. Dans ce cas, une trace écrite est nécessaire.

Le présent cahier des charges devra obligatoirement être signé avec la mention "lu et approuvé" par les personnes suivantes :

- le Président du Comité d'Organisation :

- le Président du Club de la station (affilié FFS) ou le Vice-président :

- le Responsable des pistes :

- le Directeur de l'Ecole de Ski (s'il y a plusieurs moniteurs en tant que Juges de portes) :

Fait à :

Le :