



CAHIER DES CHARGE de l'organisateur de courses DE SKI DE FOND - MJ 2015

Voici quelques préconisations et conseils pour aider les organisateurs de courses et améliorer la qualité des épreuves.

1. Prévenir et consulter le DT (délégué technique) :

Il doit être convier et inviter à la course et à sa préparation. **C'est un acteur majeur de votre épreuve** : il doit faire partie intégrante de votre comité d'organisation et participer à la réussite de l'épreuve (avant, pendant et après).

2. EPREUVES U8 :

les compétitions U8 (anciennement canetons) **sont officiellement interdites par la FFS**.
DONC les épreuves U8 doivent être des **parcours ludiques** et comportant des ateliers techniques (sauts, bosses, slaloms, franchissement...) en classique uniquement, **sans chrono, sans classement**, et avec une récompense à chaque participant.

3. INSCRIPTIONS :

Les inscriptions par FFSKI sont obligatoires, et aucune autre inscription ne doit être admise.
Les fichiers ffski valides doivent être envoyés dans les délais avec des inscrits issus uniquement des listes FFS ou LCN.

Ne pas rentrer de candidats à la main... ce qui est toujours source de difficulté dans la constitution des fichiers de course.

Aucune inscription individuelle n'est tolérée : ce sont bien les CLUBS qui inscrivent.

Ces démarches sont facilitées grâce au Web-FFS.

4. COURSES U18 à Seniors :

- Chaque fois que cela est possible il est souhaitable d'organiser les départs individuels **dans l'ordre inverse des points FFS par catégories (ou scratch si regroupement)** pour les courses de distance et ordre croissant des points FFS pour les SPRINTS. (remise à jour des points FFS 4 fois dans la saison).

- Et **en favorisant le regroupement des catégories** surtout dans les catégories féminines : par exemple mélanger toutes les dames U18U20 et seniors et faire un départ par ordre inverse des points. Idem pour les hommes... pour plus de confrontation et rendre les épreuves plus intéressantes. *Les coureurs de même niveau s'affronte ensemble !*

5. MASS START :

Respect d'une « hiérarchie » des départs : points FFS croissants pour les courses U16U18U20 et Seniors.

OU classement Coupes départementales pour les U10 à U14.

6. Choix des PARCOURS :

Dans la mesure du possible, les parcours de courses doivent être « techniquement » intéressants et favoriser l'apprentissage des qualités techniques des skieurs (pas tournants, virages...) en comportant montées, plats et descentes.

Il est possible de faire des parcours descendants : en plaçant l'arrivée plus basse que le départ. Et le parcours peut comporter des portions techniques – même pour les « grands » : slalom, creux et bosses, passage hors trace, traces de scooter, pas tournants, sauts, franchissement de haies...

La difficulté du parcours augmente avec les catégories d'âge.

7. CHARTE DE PARAFFINAGE des skis :

- U8 à U16 : **utilisation de paraffine LF uniquement.**
L'application de Fluorclean avant le départ est possible et conseillé.

NOUVEAU

- U18U20 et seniors : **utilisation exclusive de paraffine LF ou HF (base) mais INTERDICTION des poudres ou autres produits hautement fluorés (liquides...).**
L'application de Fluorclean avant le départ est possible et conseillée.

- S'agissant des farts de retenue, les farts fluorés disponibles auprès des fabricants sont admis. En revanche, **il est interdit d'utiliser des farts de glisse en poudre hautement fluorés ainsi que tous les farts liquides sur la zone de retenue.**
- Cette CHARTE s'applique sur **TOUTES les courses régionales** (y compris les courses des championnats régionaux Individuel, Sprint et Relais).
- Elle doit être impérativement signée par le président du club, l'entraîneur et diffusé auprès des coureurs et parents de coureurs.
- **POUR UN SKI PROPRE ET JUSTE !!!**

Le président du Comité Régional de Ski du Massif Jurassien

Le Président de la commission Fond

Le Président du club

Le ou les entraîneurs