



COUPE SUISSE et CHAMPIONNAT SUISSE **DE SKI-ALPINISME** **- REGLEMENT 2010 -**

Principales modifications :

Chaque compétiteur devra obligatoirement avoir sur lui une pièce d'identité (règle anti-dopage)
Réintroduction de poids minimaux pour chaussures et skis
Casque normes UIAA (VTT non admis)

Tout compétiteur certifie que son matériel est conforme à la pratique du ski-alpinisme.
Il assure toute responsabilité en cas de comportement dangereux ou non conforme aux règles de la coupe et championnat suisse

1. Participation

- 1.1 Les épreuves se disputent par équipe de 2 coureurs ou individuellement. Elles sont ouvertes à des formations féminines, masculines et mixtes. L'âge minimal des concurrents est fixé à 15 ans.
- 1.2 Les épreuves de la catégorie « Funpop » se déroulent selon les modalités définies par l'organisateur (course individuelle, à deux ou à trois). Cette catégorie n'engendre pas de classification en Coupe Suisse. La licence (voire point 1.3) n'est pas obligatoire.
- 1.3 Les compétiteurs voulant figurer à un classement coupe ou championnat suisse doivent présenter une licence. La licence peut être obtenue auprès du secrétariat central du Club Alpin Suisse CAS à Berne ou par internet (www.sac-cas.ch). La catégorie Funpop est libre de licence.
- 1.4 Les compétiteurs participant à l'une ou l'autre des compétitions du calendrier officiel doivent se conformer au présent règlement et à l'éventuel règlement particulier de chacune des courses. Ils sont responsables de leurs inscriptions.
- 1.5 Les trois premiers de chaque catégorie doivent être présents lors de la remise des prix de la course. En cas d'impossibilité majeure et incontournable, ils doivent aviser l'organisateur et le Jury de course. Cette règle est également valable pour le podium provisoire organisé rapidement après la course¹⁾. Le non respect des règles ci-dessus entraînera des pénalités voire la disqualification
¹⁾ pour information – en règle générale, dans l'aire d'arrivée après les 10 premiers hommes et les 5 premières dames.

2. Assurance

- 2.1 Chaque coureur doit être assuré personnellement contre les accidents et autres dommages. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de non respect de cette clause. Il est recommandé de conclure une assurance assistance par hélicoptère.

3. Considérations générales

- 3.1 Points propres à la coupe et au championnat suisses :



- Emporter le matériel obligatoire durant toute la course.
- Emporter une pièce d'identité (règle antidopage).
- Chaque concurrent porte son dossard (numéro+sponsor), d'une manière bien visible sur la cuisse droite. L'organisateur peut exiger le port d'un deuxième dossard (par exemple sur le sac). Les dossards ne doivent pas être roulés ou découpés. L'organisateur peut les récupérer à la fin de la compétition.
- L'appareil détecteur de victimes d'avalanches doit être porté selon les recommandations du fabricant au plus près du corps, sous ou dans les vêtements (endroit sécurisé). Il doit être enclenché (mode émission) tout au long de la course. Le compétiteur est responsable du bon fonctionnement de son appareil.
- La corde d'entraide est autorisée, après l'aire de départ. Son utilisation est interdite à la descente et dans les zones à pieds (y compris les portages).
- Une équipe ne peut quitter un point de contrôle que lorsqu'elle est au complet et enregistrée par le contrôleur.
- Une équipe ou un coureur rejoint doit libérer la trace si la demande est faite.
- Une équipe ou un coureur en difficulté peut abandonner de son propre chef ou être mise hors course sur décision de l'organisateur ou du délégué technique du Club Alpin Suisse CAS. En cas d'abandon, l'équipe s'annoncera à un poste de contrôle et suivra les instructions qui lui seront données.
- Le port du sac à dos par le concurrent est obligatoire (portage de deux sacs interdit).
- Toute autre forme d'assistance est interdite (y compris « lièvre »).
- L'échange d'un ski ou des bâtons cassés est autorisé en tout temps.
- Tout concurrent est tenu de suivre au plus près le balisage sous peine de disqualification.
- Tout concurrent est tenu de venir au secours d'une personne en danger ou accident.
- Les aires de changes sont strictement réservées aux compétiteurs et aux contrôleurs.
- L'organisation se réserve la possibilité de modifier en tout temps le programme ou le parcours de la course.
- Le passage de la ligne d'arrivée doit se faire ensemble sous peine de pénalité.
- Le non-respect du règlement entraînera la disqualification et ou des pénalités.
- Toute réclamation devra être déposée par écrit sur une feuille officielle (à demander au président du jury) au plus tard 30 min. après l'arrivée du ou des concurrents auprès du jury de course. Une somme de CHF 50.- sera perçue. Elle sera restituée si le recours est admis.



- Le ski-alpinisme et dès lors l'ensemble des compétitions du calendrier est soumis aux dispositions concernant le dopage du CAS et de Antidoping.ch. Chaque participant à une épreuve du calendrier (licencié ou non) en accepte les règles et tout contrôle officiel. La liste officielle des substances interdites est celle de www.antidoping.ch

3.2 Points propres à chaque course :

- A respecter selon les instructions des organisateurs.

4. Matériel

4.1 Le délégué technique ou le jury se réservent le droit de refuser tout équipement jugé défectueux ou inadéquat.

4.2 Le matériel de base (carbone admis) de la coupe et du championnat suisses est le suivant :

Equipement obligatoire par coureur :

- **Une paire de skis** d'au moins 60 mm de largeur au patin avec des carres métalliques sur au moins 90% de leur longueur. La taille des skis est au minimum de :
 - Hommes et Junior : 160 cm
 - Dames, et Cadets garçons : 150 cm

Poids minimum pour ski+fixation :

- Hommes (Senior-Junior) : 750 grammes, soit 1500 grammes la paire
- Dames + Cadets garçons : 700 grammes, soit 1400 grammes la paire
- **Les skis sont équipés de fixations** permettant le mouvement des talons à la montée et blocables à la descente. La fixation doit posséder un système de déclenchement latéral et frontal. Avec ou sans lanières de sécurité.
- **Une paire de bâtons** de type alpin ou de fond ayant un diamètre maximum de 25 mm, avec des rondelles non-métalliques.
- **Une paire de chaussures montantes** (au-dessus de la malléole). Les semelles doivent couvrir au moins 75% de la surface de la chaussure, la profondeur minimale des crans est de 4 mm. Ils doivent être au minimum au nombre de 8 au talon et de 15 à l'avant et avoir une surface minimale de 1 cm². La chaussure doit avoir au moins 2 boucles avec un système indépendant de fermeture. Les chaussures doivent permettre l'utilisation de crampons métalliques. L'utilisation du ruban adhésif ou équivalent pour fermer la chaussure est interdite. Les chaussures ne doivent pas avoir subi de modifications par rapport au modèle de référence du fabricant.

Poids minimum pour les chaussures (coque et chausson sec)

- Hommes et Juniors : 500 grammes, soit 1000 grammes la paire
- Dames + Cadets garçons : 450 grammes, soit 900 grammes la paire



- **Une paire de peaux antidérapantes.** L'utilisation de ruban adhésif ou équivalent favorisant la glisse est interdite (voire également équipement par équipe). Les peaux doivent pouvoir s'enlever et se remettre librement.
- **Une paire de gants** couvrant toute la main jusqu'au poignet et portée durant toute la course.
- **Un appareil détecteur de victimes d'avalanches** DVA ou ARVA conforme aux standards EN 300718 (fréquence 457 KHz).

4.3 Autre matériel obligatoire (carbone admis) de la coupe et du championnat suisses :

- **Un sac à dos** d'un volume suffisant afin de contenir à son intérieur tout le matériel exigé pour la course. Le sac à dos sera également équipé sur l'arrière de deux points d'attache des skis (pour le portage).
- **Une pelle à neige** sortie d'usine sans modification (surface minimale 20 x 20 cm et équipée d'un manche adapté à l'usage). L'appellation « pelle à neige » est définie par le fabricant Les pelles dites souple sont interdites.
- **Une sonde à neige** minimum 240 cm et d'un diamètre minimal de 10 mm. L'appellation « sonde avalanche » est définie par le fabricant.
- **Vêtements haut de corps** : trois couches à la taille du compétiteur
 - 1 couche de corps a manche longue ou court selon les conditions météo
 - 1 combinaison de ski a manches longues
 - 1 coupe-vent respirant a manches longues.
- **Vêtements bas de corps** : deux couches à jambes longues à la taille du compétiteur
 - 1 combinaison de ski ou pantalon
 - 1 coupe-vent respirant.
- **Une paire de lunettes** de soleil filtrantes ou une visière adaptée au casque.
- **Une couverture de survie** d'une surface minimale de 1.80 m². La dénomination « couverture de survie » est définie par le fabriquant. La conformité du produit est sous la responsabilité du participant.
- **Un casque** conforme aux exigences de la norme UIAA 106. Il doit être porté durant toute la course, la jugulaire est obligatoirement fermée.

Equipement obligatoire par équipe :

- Une paire de peaux antidérapante de réserve

4.4 Matériel complémentaire pouvant être exigé par le jury (voir instructions des organisateurs).

- **Une paire de crampons métallique** conforme à la norme UIAA 153 avec au moins 10 dents dont deux frontales réglée à la taille des chaussures du compétiteur. Les crampons doivent avoir des lanières de sécurité. Lorsque les crampons ne sont pas sur les chaussures ils doivent être portés dans le sac à dos dents contre dents.
- **Un baudrier** conforme a la norme 105 sans modification après sortie d'usine.



- **Une longe** avec système d'absorption d'énergie pour l'utilisation en Via Ferrata, conforme à la norme UIAA 128.
- **2 mousquetons** type K « Klettersteige » conforme a la norme UIAA 121.
- **Une couche thermique** polaire supplémentaire comme 4^{ème} couche avec manche longue pour le haut du corps a la taille du compétiteur, double couche avec polaire (couche thermique) Primaloft 60 ou similaire.
- **Un sous casque, capuche, bonnet ou similaire.**
- **Une deuxième paire de gant**, voir sur gant polaire respirant et coupe vent.
- **Une lampe frontale** en état de marche.
- **Un piolet** conforme aux exigences de la norme UIAA 152 de 50 cm de long minimum.

Equipement obligatoire par équipe :

- **Une corde** dynamique conforme a la norme UIAA10 de 8mm de diamètre et 30m de long.
- **Boussole.**
- **Altimètre.**

4.5 Equipement obligatoire pour les verticales

- Selon point 4.2 du règlement coupe suisse.
Skis, fixations, chaussures, bâtons, gants

Matériel pouvant être exigé par l'organisateur :

- Capuche, bonnet ou similaire.
- Coupe vent pour le haut.
- DVA/ARVA si passage en hors piste

4.6 Equipement obligatoire pour les courses nocturnes

- Selon point 4.2 du règlement coupe suisse.
Skis, fixations, chaussures, bâtons, gants
- Lampe frontale obligatoire.

Matériel pouvant être exigé par l'organisateur :

- Capuche, bonnet ou similaire.
- Coupe vent pour le haut.
- DVA/ARVA si passage en hors piste



5. Classement général

5.1 Les courses participant à la coupe suisse sont recensées par le calendrier officiel édité par la commission. Le vainqueur de la coupe suisse est le coureur ayant obtenu le meilleur total à l'issue des compétitions.

Seront retenus dans le décompte final :

- les 6 meilleurs résultats, si 10 à 12 épreuves ont eu lieu.
- les 5 meilleurs résultats, si 8 ou 9 épreuves ont eu lieu.
- les 4 meilleurs résultats, si 6 ou 7 épreuves ont eu lieu.

Pour les catégories juniors et cadettes, il sera retenu un résultat en moins que ci-dessus.

5.2 Résultats en cas d'arrêt de la course

Le classement de la course se fera suivant l'ordre et le temps de passage au dernier point de contrôle. Une épreuve ayant eu un arrêt de course ne compte pas pour le classement général.

5.3 Des épreuves spéciales désigneront chaque année les champions suisses, elles sont mentionnées par le calendrier.

5.4 Les résultats des épreuves nocturnes sont pris en compte selon les modalités émises par la commission et mentionnées dans le cadre du calendrier de la saison. La remise des prix se fera lors de la journée officielle (date et endroit défini par le CAS).

5.5 Le Swiss Team à l'interdiction de courir en Funpop

5.6 En cas d'ex-æquo, c'est le résultat de l'épreuve individuelle, désignée par le calendrier, qui départagera les athlètes.

5.7 Il sera établi :

- 1 classement scratch (catégorie seniors - seniors I et seniors II)
- 1 classement par catégorie

Désignation		Age	Né(e) en	Classement
Cadettes	Juniorinnen	15 – 20	1995 – 1990	Individuel
Dames	Damen	Dès 21	1989 et avant	Equipe
Juniors	Junioeren	15 – 20	1995 – 1990	Equipe
Espoirs	Elite Junioeren	21 – 23	1989 – 1987	Equipe
Seniors	Senioeren	24 – 39	1986 – 1971	Equipe
Seniors I	Senioeren I	40 – 49	1970 – 1961	Equipe
Seniors II	Senioeren II	+ 50	1960 et avant	Equipe
Fun Pop		dès 15 ans		Aucun

La grille ci-dessus vaut pour l'ensemble de la saison, soit aussi pour les éventuelles courses se déroulant en décembre de l'année précédente.

Les mélanges de catégories au sein des équipes sont autorisés ; la catégorie la plus „pénalisante“ fait foi pour le classement de la course. Le coureur est quant à lui classé en coupe suisse dans sa propre catégorie, c'est son temps qui est déterminant. Un tableau de classement des catégories mixtes fait partie du présent règlement.



- 5.7 Chaque coureur de l'équipe classée 1^{ère} marque 100 points/temps (P/T). Les points des suivants sont obtenus en déduisant de 100 le pourcentage de temps mis en plus des 1^{ers}, au moyen de la formule suivante:

$$\frac{(\text{Temps de référence} - \text{temps du coureur}) \times 100}{\text{Temps référence}} + 100 = (P/T)$$

Le temps de référence est le meilleur temps de chaque catégorie.

Exemple: les seniors A et B gagnent une course en 4h00'00", second le senior I C accompagné du senior D en 4h10'00", 25^{ème} les dames E et F en 5h00'00", 30^{ème} les juniors G et H en 5h10'00".

Le résultat de cette course sera:

coureur	scratch	senior	senior I	dame	junior
A et B	100 (P/T)	100			
C	95.83		100		
D	95.83	95.83			
E et F	75			100	
G et H	70.83				100

Formule du coureur D : 240 minutes moins 250 minutes, fois 100, à diviser par 240 minutes; ce résultat + 100 = 95.83 P/T

Tous les coureurs ayant plus que le 99 % du temps mis en plus des 1^{ers} marquent 1 point.

Validation: tous les résultats seront retenus pour le classement final mais un prix spécial sera distribué si un compétiteur a participé à au moins trois courses.

6. Environnement

Chaque concurrent est rendu attentif à la nécessité de ménager l'environnement. En course, tout concurrent qui jette ou abandonne un déchet (gobelet, bouteille, sachet, etc.) ou un objet d'équipement hors des dispositifs mis à disposition au poste de ravitaillement, ou qui a un comportement entraînant un préjudice pour l'environnement, fera l'objet de pénalités, ou d'une disqualification.

7. Récompenses (nocturnes classement général, coupe, et championnats suisses)

Des récompenses en espèces seront attribuées aux premiers du classement scratch. Une planche de prix récompensera les meilleurs de chaque catégorie. La distribution des prix s'effectuera selon les modalités fixées par la Commission de ski alpinisme. La présence des médaillés est obligatoire. Aucun prix ne sera envoyé.



Annexe - tableau classement catégories mixtes

Petit parcours 1300 m +/- 10%				
<i>Catégorie</i>		<i>Points</i>		<i>Podium</i>
coureur I	Coureur II	Coureur I	Coureur II	
Cadette		Oui		Cadettes
Cadette	Junior	Oui	Oui	Juniors

Tout autre mélange de catégorie est classé sous "Funpop" sur ce parcours.

Grand parcours 1800 m +/- 10%				
<i>Catégorie</i>		<i>Points</i>		<i>Podium</i>
coureur I	Coureur II	Coureur I	Coureur II	
Cadette		Non		Dames
Cadette	Junior	Non	Non	Seniors
Cadette	Espoir	Non	Oui	Espoirs
Cadette	Senior	Non	Oui	Seniors
Cadette	Senior I	Non	Oui	Seniors I
Cadette	Senior II	Non	Oui	Seniors II
Cadette	Dame	Non	Oui	Dames
Junior	Junior	Non	Non	Seniors
Junior	Espoir	Non	Oui	Espoirs
Junior	Senior	Non	Oui	Seniors
Junior	Senior I	Non	Oui	Seniors I
Junior	Senior II	Non	Oui	Seniors II
Junior	Dame	Non	Oui	Dames
Dame	Espoir	Oui	Oui	Espoirs
Dame	Senior	Oui	Oui	Seniors
Dame	Senior I	Oui	Oui	Seniors I
Dame	Senior II	Oui	Oui	Seniors II
Espoir	Senior	Oui	Oui	Seniors
Espoir	Senior I	Oui	Oui	Seniors I
Espoir	Senior II	Oui	Oui	Seniors II
Senior	Senior I	Oui	Oui	Seniors
Senior	Senior II	Oui	Oui	Seniors
Senior I	Senior II	Oui	Oui	Seniors I

Une combinaison avec la catégorie Funpop engendre un non classement en coupe suisse.
Règlement adopté par la commission le 4 octobre 2009.