



Coupe de France de ski-alpinisme Pyramide d'Oz – 26 mars 2022 Oz en Oisans

Briefing de course

Assurez-vous de consulter la dernière mise à jour publiée sur www.ski-alpinisme.com

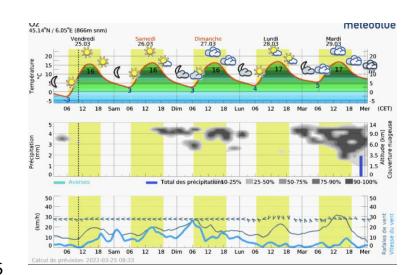
Organisation

Club Montagnes de L'Oisans

Prévisions météo:

Pour samedi:

- > Beau temps.
- > Bonne visibilité
- > Environ 4°C au départ.
- Vent faible.
- > Risque d'avalanche : Niveau 1-2/5



Président de jury : Olivier MANSIOT

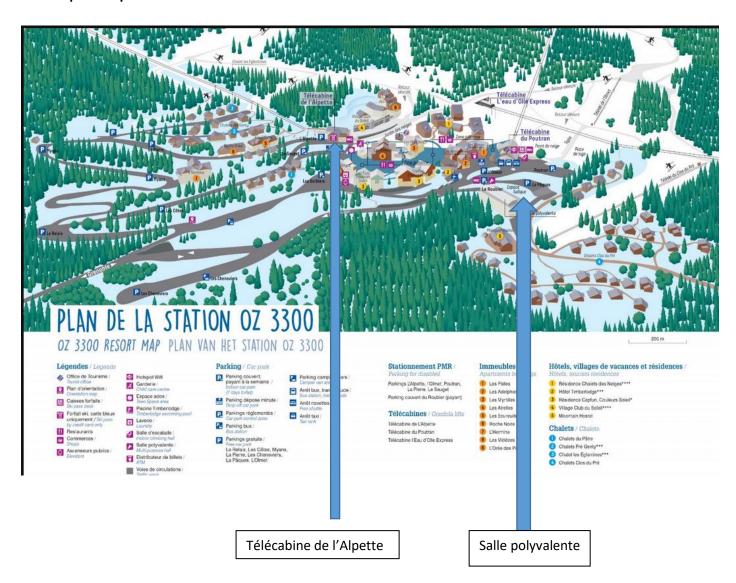
Directeur de Course : Stéphane LAURENCEAU

Chef traceur : Stéphane MARIGOT Délégué technique : Olivier MANSIOT

Accès au site de course

PARKING dédié à la compétition : Parking du Roubier à Oz Station (pour véhicules de moins de 1.80 m) / Oz Station et parkings extérieurs

- → **RETRAIT DES DOSSARDS** à la salle polyvalente Oz Station
- → REJOINDRE LE DEPART (pour tous) en utilisant la télécabine de l'Alpette à partir de 9h00, Passage aux remontées mécaniques sur présentation du dossard.



Programme

Samedi 26 mars:

A partir de 8h00 : Remise des dossards (Salle polyvalente, Oz en Oisans Station) Pas d'inscription sur place

- Télécabine de l'Alpette à partir de 9h00.
- **09h50**: contrôle DVA, casques et crampons
- 10h05 : Départ en ligne parcours A et B.
- **10h45** : Départ parcours C à l'Alpette (ligne départ parcours A et B) pour acheminement à la ligne de départ par un membre de l'organisation
- De 10h00 à 16h00 : Massage salle d'escalade.

CONTROLE DES SACS A L'ARRIVEE

Vestiaire

Au départ, sac à votre disposition à récupérer à l'arrivée.

Remise des Prix

La cérémonie de remise des prix aura lieu à 15h15 à l'Alpette, ligne de départ/arrivée.

Dossards

Dossard cuisse droite + sac à dos.

Echauffement

L'échauffement peut se faire à gauche du téléski du Carrelet, sur parcours tracé Big Labo ski

Matériel obligatoire

Matériel de base conforme au règlement FFME pour une Individuelle.

Matériel complémentaire obligatoire (au moins dans le sac :

bandeau ou bonnet. Crampons pour Parcours A et B

- Carte d'identité ou licence
- Skis & fixations
- Chaussures de ski
- Peaux anti-recul
- Bâtons
- Casque
- > DVA, pelle et sonde
- Gants
- ➤ 4 couches haut de corps (dont une couche coupe vent et une couche thermique d'au moins 300 grammes)
- 2 couches bas de corps
- > Sifflet
- Couverture de survie
- Sac à dos

Matériel complémentaire obligatoire Parcours A et B

Crampons

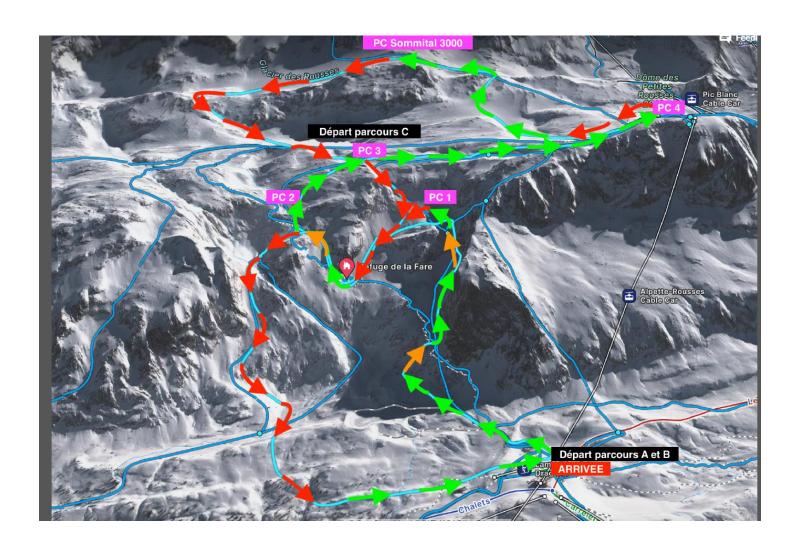
Changements de ski ou de chaussures cassés

Autorisé uniquement sur PC sommet Dôme des Rousses. Changement de bâtons autorisés sur l'ensemble du parcours. Aucun ravitaillement sur le parcours.

Environnement

Abandon de déchet interdit et pénalisé (y compris après la ligne d'arrivée). Des sacs sont à votre disposition à l'arrivée sur le lieu du ravitaillement.

Parcours Pyramide 2022 A B et C



Description Parcours A et B





Départ de l'Alpette 10h05

Montée 1: 100 m – Premier passage à pied (crampons) – couloir du Pin 80 m

Rechaussage et poursuivre par la combe Nord sur environ 120 m de dénivelé. Deuxième passage à pied 50 m (crampons). Rechausser et rejoindre le PC 1

Descente 1: 150 m – Repeautage.

Montée 2 : 120 m.

Passage à pied : crampons 50 m - PC 2

Montée 3 : 400 m – PC 3 – Perrin Sud et poursuivre jusqu'au sommet du Dôme des Rousses – PC 4 – Dépeautage

Descente 2: 140 m Rejoindre le lac du Milieu – Repeautage

Montée 4: 350 m – PC 5 - PC sommital

Descente 3: 700 m – passage par PC 3 Perrin Sud et descente couloir et refuge la Fare. Repeautage

Montée 5 : 120 m

Passage à pied : crampons 50 m − PC 2 PC 2 : Bifurcation parcours B et A.

Parcours B

- **Descente 4**: 500 m épaule de la Fare – repeautage

- *Montée 6* : rejoindre l'arrivée 50 m

Parcours A

 Repartir sur la boucle sommitale en passant par PC 3- 4-5 et finir par le PC 2 avant de reprendre la descente du parcours B

Description Parcours C



Départ PC 3 après contrôle DVA et acheminement par un membre de l'organisation (lieu de rendez-vous : ligne de départ parcours A et B à 10h45)

Montée 1 : 250 m – PC 3 – Perrin Sud et poursuivre jusqu'au sommet du Dôme des Rousses – PC 4 – Dépeautage

Descente 1: 140 m Rejoindre le lac du Milieu – Repeautage

Montée 2 : 350 m – PC 5 - PC sommital

Descente 2: 450 m - Arrivée PC 3 Perrin Sud