

Marquage des zones de virage pour les courses en technique classique

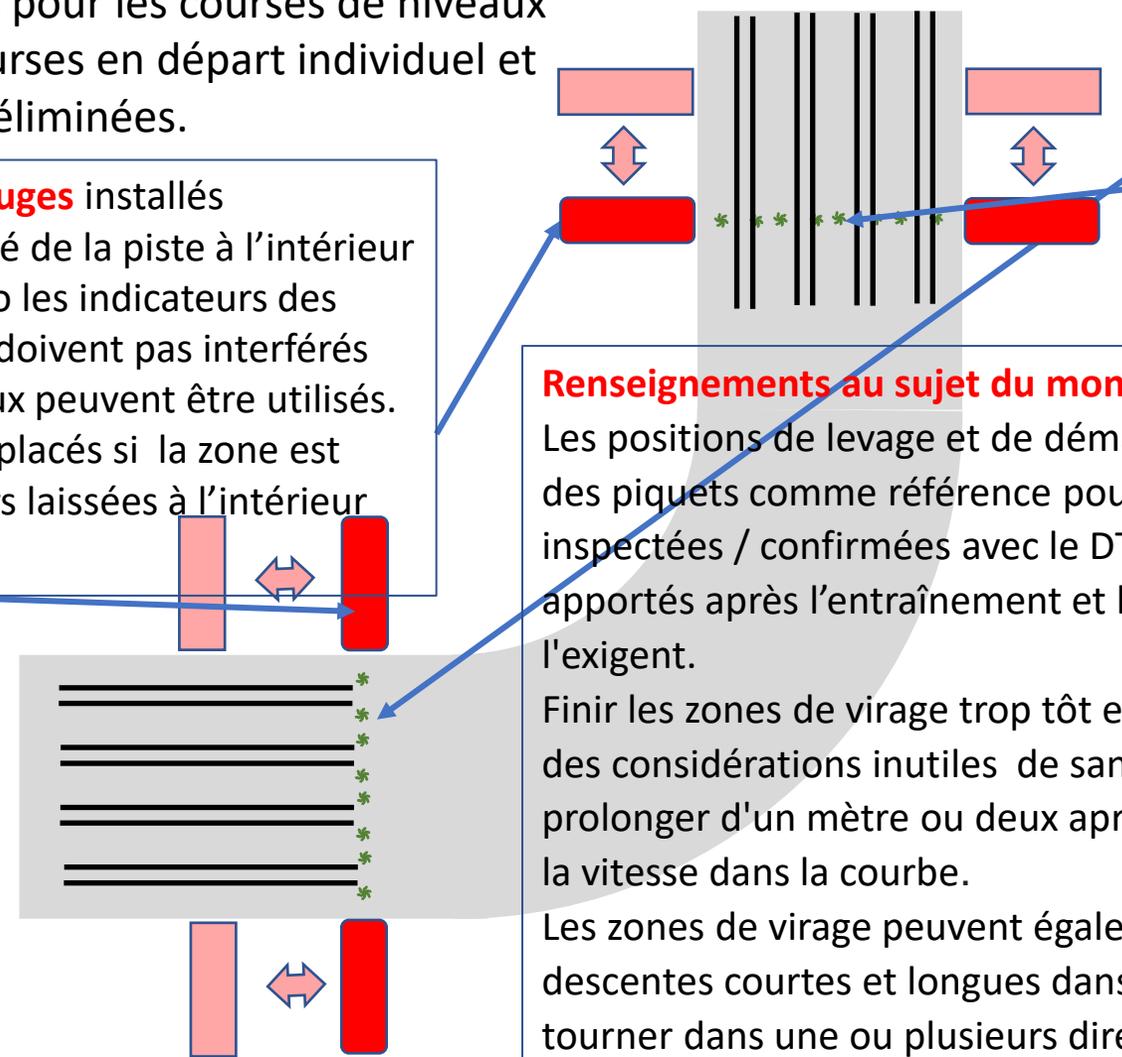
- Aucune signalisation nécessaire
- Le départ groupé en Coupe du monde est illustré mais moins de traces (2-3) sont nécessaires pour les courses de niveaux inférieurs ainsi que pour les courses en départ individuel et les branches/moustaches sont éliminées.

Les **panneaux en V ("V-boards") rouges** installés perpendiculairement de chaque côté de la piste à l'intérieur de la ligne des clôtures sont de facto les indicateurs des limites de la zone. **Attention!** Ils ne doivent pas interférer avec le parcours. Des demi-panneaux peuvent être utilisés. Ces panneaux en V peuvent être déplacés si la zone est ajustée; les traces pouvant être alors laissées à l'intérieur de la zone.

Branches ou moustaches placées entre les traces **sont optionnelles** mais font un meilleur repère visuel pour les courses de haut niveau

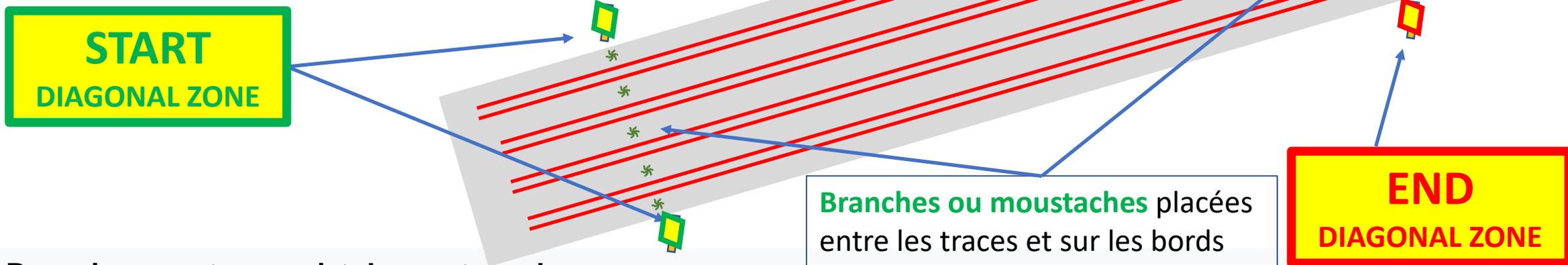
Renseignements au sujet du montage des zones:
Les positions de levage et de démarrage de la piste sont marquées avec des piquets comme référence pour le dameur du parcours. Ceux-ci sont inspectées / confirmées avec le DT. Des ajustements peuvent être apportés après l'entraînement et lorsque les conditions du parcours l'exigent.
Finir les zones de virage trop tôt est une erreur courante qui conduit à des considérations inutiles de sanction, il est préférable de les prolonger d'un mètre ou deux après le début des pistes, en fonction de la vitesse dans la courbe.
Les zones de virage peuvent également être placées dans des descentes courtes et longues dans lesquelles les skieurs devront tourner dans une ou plusieurs directions; les traces sont facultatives mais le plus souvent elles sont supprimées.

Direction du parcours →



Marquage des zones de contrôle de la technique pour les courses en technique classique

- signalisation seulement; pas de panneaux en V
- quantité 4 au **début** et 4 à la **fin**; les couleurs telles que présentées vont soutenir 2 zones
- panneaux en coroplast avec fond jaune brillant préférables (environ 45 X 30 cm)
- installées sur de courts piquets
- Le départ groupé en Coupe du monde est illustré mais moins de traces (2-3) sont nécessaires pour les courses de niveaux inférieurs ainsi que pour les courses en départ individuel.



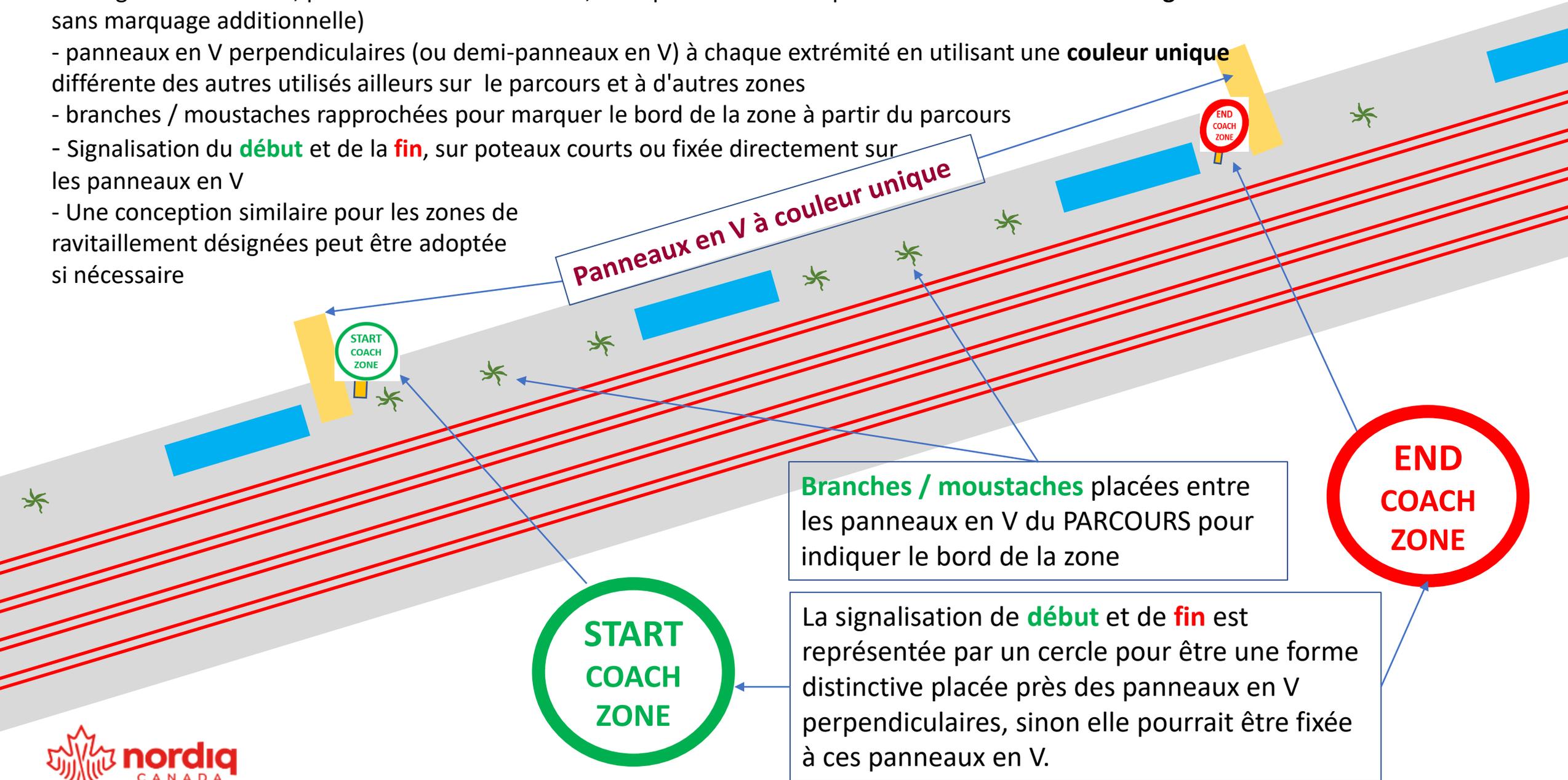
Renseignements au sujet du montage des zones

À placer sur une montée avec une pente moyenne de 14-16%, une longueur de zone de 50 à 70 m, idéalement droite ou avec une légère courbe et pas trop courte. Le DÉBUT de la zone doit être placé à mi-chemin de la montée 2-3 mètres après la transition naturelle vers la technique diagonale, ce point dépend de la vitesse des skieurs les plus rapides lors des courses du jour. La FIN doit être marquée juste avant que le skieur n'atteigne le sommet de la montée, ces placements doivent être confirmés par le DT et observés pendant l'entraînement.

L'erreur la plus courante dans le réglage de cette zone est qu'elle commence trop tôt et les skieurs avec trop de vitesse ne peuvent pas facilement ou naturellement passer à la technique diagonale jusqu'à ce qu'ils ralentissent. Il se peut que certains parcours n'offrent pas de bonnes possibilités, les nouveaux parcours devraient tenir compte de ce besoin dans la conception de bonnes montées. Ces zones de contrôle de technique doivent être surveillées par caméra vidéo si possible.

Marquage des zones pour les entraîneurs (exigence dans les courses de niveau Coupe du monde et la localisation est négociée avec la TV, pour les niveaux inférieurs, elles peuvent être simplifiées avec **seulement de la signalisation** sans marquage additionnelle)

- panneaux en V perpendiculaires (ou demi-panneaux en V) à chaque extrémité en utilisant une **couleur unique** différente des autres utilisés ailleurs sur le parcours et à d'autres zones
- branches / moustaches rapprochées pour marquer le bord de la zone à partir du parcours
- Signalisation du **début** et de la **fin**, sur poteaux courts ou fixée directement sur les panneaux en V
- Une conception similaire pour les zones de ravitaillement désignées peut être adoptée si nécessaire



Démarcation des points de chronométrage – Temps intermédiaires et sprint bonis (CM seulement)

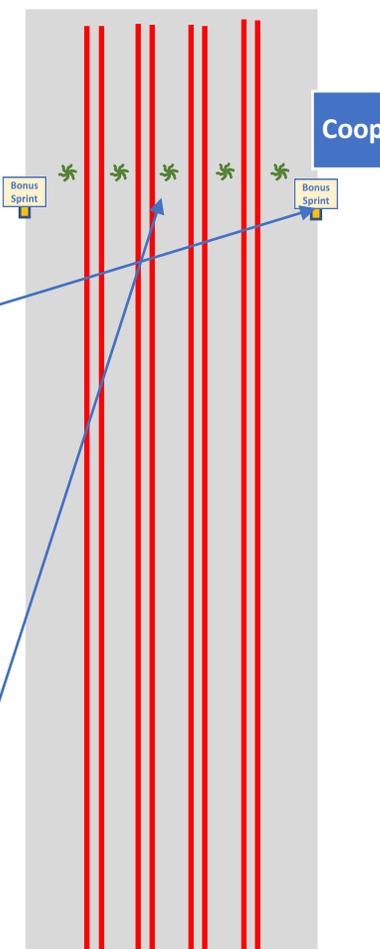
- Tours de Marketing FIS sur le côté
- **Aucun panneau en V n'est nécessaire**

Temps
intermédiaires



Branches/moustaches
seulement sur les
côtés

**Bonus
Sprint**

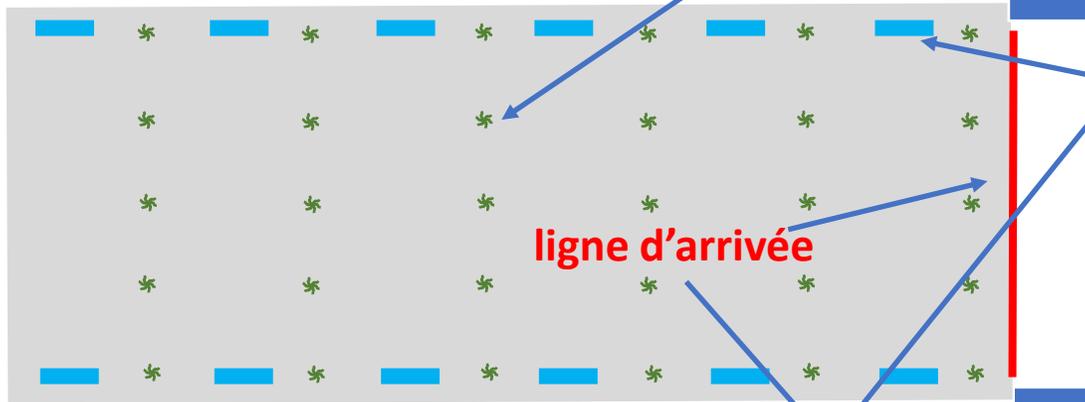


Branches / moustaches placées entre
les pistes (en classique) et sur les
bords

Corridors et ligne d'arrivée

(moins de corridors/traces requis aux niveaux inférieurs à CM)

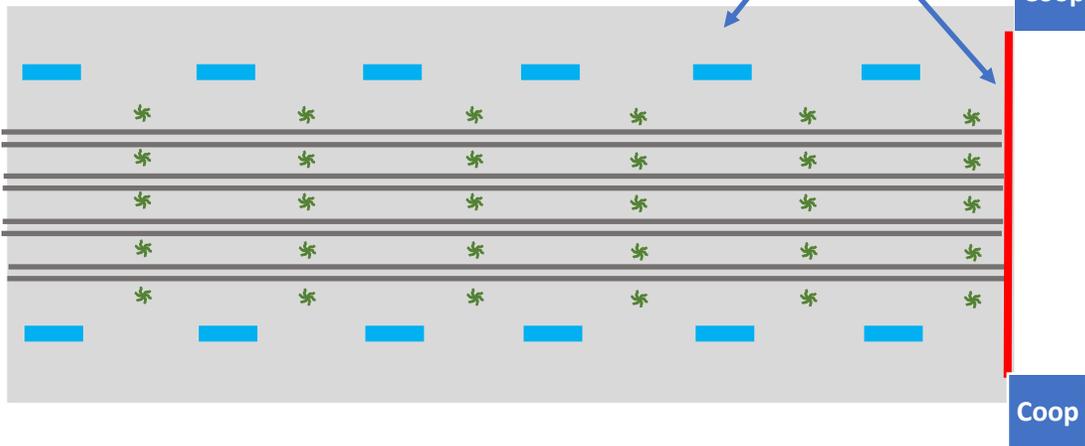
Technique libre
- corridors marqués



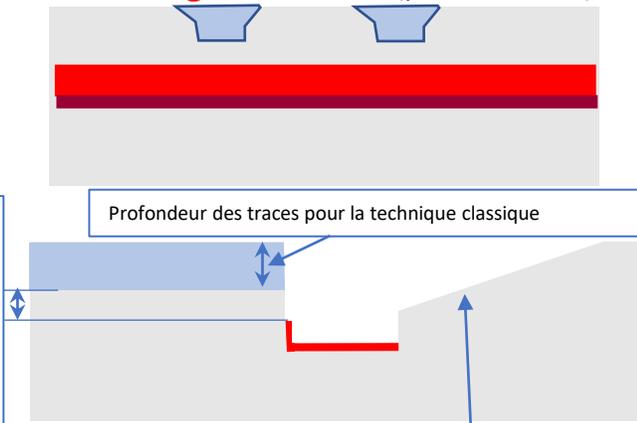
Branches/moustaches entre les traces ou les corridors et sur les bords
Panneaux en V sur le bord des pistes définies

Des panneaux en V sont placés pour définir le bord du parcours. Lorsque moins de couloirs ou de traces sont utilisés selon les RCI, les panneaux en V doivent être déplacés à moins de 0,5 m des traces ou du couloir défini. C'est l'occasion idéale d'utiliser lpanneaux en V avec bouts fermés pour réduire le risque d'accrochage des skis

Technique classique
- corridors marqués



Profil de la ligne d'arrivée (pas à l'échelle)



Régler la profondeur au-dessus du matériau de la ligne d'arrivée 2 cm - 3 cm sous la base du ski, peut-être plus dans des conditions douces

Dénivellement incliné pour augmenter la vision de la caméra de télévision sur la ligne d'arrivée (CM uniquement)

Références pertinentes aux RCI de la FIS au sujet des techniques

Section 310.2 Définitions des techniques

Spécifications pour le parcours et les zones de départ et d'arrivée

Section C. Formats de compétition

321. Départ par intervalle

322. Départ groupé

323. Skiathlon

324. Poursuite

325. Sprint individuel

326. Sprint par équipe

327. Relais

Références pertinentes au manuel d'homologation de la FIS

Sections - 4.6 Épreuves de sprint

- 5.1 Terrain en montée (dernier paragraphe)