



Règlement

Les Diables Bleus

21 Mars 2026



LA PLAGNE
MONTCHAVIN - LES COCHES

Les épreuves :

Trois types d'épreuves vous sont proposés, vous ne pouvez vous inscrire qu'à une seule d'entre elles. Vous devez préciser dans le formulaire d'inscription sur laquelle vous souhaitez vous positionner :

- **SAINT JACQUES** : 1 300 mètres de dénivelé positif, accessible aux plus de 20 ans Hommes et plus de 23 Femmes.

Montée => Du haut de la télécabine Télébufette jusqu'au sommet de la Crête de la Tête des Arpettes, Col du Seuchet, Sommet du St Jacques, Col de l'Arpette. Rephoquage pour montée au Dos Rond.

Descente => Du sommet du Dos Rond jusqu'à l'arrivée en haut de la télécabine Télébufette. Descente hors-piste sur itinéraire balisé.

- **ARPETTE** : 1 000 mètres de dénivelé positif, accessible aux plus de 16 ans.

Montée => Du haut de la télécabine Télébufette jusqu'au sommet de la Crête de la Tête des Arpettes. Rephoquage pour montée au Dos Rond.

Descente => Du sommet du Dos Rond jusqu'à l'arrivée en haut de la télécabine Télébufette. Descente hors-piste sur itinéraire balisé.

- **PLAN BOIS** : 450 mètres de dénivelé positif, accessible à partir de 13 ans.

Montée => Du haut de la télécabine Télébufette jusqu'en haut du télésiège de Plan-Bois.

Descente => Du haut du télésiège Plan-Bois jusqu'à l'arrivée en haut de la télécabine Télébufette. Descente sur piste Bleue balisée.

Ce parcours est essentiellement réservé aux non licenciés (sauf les licenciés nés de 2007 à 2010, dont l'âge ne permet pas de concourir sur le grand parcours).

- **Parcours en duo (ARPETTE UNIQUEMENT)** : 1 000 mètres de dénivelé positif, à parcourir à deux.

Montée => Du haut de la télécabine Télébufette jusqu'au sommet de la Crête de la Tête des Arpettes. Rephoquage pour montée au Dos Rond.

Descente => Du sommet du Dos Rond jusqu'à l'arrivée en haut de la télécabine Télébufette. Descente hors-piste sur itinéraire balisé.

Attention : les deux concurrents du duo doivent franchir la ligne d'arrivée ensemble.

Les concurrents des 3 épreuves prendront le même départ à 9h00. Les athlètes sont convoqués le samedi 22 mars à partir de 7h30 à la Salle Pignard des Coches pour la remise des dossards et le briefing.

Clôture des inscriptions à 8h00.

Une collation sera proposée le matin ainsi qu'un repas le midi compris dans les frais d'inscription.

- **Barrière Horaire (tous les parcours)** : montée à Plan Bois en 1h30, Colu 2h30, sommet de l'Arpette 3h30, Col de l'Arpette 4h30.

La sécurité :

La pratique du ski de randonnée peut présenter des risques pour les candidats s'ils ne respectent pas les règles de sécurité suivantes :

- Port du casque obligatoire pour la descente (casque d'escalade autorisé).

- Port du pack DVA + pelle + sonde + sifflet + couverture de survie obligatoire (le matériel sera vérifié avant le départ de la course). Sans respect de cette consigne, aucun coureur ne sera autorisé à prendre le départ de la course. Du matériel peut être prêté sous caution sur place dans la limite des stocks disponibles dans le parc test. (Parcours Arpette & Saint Jacques uniquement)

- Obligation de remplir la fiche santé autorisant la pratique du ski de randonnée ainsi qu'une attestation d'assurance personnelle couvrant cette pratique, si vous ne détenez pas de licence FFME/CAF (à présenter également).

L'organisation se réserve le droit d'annuler ou de modifier la course en cas de force majeure et de refuser des inscriptions dans un souci de sécurité. Le nombre d'inscrits est limité à 200 personnes.

ATTENTION : il semble dangereux de s'engager dans cette compétition si vous n'avez jamais pratiqué le ski de randonnée auparavant.

Frais d'inscription :

- 30€00 par personne pour Saint Jacques et Arpette

- 25€ par personne pour Plan Bois

- 56€00 par Duo

Majoration de 5€00 à partir du jeudi 18 mars 2026.

Inscriptions & règlement en ligne sur le site Hello Asso : <https://www.helloasso.com/associations/les-diabls-bleus-7>

Nous vous rappelons que les frais d'inscription comprennent la collation du matin et le repas du midi.

Possibilité de commander un repas accompagnant jusqu'au mardi 17 mars 2026 (15€00 par personne)

Le classement :

Les 3 parcours récompenseront 2 podiums : le podium Homme et le podium Femme avec les 3 meilleurs temps à chaque fois.

Le parcours Duo récompensera les 3 meilleures équipes (1ère équipe femmes, 1ère équipe hommes et 1ère mixte). La montée ainsi que la descente sont prises en compte pour le chronométrage.

Bonne compétition

Pour tout autre renseignement sur la course de ski alpinisme Les Diabls Bleus, merci de nous contacter :
info.montchavin@la-plagne.com / 04 79 07 82 82 ou direction.montchavin@la-plagne.com

Date et signature précédée de la mention «Lu et approuvé»