

# FORMATION TRACEUR REGIONAL



	+0.16
PELTIER	33.49

# ORGANISATION DE LA FORMATION

- **Une formation de terrain.**
- **Une formation théorique.**
- **Une évaluation sur le terrain.**
- **Une évaluation écrite sur les règles du traçage en salle.**
- **Un tracé peut-être décisif pour une compétition et un entraînement.**
- **Les bons traceurs font preuve avant tout d'expérience.**

# **CONNAISSANCE ET RESPECT DES REGLES DE TRACAGE**

- **Une porte = 2 ou 4 piquets**
- **L'écart vertical.**
- **L'écart horizontal.**
- **Les figures.**
- **Les différentes disciplines.**
- **Le départ et l'arrivée.**
- **Le comité de course et le jury de compétition.**

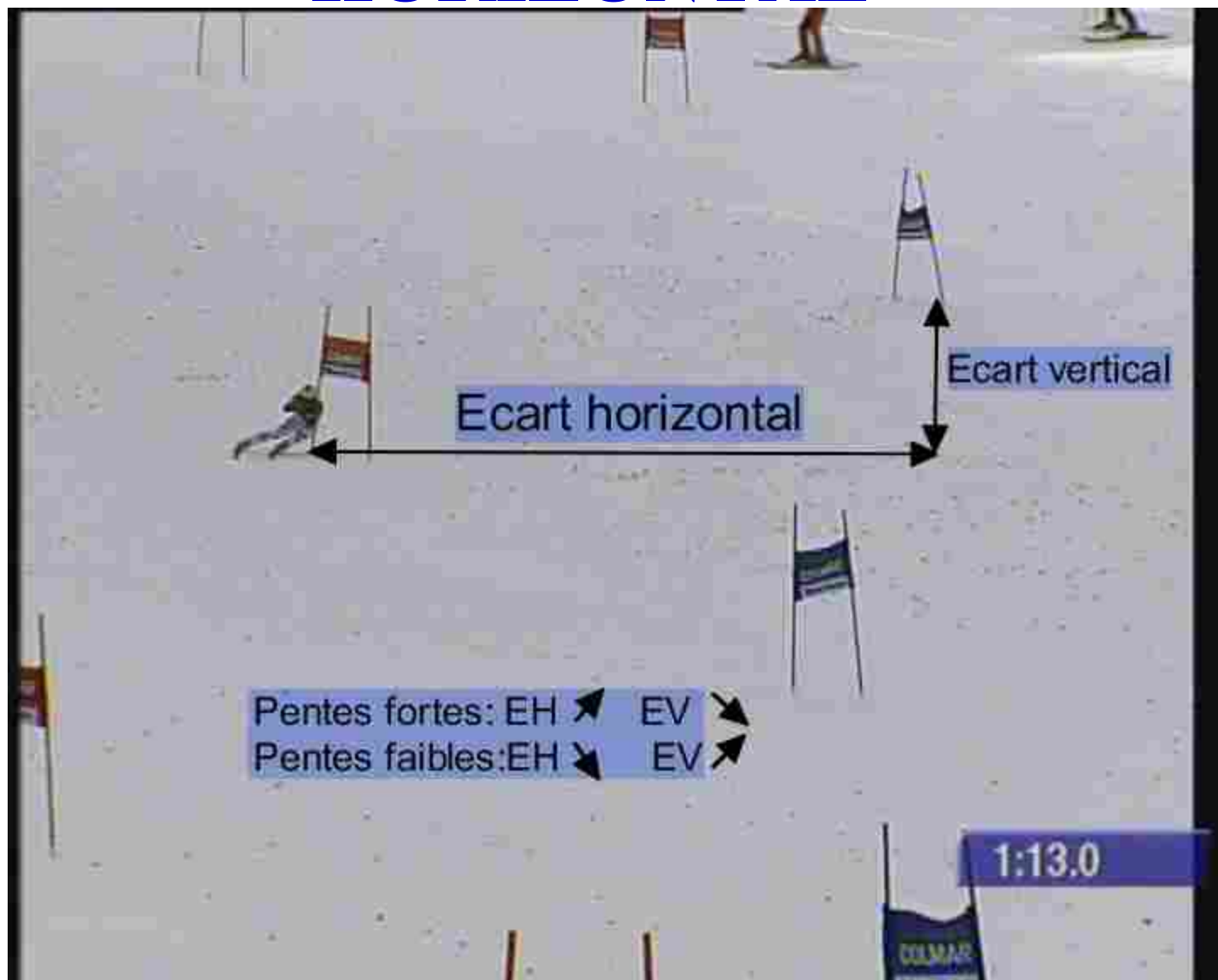
# UNE PORTE DE SLALOM = 2 PLOUETS



# UNE PORTE DE GEANT EGALE 4 PIQUETS



# L'ECART VERTICAL ET L'ECART HORIZONTAL



# *LES FIGURES EN SLALOM*



# *LES FIGURES EN SLALOM*



# LES FIGURES EN SLALOM



# LE SLALOM

<b>DENIVELEES</b>	<b>JO. CM. 180 . 220, FIS 140 . 220 Hommes 140 . 200, 120 . 200 Dames</b>
<b>PISTE</b>	<b>Largeur : 40 m Inclinaison : JO : 33 à 45% Piste au dure que possible.</b>
<b>PIQUETS</b>	<b>Articulés : H. 180 cm Bleu et rouge. Vis, coins ou plots.</b>
<b>PORTES</b>	<b>Largeur : 4 à 6 m. Espace entre 2 portes : 0,75 à 13 m. Largeur d'arrivée : 10 minimum. Nb de changements de direction : H : 55 à 75 ( + ou - 3 ) Nb de changements de direction : D : 45 à 65 ( + ou - 3 )</b>
<b>OBLIGATIONS DE FIGURES</b>	<b>1 à 3 chicanes à 3 ou 4 portes. 3 doubles verticales.</b>
<b>CONSEILS AU TRACEUR</b>	<b>Ne pas tracer uniquement dans la ligne de pente. Varier les rayons de courbes, les cadences et les rythmes. Ralentir avant les passages difficiles. Pas de porte sur une rupture de pente. Débuter par une série facile. Terminer par trois horizontale conduisant au milieu de l'arrivée. Dernière porte éloignée de l'arrivée.</b>

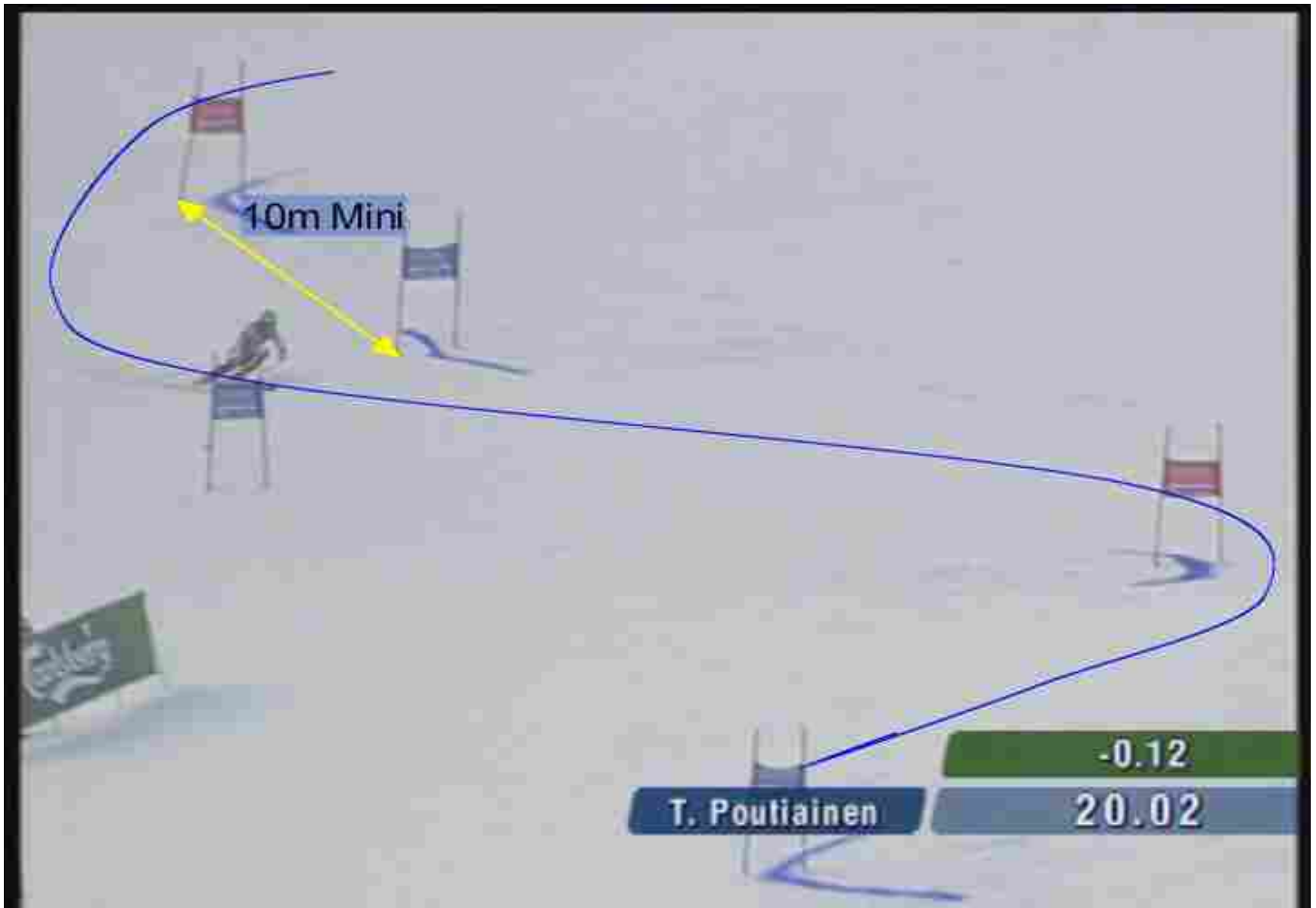
# LE SUPER G.

<b>DENIVELEES</b>	<b>JO. CM. Mini 400, FIS 500 . 650 Hommes Mini 400, 350 . 600 Dames</b>
<b>PISTE</b>	<b>Largeur : 30 m . Terrain ondulé et varié. Largeur de l'arrivée : 15 m.</b>
<b>PIQUETS ET BANDEROLES</b>	<b>Piquets de slalom : Un piquet articulé pour les portes pivots. Surfaces banderoles : hauteur : 50 cm, largeur : 75 cm. Portes alternativement rouges bleues. Balisage fanions rouges à Gauche et vert à droite (colorant ou sapinette)</b>
<b>PORTES</b>	<b>Largeur de la porte : horizontale : 6 à 8 m. , verticale : 8 à 12 m. Distance entre 2 portes : 25 m minimum Largeur de l'arrivée : 15 m. Nb de changements de direction : 10% de la dénivelée. Nb de portes minimum : Homme : 35, Dame : 30.</b>
<b>OBLIGATIONS DE FIGURES</b>	<b>Néant. La banane doit être utilisée pour coller aux caractéristiques De la piste et pour aider au remplacement du skieur. Les doubles portes sont autorisées.</b>
<b>CONSEILS AU TRACEUR</b>	<b>Ne pas tracer dans la ligne de pente. Bien utiliser le terrain. Penser aux zones de sécurité. Alterner grandes et moyennes courbes. Eviter les portes verticales. Favoriser l'engagement plutôt que le freinage. Maîtriser la vitesse d'entrée dans l'aire d'arrivée.</b>

# LE GEANT

<b>DENIVELEES</b>	<b>JO. CM. 300 . 450, FIS 250 . 450 Hommes</b> <b>300 . 400, 250 . 400 Dames</b>
<b>PISTE</b>	<b>Largeur : 40 m . Terrain ondulé et varié.</b> <b>Largeur de l'arrivée : 10 m.</b>
<b>PIQUETS ET BANDEROLES</b>	<b>Piquets de slalom : Un piquet articulé pour les portes pivots.</b> <b>Surfaces banderoles : hauteur : 50 cm, largeur : 75 cm.</b> <b>Portes alternativement rouges bleues.</b>
<b>PORTES</b>	<b>Largeur de la porte : 4 à 8 m. Distance entre 2 portes : 10 m minimum</b> <b>Banderoles portes verticales ( enroulée ): 30 cm</b> <b>Largeur de l'arrivée : 10 m.</b> <b>Nb de changements de direction : 11 à 15% de la dénivelée.</b>
<b>OBLIGATIONS DE FIGURES</b>	<b>Néant.</b> <b>La banane doit être utilisée pour coller aux caractéristiques</b> <b>De la piste et pour aider au remplacement du skieur.</b>
<b>CONSEILS AU TRACEUR</b>	<b>La 1<sup>ère</sup> manche est tracée la veille de la compétition.</b> <b>Ne pas tracer dans la ligne de pente.</b> <b>Bien utiliser le terrain.</b> <b>Pas de seconde manche dans le même tracé.</b> <b>Terminer par 3 horizontales qui conduisent au centre de l'arrivée.</b> <b>Maîtriser la vitesse d'entrée dans l'aire d'arrivée.</b>

# LES FIGURES EN GEANT



# LA DESCENTE

<b>DENIVELEES</b>	<b>JO. CM. 800 . 1100, FIS 500 . 1100 Hommes</b> <b>500 . 800, COC 650 . 1100 Hommes</b> <b>FIS 500 . 800 Dames</b>
<b>PISTE</b>	<b>Largeur : 30 m . Pas de relief artificiel.</b> <b>Bosses et ruptures écrêtées.</b> <b>Balisage fanions rouges à Gauche et vert à droite (colorant ou sapinette)</b> <b>Largeur de l'arrivée : 15 m.</b>
<b>PIQUETS</b>	<b>Piquets de slalom, et piquet rallongé derrière les bosses.</b> <b>Surfaces banderoles : hauteur : 75 cm, largeur : 1 m.</b> <b>Portes rouges. Portes bleues pour les dames quand hommes et dames concourent sur la même descente.</b>
<b>PORTES</b>	<b>Largeur de la porte : horizontale : 8 m. minimum.</b> <b>Largeur de l'arrivée : 15 m.</b> <b>Pour la sécurité la porte extérieure peut-être enlevée.</b>
<b>OBLIGATIONS DE FIGURES</b>	<b>Néant.</b>
<b>CONSEILS AU TRACEUR</b>	<b>Prendre connaissance du dossier d'homologation.</b> <b>Bien utiliser le terrain.</b> <b>Tracer en s'écartant des obstacles.</b> <b>Eviter les virages en devers.</b> <b>Favoriser l'engagement plutôt que le freinage.</b> <b>Penser aux zones de sécurité et de chute.</b> <b>Maîtriser la vitesse d'entrée dans l'aire d'arrivée.</b>

# Le départ

## Tracé avec des portes simples.



# L'ARRIVEE

Les dernières portes doivent guider le coureur vers le milieu de l'arrivée.



# CARACTERISTIQUES DES AIRES D'ARRIVEE

- Préparation et protection des aires d'arrivée.



# LE COMITE DE COURSE

# LE JURY DE COMPETITION

- Le comité de course:
  - ✓ Désigne le traceur,
  - ✓ Donne des informations concernant: la piste, la neige, les participants, la météo
  - ✓ Nomme l'arbitre et l'arbitre assistant en D et SG
  
- Le jury de compétition est composé :
  - ✓ Du délégué technique
  - ✓ De l'arbitre
  - ✓ De l'arbitre assistant en D et SG
  - ✓ Du directeur d'épreuve,
  - ✓ Des juges de départ et d'arrivée.
  - ✓ Il a pour fonction, la visite de la piste et le contrôle du tracé.

# LES CARACTERISTIQUES A OBSERVER POUR BIEN TRACER

- Savoir lire le terrain.
- Imaginer les trajectoires et appréhender les trajectoires.
- Evaluer la vitesse.
- Gérer rythme et changement de rythme.
- Respecter le niveau des coureurs.
- S'adapter aux conditions d'enneigement.
- Imaginer la dégradation du parcours.
- Respecter la sécurité et le dossier d'homologation.
- Préparation et entretien de la piste et du parcours.

# SAVOIR LIRE LE TERRAIN

- Ne pas négliger les petits reliefs ou la qualité de la neige, qui associés à la vitesse augmentent la difficulté.
- Bien connaître les effets que produisent les bosses, les ruptures de pente les compressions, les dévers, les murs soutenus, les plats, et ce, dans toutes les conditions de neige.
- Savoir imaginer la dégradation des tracés pour chacune des caractéristiques du terrain.

# IMAGINER LES TRAJECTOIRES ET APPREHENDER LES DISTANCES

- Ces capacités ou qualités demandent beaucoup d'expérience.
- Il est important de connaître la piste.
- Il est nécessaire de prendre des infos sur la piste, la qualité et l'épaisseur de la neige.
- Pour les distances, on peut s'aider d'un piquet ou d'un télémètre
- Pour imaginer les trajectoires, nous devons utiliser nos capacités visuelles et kinesthésiques.

# EVALUER LA VITESSE

- Les paramètres à considérer sont :
  - ✓ Le profil de la piste,
  - ✓ L'axe de la pente et l'axe du tracé,
  - ✓ La qualité de la neige,
  - ✓ Le niveau des skieurs,
  - ✓ Le respect de la sécurité,
  - ✓ Les figures imposées,
  - ✓ Les notions de rythme et de changements de rythmes.

# GERER RYTHME ET CHANGEMENTS DE RYTHME

- Aligner et planter bien droit les piquets.
- Au plus la pente est difficile et le niveau des skieurs est faible, au plus on cherchera à rythmer le tracé.
- Le changement de rythme doit être amené progressivement et adapter au niveau des skieurs.
- Le changement de rythme ne doit pas être dans un passage difficile de la piste, ni abordé avec trop de vitesse.
- Un skieur fatigué en fin de tracé sera vraiment gêné par un changement de rythme.

# RESPECTER LE NIVEAU DES SKIEURS

- Les microbes :
  - ✓ Très simple, favorisant la glisse et le plaisir.
- Les poussins :
  - ✓ Idem microbes avec des appuis un peu plus marqués et les premiers changements de rythme.
- Les benjamins :
  - ✓ Les parcours deviennent plus techniques en favorisant l'engagement, le glissement et la sécurité.
- Les minimales :
  - ✓ Idem benjamins mais en traçant sur des pistes plus techniques et plus variées.
- Des cadets au seniors :
  - ✓ Tracé de niveau international, toujours en favorisant l'engagement, le glissement et non le piège et le freinage.

# S'ADAPTER AUX CONDITIONS D'ENNEIGEMENT

- Faire la bonne relation entre la qualité de la neige et le profil de la piste.
- Dans les conditions très dures, verglacées, tracer plutôt des appuis courts et brefs que longs et tournants.
- Dans des conditions molles, allonger les courbes et éviter les changements de rythme trop brusques.
- Avec peu de neige, adapter le tracé aux conditions en minimisant les appuis forts et les gros changements de rythme.

# IMAGINER LA DEGRADATION DU PARCOURS

## ➤ Etre conscient :

- ✓ Du profil de la piste,
- ✓ De la qualité de la neige,
- ✓ Du niveau des skieurs,
- ✓ Du personnel à disposition pour l'entretien du parcours.

# RESPECTER LA SECURITE ET LE DOSSIER D'HOMOLOGATION

- Pour l'homologation d'une piste FIS, la demande s'effectue via la FFS et la FIS.
- Pour une piste nationale, la demande se fait via le comité et la FFS.
- Plusieurs dossiers sont à remplir.
- Nomination de l'inspecteur et visite.
- Décret d'homologation.
- Validité d'homologation :
  - ✓ DH et SG : 5ans,
  - ✓ GS et SL : 10 ans.

# PREPARATION ET ENTRETIEN DE LA PISTE ET DU PARCOURS

- **Méthode de durcissement de la neige:**
  - ✓ Compactage à l'aide de l'engins de damage, les chaussures, les skis,
  - ✓ Utilisation de la neige de culture.
  - ✓ L'injection d'eau avec la barre,
  - ✓ Utilisation de produits chimiques ( ptx, sels, engrais chimiques ).
  
- **Entretien du parcours:**
  - ✓ Nivellement de la piste,
  - ✓ Comblement des trous,
  - ✓ Etalement de la neige,
  - ✓ Limitation des dommages en élargissant le trous.