

Complètement à la Masse #1

Le 25 mars 2023

Règlement des courses

Règlement de la course “format solo”	p. 2
Règlement de la course “format relais”	p. 11
Règlement de la course “format spécial”	p. 19

Complètement à la Masse 2023

Règlement de Course « Format Solo »

Le Club des Sports des Menuires présentes :

Sommaire

Article 1 : Organisation	3
Article 2 : Inscriptions	3
Article 3 : Droits d'inscription	4
Article 4 : Assurances	4
Article 5 : Conditions d'admission	5
Article 6 : Catégories d'inscriptions	5
Article 7 : Départs	6
Article 8 : Remise des prix	7
Article 9 : Format de course	8
Article 10 : Reconnaissance du parcours	8
Article 11 : Équipements	8
Article 12 : Niveau de ski requis	8
Article 13 : Règles de la course	8
Article 15 : Droit à l'image	9
Article 16 : Cas de force majeure	9

Article 1 : Organisation

La station des Menuires organise le samedi 25 mars 2023, sur le secteur de la Masse, l'événement
« Complètement à la Masse ».

Complètement à la Masse est une course de promotion de ski alpin et snowboard affiliée au club des sports des Menuires. L'épreuve est ouverte aux hommes et femmes, licenciés à la FFS ou non, âgés de 13 ans (nés en 2010) au moins avec un niveau flèche de vermeil recommandé (voir modalités d'inscription - articles 6 et 12).

Accès au départ : télécabine Pointe de la Masse

Format de la course

- 250 participants
- 4,3km de descente
- Plus de 850m de dénivelé négatif
- 100 virages
- 6 obstacles dont 1 water-slide (en option)

Activités post-course

- Remise des prix
- Village partenaire animé
- Animation (fanfare à skis, déambulation, lancée de hache, Grande roue,...)
- Buvette et repas
- Tirage au sort (avant le concert du soir)
- Concerts et soirée festive (au Centre Sportif des Menuires)

Article 2 : Inscriptions

Les inscriptions à Complètement à la Masse sont recevables uniquement via le site internet <https://lesmenuires.com/fr/complètement-masse> ou sur notre site internet : www.clubsportsmenuires.com. Seul le paiement du droit d'inscription et le respect des conditions d'admission entraînent la réservation d'un passage.

En cas d'empêchement justifié (notamment raisons médicales ou décès d'un proche), aucun remboursement ne sera effectué, mais un bon d'achat pour l'édition suivante de Complètement à la Masse sera offert. En cas de non-présence injustifiée au départ de la course, aucune forme de remboursement ne sera effectuée.

Protocole pour l'obtention d'un bon d'achat, suite à une inscription sans participation à la course :

- Le coureur informe l'organisation via le mail suivant avant le 18/03/2022 à 23h59 : club@clubsportsmenuires.com
- Un accusé de réception sera adressé au coureur. Il devra le conserver afin de justifier de sa non-participation à la course de 2023.
- Un code internet lui sera communiqué afin que le coureur puisse s'inscrire à Complètement à la Masse 2024 sans frais supplémentaires

Article 3 : Droits d'inscription

Tarifs par personnes	Déjà détenteur d'un Forfait		Avec le forfait Menuires journée		Total avec Ticket course pour les non-licenciés 5€
	Du 07/01/2023 au 04/03/2023	Du 05/03/2023 au 24/03/2023	Du 07/01/2023 au 04/03/2023	Du 05/03/2023 au 24/03/2023	
Parcours Solo	25,00 €	34,00 €	35,00 €	44,00 €	5,00 €
Parcours Solo + Parcours Relais Trio	35,00 €	44,00 €	45,00 €	54,00 €	5,00 €

Le tarif d'inscription de Complètement à la Masse change en fonction des différentes options souscrites comme le forfait de ski ou le Ticket Course « Obligatoire pour les personnes sans Licence FFS Compétition. Le paiement de ce tarif donne le droit au participant de bénéficier de la prestation choisie :

Parcours Solo

Avec cette prestation plusieurs avantages sont présents :

- Une inscription à l'épreuve de Complètement à la Masse en Solo sur l'intégralité du Parcours
- En cadeau course : le dossard "collector" de l'épreuve
- Des cadeaux de bienvenue
- Une consommation offerte sur les bars de l'évènement
- Un sandwich chaud servi le midi au niveau de l'arrivée du parcours
- 1 ticket pour le Tirage au sort des lots le soir au concert (centre sportif « LE BREAK »)
- Un accès garanti au concert du soir

En plus selon l'option choisie :

- Un forfait remonté mécanique Menuires à la journée

Article 4 : Assurances

- L'organisateur déclare être assuré en responsabilité civile professionnelle.
- S'il ne détient pas de licence FFS a son nom, Le participant est dans l'obligation de souscrire à l'achat d'un ticket course FFS pour concourir à Complètement à la Masse 2023. Le ticket course est disponible à la vente sur la billetterie de l'évènement (le ticket course N'EST PAS une assurance annulation).

Article 5 : Conditions d'admission

Pour les participants majeurs seniors licenciés :

Le participant reconnaît ne pas avoir connaissance de contre-indication médicale à la pratique du ski alpin de compétition.

Pour les participants majeurs non-licenciés :

Les personnes majeures doivent répondre à toutes les questions du [questionnaire relatif à l'état de santé du sportif majeur](#). Si elles répondent NON à toutes les questions du questionnaire de santé, elles doivent fournir aux organisateurs des compétitions FFS concernées une [attestation « questionnaire de santé »](#) (attestation à fournir pour chaque inscription aux courses éligibles au ticket course). Si elles répondent OUI à une ou plusieurs questions, elles doivent fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du ski ou du sport en compétition de moins de 6 mois..

(Document à fournir lors de l'inscription à la billetterie)

Pour les mineurs licenciés :

Le participant et son représentant légal reconnaissent ne pas avoir connaissance d'une quelconque contre-indication médicale à la pratique du ski alpin de compétition.

Une autorisation parentale signée et datée de 2023 est obligatoire pour courir à Complètement à la Masse.

(Document à fournir lors de l'inscription à la billetterie)

Pour les mineurs non-licenciés :

Les personnes mineures doivent répondre, conjointement avec les personnes exerçant l'autorité parentale, à toutes les questions du [questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur](#). Si elles répondent NON à toutes les questions du questionnaire de santé, elles doivent fournir aux organisateurs des compétitions FFS concernées une [attestation « questionnaire de santé »](#) (attestation à fournir pour chaque inscription aux courses éligibles au ticket course). Si elles répondent OUI à une ou plusieurs questions, elles doivent fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du ski ou du sport en compétition de moins de 6 mois.

(Document à fournir lors de l'inscription à la billetterie)

La non-fourniture des documents demandés entrainera l'impossibilité de retirer son dossard et n'entraînera aucun remboursement.

Article 6 : Catégories d'inscriptions

250 participants

Attribution des dossards Ski :

- **Catégorie Kids (U14) :**
Hommes et femmes de 13 ans à 14 ans (nés entre le 01/01/2009 au 31/12/2010), avec au moins le niveau flèche de vermeil recommandé (savoir évoluer sur une piste noir bosselée, (Article 12)).
- **Catégorie Junior (U16 – U18) :**
Hommes et femmes de 15 ans à 17 ans (nés en entre le 01/01/2005 au 31/12/2008), avec au moins le niveau flèche de vermeil recommandé (savoir évoluer sur une piste noir bosselée, (Article 12)).
- **Catégorie Sénior :**
Hommes et femmes à partir de 18 ans à 66 ans (nés entre le 01/01/1966 au 31/12/2005), avec un niveau classe 3 recommandés (attention il faut savoir évoluer sur une piste noir bosselée, (Article 12)).

- **Hors Catégorie :**

Hommes et femmes à partir de 67 ans et avant (nés avant le 31/12/1967), avec un niveau classe 3 recommandés (attention il faut savoir évoluer sur une piste noir bosselée, (Article 12)).

Attribution des dossards **Snow** :

- **Catégorie Junior (- 18 ans) :**

Hommes et femmes de 15 ans à 17 ans (nés en entre le 01/01/2005 au 31/12/2008), avec au moins le niveau snow 3 recommandés (savoir évoluer sur une piste noir bosselée, (Article 12)).

- **Catégorie Sénior :**

Hommes et femmes à partir de 18 ans à 66 ans (nés entre le 01/01/1966 au 31/12/2005), avec un niveau snow 3 recommandés (attention il faut savoir évoluer sur une piste noir bosselée, (Article 12)).

- **Hors Catégorie :**

Hommes et femmes à partir de 67 ans et avant (nés avant le 31/12/1967), avec un niveau snow 3 recommandés (attention il faut savoir évoluer sur une piste noir bosselée, (Article 12))

Article 7 : Départs

Ordre de départ :

Catégorie 1 : Kids licenciés

Catégorie 2 : Kids non-licenciés

Catégorie 3 : Juniors licenciés

Catégorie 4 : Juniors non-licenciés

Catégorie 5 : Snowboard licenciés

Catégorie 6 : Snowboard non-licenciés

Catégorie 7 : Invités

Catégorie 8 : Seniors + Hors Catégorie licenciés

Catégorie 9 : Seniors + Hors Catégorie non-licenciés

Protocole de départ :

Le samedi 25 mars 2023 :

- Premier départ à 09h30 puis à intervalles de 30 secondes entre les concurrents.
- 3min de break entre chaque groupe.

La présence des coureurs est requise au départ minimum 15 minutes avant leur horaire de passage. En cas de non-présence au départ, les retardataires partiront à la fin de la catégorie en cours.

Départ de la course : Au sommet de la télécabine Pointe de la Masse, au niveau du restaurant le 2800.

Arrivée de la course : au niveau de la terrasse du Friendly Natural Park.

(Plan du parcours avec les trois différentes sections bien définies en pièces jointes).

Remise des dossards :

La remise des dossards aura lieu aux Menuires :

- La 1ère session de remise des dossards se fera le vendredi 24 mars de 17h00 à 20h00 à l'office du tourisme des Menuires.
- La 2ème session de remise des dossards se fera le samedi 25 mars de 06h45 à 08h00 à la salle hors sac au pied de la télécabine Pointe de la Masse.

Un briefing course, obligatoire pour tous les coureurs, aura lieu le jour de la course à 8h00, au départ de la télécabine Pointe de la Masse. Les skieurs pourront ensuite prendre la télécabine à partir de 08h15 pour se rendre au départ. Une rotation sur cette remontée sera autorisée pour que les premiers dossards s'échauffent. (Un mail vous sera envoyé la veille de la course pour vous rappeler les lieux et horaires à respecter).

Article 8 : Remise des prix

La remise des prix se tiendra le samedi 25 mars de 16h30 à 18h00 sur le front de neige de la Croisette aux Menuires.

Podium Ski :

- Scratch Homme Ski (Top 3)
- Scratch Femme Ski (Top 3)
- Meilleur Kids Homme (U14)
- Meilleur Kids Femme (U14)
- Meilleur Jeune Homme (U16 – U18)
- Meilleur Jeune Femme (U16 – U18)
- Meilleur Senior Homme
- Meilleur Senior Femme
- Meilleur Hors Catégorie Homme
- Meilleur Hors Catégorie Femme

Podium Snow :

- Scratch Homme Snow (Top 3)
- Scratch Homme Snow (Top 3)
- Meilleur Jeune Homme (- 18 ans)
- Meilleur Jeune Femme (- 18 ans)
- Meilleur Senior Homme
- Meilleur Senior Femme
- Meilleur Hors Catégorie Homme
- Meilleur Hors Catégorie Femme

Récompenses spéciales :

Des récompenses spéciales pourront être remises sur la décision de l'organisation. Notamment une récompense pour le meilleur déguisement.

Tirage au sort le soir au centre sportif à 21h30.

Article 9 : Format de course

Le format de course de Complètement à la Masse comprend des spécificités propres à l'épreuve. Les coureurs au départ acceptent ces spécificités :

- 1 seule manche pour tous les coureurs
- 100 virages environ.
- Chaque porte sera matérialisée par une porte intérieure et extérieure avec une banderole.
- Longueur de Complètement à la Masse : 4 km
- Dénivelé de Complètement à la Masse : 880 m
- Traçage porte standard : 22 m à 35 m d'espacement entre les portes
- Le couloir course aura une largeur minimum de 5 m
- Les Obstacles à franchir sont : Champs de piquets, Champs de bosses, Snake Run, Schuss, Biathlon, Border-Cross, et Water slide à l'arrivée (avec échappatoire possible)
- Départ du tracé : sommet télécabine Pointe de la Masse au niveau du restaurant le 2800
- Arrivée du tracé : Terrasse de Friendly Natural Park
- Plan du parcours bien définis en pièces jointes

Article 10 : Reconnaissance du parcours

La reconnaissance est tolérée et facultative. Elle peut se faire uniquement à vue (télécabine et bord de piste). Pas de ski sur la piste sous peine de disqualification. Le port du dossard est obligatoire lors de la reconnaissance. Un entraînement obligatoire au tir à la carabine à plomb est programmé au départ de la course.

Article 11 : Équipements

- Le port du casque est obligatoire.
- Le port de la dorsale est fortement conseillé.
- Sont acceptés au départ de Complètement à la Masse uniquement les coureurs en skis alpins, snowboard et télémark.

Les participants ne pourront pas prendre le départ de la course s'ils ne portent pas de casque

Article 12 : Niveau de ski requis

L'épreuve est ouverte aux catégories stipulées dans l'article 6.

Un niveau de ski minimum est requis niveau flèche de vermeil (pour les skieurs) et niveau Snow 3 (pour les snowboardeurs).

Le niveau piste noire est requis : skier à son aise en petits virages sur une piste de couleur noire, par tous types de temps et tous types de neige.

Article 13 : Règles de la course

13.1 Pénalités

Les contrôleurs et le directeur de course jugeront de la disqualification d'un coureur pour les fautes suivantes :

- 1 porte enfourchée
- 1 porte manquée
- 1 obstacle non franchi ou pas pris dans sa totalité (sauf Water-Slide)

13.2 Porte cassée ou porte manquante

Si une porte est manquante ou cassée, le skieur doit garder la trajectoire du slalom et marquer le virage.

13.3 Dépassements

Les dépassements sont autorisés dans Complètement à la Masse.

Les contrôleurs indiqueront aux coureurs se faisant rattraper via un drapeau jaune qu'ils doivent laisser passer le skieur suivant. Les coureurs devront respecter le protocole de dépassement.

Protocole dépassement : le coureur sujet à un drapeau jaune doit dans l'ordre : marquer un arrêt sur le côté du tracé, laissé passer le concurrent suivant, repartir avec un espacement de 1 porte minimum sur le concurrent qui le dépasse.

Le skieur situé en amont est le responsable en cas de collision lors du dépassement.

Le manquement par un coureur, au protocole de dépassement, pourra entraîner sa disqualification.

13.4 Arrêts

L'arrêt hors protocole dépassement est considéré comme un abandon.

13.5 Protocole abandon

Le coureur doit informer un contrôleur de son abandon de la course.

Le coureur qui abandonne, doit quitter la piste et descendre vers l'arrivée via les pistes ouvertes au public.

13.6 Stop course

L'organisation se réserve le droit d'arrêter la course à tout moment pour des raisons de sécurité via un drapeau rouge. Tous les coureurs en course ne pouvant terminer leur descente sous régime d'un stop course seront invités à remonter au départ pour un 2ème passage.

13.7 Chronométrage

Tous les coureurs de Complètement à la Masse auront un dossard avec un numéro au départ de la course.

Il est obligatoire pour tous les coureurs de porter ce dossard avec le numéro qui lui correspond durant leur passage dans l'épreuve.

2 membres du staff Complètement à la Masse seront chargés de contrôler l'ordre de départ des coureurs au départ de la course. Il est important d'être dans l'ordre de son numéro afin de partir au bon moment. Tout manquement à cette règle entraînera un retard de départ, et cela peut aller jusqu'à une disqualification de la course selon le délai.

Article 14 : Sécurité

La sécurité et le secours course, est assurée par le service des pistes du domaine skiable des Menuires. Ils seront présents au départ durant toute la durée de l'événement.

Article 15 : Droit à l'image

Par sa participation, le concurrent autorise l'organisateur à utiliser son image sur tous les supports de communication de l'évènement. Les supports sont essentiellement les réseaux sociaux, le site internet, les teasers, etc...

Article 16 : Cas de force majeure

Si l'épreuve devait être annulée pour cause de force majeure (panne remontée mécanique, géologie, terrorisme, pandémie...) ou pour un motif indépendant de la volonté de l'organisation, l'organisateur

remboursera les frais d'inscription mais aucune indemnité ne sera versée.

L'organisateur pourra à tout instant modifier le parcours ou mettre fin à la compétition. Les participants devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation.

Le non-respect de ces consignes, entraînera de-facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Les participants ne pourront prétendre à un quelconque remboursement.

La participation à la course Complètement à la Masse implique l'acceptation expresse par chaque concurrent dudit règlement

Complètement à la Masse 2023

Règlement de Course « Format Relais »

Le Club des Sports des Menuires présentes :

Sommaire

Article 1 : Organisation	12
Article 2 : Inscriptions	12
Article 3 : Droits d'inscription	13
Article 4 : Assurances	13
Article 5 : Conditions d'admission	14
Article 6 : Catégories d'inscriptions au relais	14
Article 7 : Départs	15
Article 8 : Remise des prix	15
Article 9 : Format de course	16
Article 10 : Reconnaissance du parcours	16
Article 11 : Équipements	16
Article 12 : Niveau de ski requis	16
Article 13 : Règles de la course	16
Article 15 : Droit à l'image	17
Article 16 : Cas de force majeure	18

Article 1 : Organisation

La station des Menuires organise le samedi 25 mars 2023, sur le secteur de la Masse, l'événement
« Complètement à la Masse ».

Complètement à la Masse est une course de promotion de ski alpin et snowboard affiliée au club des sports des Menuires. L'épreuve est ouverte aux hommes et femmes, licenciés à la FFS ou non (voir modalités d'inscription - articles 6 et 12).

Accès au départ : télécabine Pointe de la Masse

Format de la course du relais par équipe de 3 (3 sections):

- 100 équipes.
- Section 1 : 1,30km de descente et 380m de dénivelé négatif
Avec le Champs de Piquets, le Champs de Bosses, et la moitié du Snack-Run (savoir évoluer sur une piste noire bosselée, (Article 12))
- Section 2 : 1,35km de descente et 350m de dénivelé négatif
Avec la moitié du Snack-Run, le Schuss, le Biathlon (savoir évoluer sur une piste noir bosselée, (Article 12))
- Section 3 : 1,32km de descente et 180m de dénivelé négatif
Avec le Border-Cross ainsi que le Water-Slide avec échappatoire possible (niveau intermédiaire accepté, il faut savoir évoluer sur une piste bleue (Article 12)).

Activités post-course

- Remise des prix
- Village partenaire animé
- Animation (fanfare à skis, déambulation, lancée de hache, Grande roue,...)
- Buvette et repas
- Tirage au sort (avant le concert du soir)
- Concerts et soirée festive (au Centre Sportif des Menuires)

Article 2 : Inscriptions

Les inscriptions à Complètement à la Masse sont recevables uniquement via le site internet <https://lesmenuires.com/fr/complètement-masse> ou sur notre site internet : www.clubsportsmenuires.com. Seul le paiement du droit d'inscription et le respect des conditions d'admission entraînent la réservation d'un passage.

En cas d'empêchement justifié (notamment raisons médicales ou décès d'un proche), aucun remboursement ne sera effectué, mais un bon d'achat pour l'édition suivante de Complètement à la Masse sera offert. En cas de non-présence injustifiée au départ de la course, aucune forme de remboursement ne sera effectuée.

Protocole pour l'obtention d'un bon d'achat, suite à une inscription sans participation à la course :

- Le coureur informe l'organisation via le mail suivant avant le 18/03/2022 à 23h59 : club@clubsportsmenuires.com
- Un accusé de réception sera adressé au coureur. Il devra le conserver afin de justifier de sa non-participation à la course de 2023.
- Un code internet lui sera communiqué afin que le coureur puisse s'inscrire à Complètement à la Masse 2024 sans frais supplémentaires

Article 3 : Droits d'inscription

Tarifs par personnes	Déjà détenteur d'un Forfait		Avec le forfait Menuires journée		Total avec Ticket course pour les Non-licenciés 5€
	Du 07/01/2023 au 04/03/2023	Du 05/03/2023 au 24/03/2023	Du 07/01/2023 au 04/03/2023	Du 05/03/2023 au 24/03/2023	
Parcours Relais Trio	20,00 €	29,00 €	35,00 €	44,00 €	5,00 €

Les tarifs sont pour une seule personne.

De plus, le tarif d'inscription de Complètement à la Masse change en fonction des différentes options souscrites comme le forfait de ski ou le Ticket Course « Obligatoire pour les personnes sans Licence FFS Compétition ». Le paiement de ce tarif donne le droit au participant de bénéficier de la prestation choisie :

Parcours Relais

Avec cette prestation plusieurs avantages sont présents :

- Une inscription à l'épreuve de Complètement à la Masse en Relais sur l'une des 3 Parties du Parcours
- En cadeau course : le dossard "collector" de l'épreuve (par équipe)
- Des cadeaux de bienvenue
- Une consommation offerte sur les bars de l'évènement
- Un sandwich chaud servi le midi au niveau de l'arrivée du parcours
- 1 ticket pour le Tirage au sort des lots le soir au concert (centre sportif « LE BREAK »)
- Un accès garanti au concert du soir

En plus selon l'option choisie :

- Un forfait remonté mécanique Menuires à la journée

Article 4 : Assurances

- L'organisateur déclare être assuré en responsabilité civile professionnelle.
- S'il ne détient pas de licence FFS à son nom, Le participant est dans l'obligation de souscrire à l'achat d'un ticket course FFS pour concourir à Complètement à la Masse 2023. Le ticket course est disponible à la vente sur la billetterie de l'évènement (le ticket course N'EST PAS une assurance annulation).

Article 5 : Conditions d'admission

Pour les participants majeurs seniors licenciés :

Le participant reconnaît ne pas avoir connaissance de contre-indication médicale à la pratique du ski alpin de compétition.

Pour les participants majeurs non-licenciés :

Les personnes majeures doivent répondre à toutes les questions du [questionnaire relatif à l'état de santé du sportif majeur](#). Si elles répondent NON à toutes les questions du questionnaire de santé, elles doivent fournir aux organisateurs des compétitions FFS concernées une [attestation « questionnaire de santé »](#) (attestation à fournir pour chaque inscription aux courses éligibles au ticket course). Si elles répondent OUI à une ou plusieurs questions, elles doivent fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du ski ou du sport en compétition de moins de 6 mois. (Document à fournir lors de l'inscription à la billetterie)

Pour les mineurs licenciés :

Le participant et son représentant légal reconnaissent ne pas avoir connaissance d'une quelconque contre-indication médicale à la pratique du ski alpin de compétition.

Une autorisation parentale signée et datée de 2023 est obligatoire pour courir à Complètement à la Masse. (Document à fournir lors de l'inscription à la billetterie)

Pour les mineurs non-licenciés :

Les personnes mineures doivent répondre, conjointement avec les personnes exerçant l'autorité parentale, à toutes les questions du [questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur](#). Si elles répondent NON à toutes les questions du questionnaire de santé, elles doivent fournir aux organisateurs des compétitions FFS concernées une [attestation « questionnaire de santé »](#) (attestation à fournir pour chaque inscription aux courses éligibles au ticket course). Si elles répondent OUI à une ou plusieurs questions, elles doivent fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du ski ou du sport en compétition de moins de 6 mois. (Document à fournir lors de l'inscription à la billetterie)

La non-fourniture des documents demandés entrainera l'impossibilité de retirer son dossard et n'entraînera aucun remboursement.

Article 6 : Catégories d'inscriptions au relais

100 équipes

Composition des équipes :

- **Chaque équipe est composée de 3 personnes** : un seul et unique dossard par équipe.
- **La composition de l'équipe est libre** : Skieurs et/ou snowboardeurs ; femmes et/ou hommes.
- **Pour les relayeurs des secteurs 1 et 2** : Hommes et femmes à partir de 13 ans (nés avant le 31/12/2012), avec au moins le niveau flèche de vermeil (savoir évoluer sur une piste noir bosselée, (Article 12)).
- **Pour le relayeur du secteur 3** : Hommes et femmes à partir de 8 ans (nés avant le 31/12/2015) avec au moins le niveau étoile d'or (savoir évoluer sur une piste bleue).
Il est recommandé que le concurrent ayant le plus petit niveau soit placé sur la Section 3

Article 7 : Départs

Ordre de départ :

- **Tirage au sort des équipes global à la mêlée.**

Protocole de départ :

Le samedi 25 mars 2023 :

- Premier départ aux alentours de 11h30 (sous réserve de changement selon l'avancer de la course précédent). De plus, un intervalle de 30 secondes sera présent entre les équipes.
Un mail vous sera envoyé la veille de la course pour vous rappeler les lieux et horaires à respecter.

La présence des équipes est requise au départ 15 minutes avant leur horaire de passage. En cas de non-présence au départ, les retardataires partiront à la fin.

Départ de la course : Au sommet de la télécabine Pointe de la Masse, au niveau du restaurant le 2800.

Deux changements de relais entre les concurrents au milieu du parcours.

Arrivée de la course : au niveau de la terrasse du Friendly Natural Park.

(Plan du parcours avec les trois différentes sections bien définies en pièces jointes).

Remise des dossards :

La remise des dossards aura lieu aux Menuires :

- La 1ère session de remise des dossards se fera le vendredi 24 mars de 17h00 à 20h00 à l'office du tourisme des Menuires.
- La 2ème session de remise des dossards se fera le samedi 25 mars de 06h45 à 08h00 à la salle hors sac au pied de la télécabine Pointe de la Masse.

Un briefing course, obligatoire pour toutes les équipes, aura lieu le jour de la course à 11h (sous réserve de changement selon l'avancer de la course précédent) au départ de la télécabine Pointe de la Masse. Les rotations sur cette remontée seront autorisées pour que les dossards en accès rapides. (Un mail vous sera envoyé la veille de la course pour vous rappeler les lieux et horaires à respecter).

Article 8 : Remise des prix

La remise des prix se tiendra le samedi 25 mars de 16h30 à 18h00 sur le front de neige de la Croisette aux Menuires.

Podium :

- Scratch (Top 3)

Récompenses spéciales :

Des récompenses spéciales pourront être remises sur la décision de l'organisation. Notamment une récompense pour le meilleur déguisement.

Tirage au sort le soir au centre sportif à 21h30.

Article 9 : Format de course

Le format de course de Complètement à la Masse comprend des spécificités propres à l'épreuve. Les coureurs au départ acceptent ces spécificités :

- 1 seule manche avec deux passages de relais pour toutes les équipes de coureurs
- 100 virages environ sur ca totalité.
- Chaque porte sera matérialisée par une porte intérieure et extérieure avec une banderole.
- Longueur total de Complètement à la Masse : 4 km
- Dénivelé total de Complètement à la Masse : 880 m
- Traçage porte standard : 22 m à 35 m d'espacement entre les portes
- Le couloir course aura une largeur minimum de 5 m
- Les Obstacles à franchir sont : Champs de piquets, Champs de bosses, Snake Run, Schuss, Biathlon, Border-Cross, et Water slide à l'arrivée (avec échappatoire possible)
- Départ du tracé : sommet télécabine Pointe de la Masse au niveau du restaurant le 2800
- Changement de relais entre le concurrent 1 et 2 sera au milieu du Snack Run.
- Changement de relais entre le concurrent 2 et 3 sera au début du Border-Cross.
- Arrivée du tracé : Terrasse de Friendly Natural Park
- Plan du parcours avec les 3 différents parties biens définis en pièces jointes

Article 10 : Reconnaissance du parcours

La reconnaissance est tolérée et facultative. Elle peut se faire uniquement à vue (télécabine et bord de piste). Pas de ski sur la piste sous peine de disqualification. Le port du dossard est obligatoire lors de la reconnaissance. Un entrainement obligatoire au tir à la carabine à plomb est programmé au départ de la course pour les relayeurs numéro 2.

Article 11 : Équipements

- Le port du casque est obligatoire.
- Le port de la dorsale est fortement conseillé.
- Sont acceptés au départ de Complètement à la Masse uniquement les coureurs en ski alpin, snowboard et télémark.

Les participants ne pourront pas prendre le départ de la course s'ils ne portent pas de casque

Article 12 : Niveau de ski requis

L'épreuve est ouverte aux catégories stipulées dans l'article 6.

Le niveau piste noire est requis sur la section 1 et 2 : skier à son aise en petits virages sur une piste de couleur noire, par tous types de temps et tous types de neige.

Sur la section 3 : Un niveau de ski minimum est requis, savoir évoluer sur une piste bleue (pour les skieurs et snowboardeurs).

Article 13 : Règles de la course

13.1 Passage de relais :

Chaque équipe dispose d'un seul et unique dossard. Le passage de relais se fera à l'arrêt dans la zone dédiée

à cet effet en remettant à son coéquipier le dossard.

13.2 Pénalités

Les contrôleurs et le directeur de course jugeront de la disqualification d'un coureur pour les fautes suivantes :

- 1 porte enfourchée
- 1 porte manquée
- 1 obstacle non franchi ou pas pris dans sa totalité (sauf Water-Slide)

13.3 Porte cassée ou porte manquante

Si une porte est manquante ou cassée, le skieur doit garder la trajectoire du slalom et marquer le virage.

13.4 Dépassements

Les dépassements sont autorisés dans Complètement à la Masse.

Les contrôleurs indiqueront aux coureurs se faisant rattraper via un drapeau jaune qu'ils doivent laisser passer le skieur suivant. Les coureurs devront respecter le protocole de dépassement.

Protocole dépassement : le coureur sujet à un drapeau jaune doit dans l'ordre : marquer un arrêt sur le côté du tracé, laissé passer le concurrent suivant, repartir avec un espacement de 1 porte minimum sur le concurrent qui le dépasse.

Le skieur situé en amont est le responsable en cas de collision lors du dépassement.

Le manquement par un coureur, au protocole de dépassement, pourra entraîner sa disqualification.

13.5 Arrêts

L'arrêt hors protocole dépassement est considéré comme un abandon.

13.6 Protocole abandon

Le coureur doit informer un contrôleur de son abandon de la course.

Le coureur qui abandonne, doit quitter la piste et descendre vers l'arrivée via les pistes ouvertes au public.

13.7 Stop course

L'organisation se réserve le droit d'arrêter la course à tout moment pour des raisons de sécurité via un drapeau rouge. Tous les coureurs en course ne pouvant terminer leur descente sous régime d'un stop course seront invités à remonter au départ pour un 2ème passage.

13.8 Chronométrage

Tous les coureurs de Complètement à la Masse auront un dossard avec un numéro au départ de la course.

Il est obligatoire pour tous les coureurs de porter ce dossard avec le numéro qui lui correspond durant leur passage dans l'épreuve.

2 membres du staff Complètement à la Masse seront chargés de contrôler l'ordre de départ des coureurs au départ de la course. Il est important d'être dans l'ordre de son numéro afin de partir au bon moment. Tout manquement à cette règle entrainera un retard de départ, et cela peut aller jusqu'à une disqualification de la course selon le délai.

Article 14 : Sécurité

La sécurité et le secours course, est assurée par le service des pistes du domaine skiable des Menuires. Ils seront présents au départ durant toute la durée de l'événement.

Article 15 : Droit à l'image

Par sa participation, le concurrent autorise l'organisateur à utiliser son image sur tous les supports de communication de l'évènement. Les supports sont essentiellement les réseaux sociaux, le site internet, les teasers, etc...

Article 16 : Cas de force majeure

Si l'épreuve devait être annulée pour cause de force majeure (panne remontée mécanique, géologie, terrorisme, pandémie...) ou pour un motif indépendant de la volonté de l'organisation, l'organisateur remboursera les frais d'inscription mais aucune indemnité ne sera versée.

L'organisateur pourra à tout instant modifier le parcours ou mettre fin à la compétition. Les participants devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation.

Le non-respect de ces consignes, entraînera de-facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Les participants ne pourront prétendre à un quelconque remboursement.

La participation à la course Complètement à la Masse implique l'acceptation expresse par chaque concurrent dudit règlement

Complètement à la Masse 2023

Règlement de Course « Format Spécial »

Le Club des Sports des Menuires présentes :

Sommaire

Article 1 : Organisation	20
Article 2 : Inscriptions	20
Article 3 : Droits d'inscription	21
Article 4 : Assurances	21
Article 5 : Conditions d'admission	22
Article 6 : Catégories d'inscriptions	22
Article 6 : Départs	22
Article 7 : Remise des prix	23
Article 8 : Format de course	23
Article 9 : Reconnaissance du parcours	24
Article 10 : Équipements	24
Article 11 : Niveau de ski requis	24
Article 12 : Règles de la course	24
Article 13 : Sécurité	25
Article 14 : Droit à l'image	25
Article 15 : Cas de force majeure	25

Article 1 : Organisation

La station des Menuires organise le samedi 25 mars 2023, sur le secteur de la Masse, l'événement
« Complètement à la Masse ».

Complètement à la Masse est une course de promotion de ski alpin et snowboard affiliée au club des sports des Menuires. L'épreuve est ouverte aux hommes et femmes, licenciés à la FFS ou non, âgés de 8 ans (nés avant le 31/12/2015) au moins avec un niveau étoile d'or (voir modalités d'inscription - articles 6 et 12).

Accès au départ : télécabine Pointe de la Masse

Format de la course

- 100 participants
- 4 spéciales chronométrées
- 4 obstacles dont 1 water-slide (en option)

Activités post-course

- Remise des prix
- Village partenaire animé
- Animation (fanfare à skis, déambulation, lancée de hache, Grande roue,...)
- Buvette et repas
- Tirage au sort (avant le concert du soir)
- Concerts et soirée festive (au Centre Sportif des Menuires)

Article 2 : Inscriptions

Les inscriptions à Complètement à la Masse sont recevables uniquement via le site internet <https://lesmenuires.com/fr/complètement-masse> ou sur notre site internet : www.clubsportsmenuires.com. Seul le paiement du droit d'inscription et le respect des conditions d'admission entraînent la réservation d'un passage.

En cas d'empêchement justifié (notamment raisons médicales ou décès d'un proche), aucun remboursement ne sera effectué, mais un bon d'achat pour l'édition suivante de Complètement à la Masse sera offert. En cas de non-présence injustifiée au départ de la course, aucune forme de remboursement ne sera effectuée.

Protocole pour l'obtention d'un bon d'achat, suite à une inscription sans participation à la course :

- Le coureur informe l'organisation via le mail suivant avant le 18/03/2022 à 23h59 : club@clubsportsmenuires.com
- Un accusé de réception sera adressé au coureur. Il devra le conserver afin de justifier de sa non-participation à la course de 2023.
- Un code internet lui sera communiqué afin que le coureur puisse s'inscrire à Complètement à la Masse 2024 sans frais supplémentaires

Article 3 : Droits d'inscription

Tarifs par personnes	Forfait non inclus	Inscription Possible sur place	Ticket course pour les non-licenciés 5€
	Du 07/01/2023 au 25/03/2023		
Parcours en mode Spéciales	5€		5,00 €

Les tarifs sont pour une seule personne et donnent droit à un passage dans chaque spécial.

De plus, le tarif d'inscription de Complètement à la Masse change en fonction de l'option souscrite comme le Ticket Course « Obligatoire pour les personnes sans Licence FFS Compétition. » Le paiement de ce tarif donne le droit au participant de bénéficier de la prestation choisie :

Parcours Spécial

Avec cette prestation plusieurs avantages sont présents :

- Une inscription à l'épreuve de Complètement à la Masse en Solo sur les 4 Spéciales chronométrés
- 1 ticket pour le Tirage au sort des lots le soir au concert (centre sportif « LE BREAK »)
- Un accès garanti au concert du soir.

Article 4 : Assurances

- L'organisateur déclare être assuré en responsabilité civile professionnelle.
- S'il ne détient pas de licence FFS a son nom, Le participant est dans l'obligation de souscrire à l'achat d'un ticket course FFS pour concourir à Complètement à la Masse 2023. Le ticket course est disponible à la vente sur la billetterie de l'évènement (le ticket course N'EST PAS une assurance annulation).

Article 5 : Conditions d'admission

Pour les participants majeurs seniors licenciés :

Le participant reconnaît ne pas avoir connaissance de contre-indication médicale à la pratique du ski alpin de compétition.

Pour les participants majeurs non-licenciés :

Les personnes majeures doivent répondre à toutes les questions du [questionnaire relatif à l'état de santé du sportif majeur](#). Si elles répondent NON à toutes les questions du questionnaire de santé, elles doivent fournir aux organisateurs des compétitions FFS concernées une [attestation « questionnaire de santé »](#) (attestation à fournir pour chaque inscription aux courses éligibles au ticket course). Si elles répondent OUI à une ou plusieurs questions, elles doivent fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du ski ou du sport en compétition de moins de 6 mois. (Document à fournir lors de l'inscription à la billetterie ou sur place)

Pour les mineurs licenciés :

Le participant et son représentant légal reconnaissent ne pas avoir connaissance d'une quelconque contre-indication médicale à la pratique du ski alpin de compétition.

Une autorisation parentale signée et datée de 2023 est obligatoire pour courir à Complètement à la Masse. (Document à fournir lors de l'inscription à la billetterie ou sur place)

Pour les mineurs non-licenciés :

Les personnes mineures doivent répondre, conjointement avec les personnes exerçant l'autorité parentale, à toutes les questions du [questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur](#). Si elles répondent NON à toutes les questions du questionnaire de santé, elles doivent fournir aux organisateurs des compétitions FFS concernées une [attestation « questionnaire de santé »](#) (attestation à fournir pour chaque inscription aux courses éligibles au ticket course). Si elles répondent OUI à une ou plusieurs questions, elles doivent fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du ski ou du sport en compétition de moins de 6 mois. (Document à fournir lors de l'inscription à la billetterie ou sur place)

La non-fourniture des documents demandés entrainera l'impossibilité de prendre le départ des spéciales et n'entraînera aucun remboursement.

Article 6 : Catégories d'inscriptions

100 participants

Article 6 : Départs

Ordre de départ :

Il n'y a aucun ordre de départ. Le concurrent pourra se présenter au départ au moment qu'il souhaite. Il pourra également réaliser les 4 spéciales dans l'ordre qu'il souhaite.

Protocole de départ :

Le samedi 25 mars 2023 :

- Premier départ à 13h30 puis à intervalles de 30 secondes entre les concurrents.
- Dernier départ à 15h00

La présence des coureurs est requise au départ des différentes spéciales minimum 5 minutes avant l'heure de départ. Il sera important de réaliser les 4 spéciales afin de valider le Chrono pour le classement final. En cas de non-participation d'une spéciale, le concurrent ne sera pas classé.

- Départ Spécial 1 : Au sommet de la télécabine Pointe de la Masse, au niveau du restaurant le 2800.
 - Arrivée Spécial 4 : au niveau de la terrasse du Friendly Natural Park.
- (Plan du parcours avec les 4 différents spéciales biens définis en pièces jointes).

Remise des dossards :

La remise des dossards aura lieu aux Menuires :

- La 1ère session de remise des dossards se fera le vendredi 24 mars de 17h00 à 20h00 à l'office du tourisme des Menuires.
- La 2ème session de remise des dossards se fera le samedi 25 mars de 06h45 à 08h00 à la salle hors sac au pied de la télécabine Pointe de la Masse.

(Un mail vous sera envoyé la veille de la course pour vous rappeler les lieux et horaires à respecter).

Article 7 : Remise des prix

La remise des prix se tiendra le samedi 25 mars de 16h30 à 18h00 sur le front de neige de la Croisette aux Menuires.

Podium Ski :

- Scratch (Top 3)

Récompenses spéciales :

Des récompenses spéciales pourront être remises sur la décision de l'organisation. Notamment une récompense pour le meilleur déguisement.

Tirage au sort le soir au centre sportif à 21h30.

Article 8 : Format de course

Le format de course de Complètement à la Masse comprend des spécificités propres à l'épreuve. Les coureurs au départ acceptent ces spécificités :

- 1 seul passage pour tous les coureurs dans chaque spéciale.
- Les liaisons entre les spéciales sont libres et ne sont pas chronométrés donc veuillez rejoindre les différents départs en respectant les usagers.
- Chaque porte sera matérialisée par une porte intérieure et extérieure avec une banderole.
- Spécial 1 : Champs de Piquets
- Spécial 2 : Snake Run
- Spécial 3 : Biathlon
- Spécial 4 : Border-Cross et water slide à l'arrivée (avec échappatoire possible)
- Traçage porte standard : 22 m à 35 m d'espacement entre les portes
- Le couloir course aura une largeur minimum de 5 m
- Départ Spécial 1 : Au sommet de la télécabine Pointe de la Masse, au niveau du restaurant le 2800.
- Arrivée Spécial 4 : au niveau de la terrasse du Friendly Natural Park.
- Plan du parcours des 4 spéciales biens définis en pièces jointes

Article 9 : Reconnaissance du parcours

La reconnaissance est tolérée et facultative. Elle peut se faire uniquement à vue (télécabine et bord de piste). Pas de ski sur la piste sous peine de disqualification. Le port du dossard est obligatoire lors de la reconnaissance. Un entraînement obligatoire au tir à la carabine à plomb est programmé au départ de la course.

Article 10 : Équipements

- Le port du casque est obligatoire.
- Le port de la dorsale est fortement conseillé.
- Sont acceptés au départ de Complètement à la Masse uniquement les coureurs en skis alpins, snowboard et télémark.

Les participants ne pourront pas prendre le départ de la course s'ils ne portent pas de casque

Article 11 : Niveau de ski requis

L'épreuve est ouverte aux catégories stipulées dans l'article 6.

Un niveau de ski minimum est requis niveau étoile d'or (pour les skieurs) et niveau Snow 2 (pour les snowboardeurs).

Le niveau piste bleu est requis : skier à son aise en petits virages sur une piste de couleur bleue, par tous types de temps et tous types de neige.

Article 12 : Règles de la course

13.1 Pénalités

Les contrôleurs et le directeur de course jugeront de la disqualification d'un coureur pour les fautes suivantes :

- 1 porte enfourchée
- 1 porte manquée
- 1 obstacle non franchi ou pas pris dans sa totalité (sauf Water-Slide)

13.2 Porte cassée ou porte manquante

Si une porte est manquante ou cassée, le skieur doit garder la trajectoire du slalom et marquer le virage.

13.3 Dépassements

Les dépassements sont autorisés dans Complètement à la Masse.

Les contrôleurs indiqueront aux coureurs se faisant rattraper via un drapeau jaune qu'ils doivent laisser passer le skieur suivant. Les coureurs devront respecter le protocole de dépassement.

Protocole dépassement : le coureur sujet à un drapeau jaune doit dans l'ordre : marquer un arrêt sur le côté du tracé, laissé passer le concurrent suivant, repartir avec un espacement de 1 porte minimum sur le concurrent qui le dépasse.

Le skieur situé en amont est le responsable en cas de collision lors du dépassement.

Le manquement par un coureur, au protocole de dépassement, pourra entraîner sa disqualification.

13.4 Arrêts

L'arrêt hors protocole dépassement est considéré comme un abandon.

13.5 Protocole abandon

Le coureur doit informer un contrôleur de son abandon de la course.

Le coureur qui abandonne, doit quitter la piste et descendre vers l'arrivée via les pistes ouvertes au public.

13.6 Stop course

L'organisation se réserve le droit d'arrêter la course à tout moment pour des raisons de sécurité via un drapeau rouge. Tous les coureurs en course ne pouvant terminer leur descente sous régime d'un stop course seront invités à remonter au départ pour un 2ème passage.

13.7 Chronométrage

Tous les coureurs de Complètement à la Masse auront un dossard avec un numéro au départ de la course. Il est obligatoire pour tous les coureurs de porter ce dossard avec le numéro qui lui correspond durant leur passage dans l'épreuve.

1 membre du staff Complètement à la Masse sera chargés de contrôler l'ordre de départ des coureurs au départ de la course. Il est important d'être dans l'ordre de son numéro afin de partir au bon moment. Tout manquement à cette règle entrainera un retard de départ, et cela peut aller jusqu'à une disqualification de la course selon le délai.

Article 13 : Sécurité

La sécurité et le secours course, est assurée par le service des pistes du domaine skiable des Menuires. Ils seront présents au départ durant toute la durée de l'événement.

Article 14 : Droit à l'image

Par sa participation, le concurrent autorise l'organisateur à utiliser son image sur tous les supports de communication de l'évènement. Les supports sont essentiellement les réseaux sociaux, le site internet, les teasers, etc...

Article 15 : Cas de force majeure

Si l'épreuve devait être annulée pour cause de force majeure (panne remontée mécanique, géologie, terrorisme, pandémie...) ou pour un motif indépendant de la volonté de l'organisation, l'organisateur remboursera les frais d'inscription mais aucune indemnité ne sera versée.

L'organisateur pourra à tout instant modifier le parcours ou mettre fin à la compétition. Les participants devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation.

Le non-respect de ces consignes, entraînera de-facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Les participants ne pourront prétendre à un quelconque remboursement.

La participation à la course Complètement à la Masse implique l'acceptation expresse par chaque concurrent dudit règlement