

L'association de sport adapté du COLSAF et le Comité du Sport Adapté de Haute-Savoie, organisent en association avec leurs partenaires :

**Le Championnat régional de ski de fond
Au plateau des Glières (74)
Le samedi 11 février 2012**

★ RAPPEL

Pour participer au championnat, l'athlète doit, conformément aux règlements FFSA :

- Etre à jour de sa **licence compétition FFSA 2011/2012** et pouvoir présenter le jour même un **certificat médical valide** (non contre-indication pour le ski de fond en compétition)
- Savoir évoluer seul sur une piste de niveau correspondant à sa division.
- Chaque skieur doit arriver avec du matériel de ski adapté (alternatifs ou écailles pour le classique/ skatings pour le skate) et il est nécessaire qu'au moins 1 accompagnateur soit à ski.

★ INSCRIPTION

- Le coût de l'inscription s'élèvera à **5 € par sportif (chèque à l'ordre du COLSAF)**. Il comprend l'inscription à la compétition, les frais d'organisation, l'accès aux pistes de ski et les collations.
- L'association vous propose en supplément un pique-nique à **5 € par personne (chèque à l'ordre du COLSAF)**. Commande obligatoire lors de l'inscription.
- L'inscription sera effective dès réception de la fiche ci-joint accompagnée du règlement par chèque. En cas d'absence des sportifs inscrits, les sommes engagées seront conservées par l'association (sauf certificat médical).
- L'inscription est à retourner au **CDSA74 avant le 5 février**.

★ MATERIEL

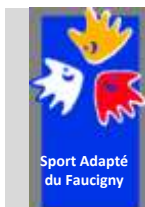
Pour les personnes ne possédant pas de matériel, un service de location est disponible sur place.

★ RENDEZ-VOUS ET ACCES

- Le Rendez-vous est fixé à la maison du plateau des Glières (parking de fin de route).
- Accès : Depuis Annecy ou La Roche sur Foron, prendre la D1203 (direction La Roche sur Foron ou Annecy). Sortir direction Thorens-Glières puis suivre plateau des Glières. Compter 45 minutes depuis Annecy (sortie Annecy Nord) ou La Roche/Foron.

★ CONTACT

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez contacter Lise PESSEY au 06.10.93.23.26 et à cdsa74@yahoo.fr



★ PROGRAMME PREVISIONNEL

- **9h00** Accueil des participants et remise des dossards
- **9h30** Echauffement des participants
- **10h10** Départ des coureurs : 9 km / 6 km / 3 km et 1 km
- **10h40** Challenge « tout terrain » (défi facultatif et hors classement) selon temps disponible
- **12h30** Remise des récompenses et repas pique-nique
- **13h30** Fin de la rencontre

Le programme est susceptible d'être modifié en fonction du nombre d'inscrits (défi et horaires).

★ CLASSEMENT PAR DIVISION ET EPREUVES PROPOSEES

DIVISION	EPREUVE	COMPETENCES
1	6 ou 9 Km classic ou skating	Pratiquer le style choisi, gérer la distance et pouvoir évoluer sur des pistes de dénivelé moyen, savoir changer de direction.
2	3 Km classic	Pouvoir réaliser des passages vallonnés en style classic, savoir freiner et avoir l'endurance pour 3 km.
3	1 Km classic	S'équiper seul, se relever seul après une chute, maîtriser l'équilibre en glissement sur le plat en style classic.

★ CATEGORIES

Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D	Groupe E	Groupe F
2001 et avant	2000 à 1997	1996 à 1993	1992 à 1983	1982 à 1973	1972 et après

Un regroupement de catégories se fera en fonction du nombre d'inscrit par catégorie.
Récompenses hommes et femmes distinguées.

★ ENGAGEMENT

Je soussigné (NOM, Prénom).....,
responsable légal de l'Association :

- A bien pris en note que seuls pourront participer les sportifs présentant le jour même un certificat médical de non contre-indication à la pratique du ski de fond en compétition et de la licence FFSA compétition 2011/2012 (envoi de copies avec l'inscription possible),
- Je m'engage de plus à ce qu'il y ait au moins un encadrement à ski, responsable des sportifs sur place et pouvant encadrer le groupe avec sécurité,
- Je confirme que les sportifs acceptent d'être pris en photo et sans droits d'image.
- Je joins un chèque correspondant aux frais d'inscription, ainsi que de restauration le cas échéant.

A, le

Signature :

FICHE D'INSCRIPTIONS – Ski de Fond

Fiche à retourner impérativement avant le **5 février 2012** à
CDSA74 – 6, rue des alouettes – 74000 ANNECY

Nom de l'Association / Etablissement : _____

Adresse : _____

Tél : _____ Fax : _____ Mail : _____

Nom du responsable sur place : _____ Son Tel portable : _____

	Nom	Prénom	N° de Licence	Catégorie A/B/C/D /E/F	Sexe F/M	D3= 1 km cl.	D2= 3 km cl.	D1*= 3/6 km cl. 6/9 km Sk.	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
NOMBRE TOTAL (D1+D2+D3)= _____									
COÛT TOTAL = nombre total × 5 €									

**ATTENTION, en D1 les distances sont soit :*

- 3km classic ou 6km skating pour le groupe A et B,

- 6km classic ou 9km skating pour les groupes C,D,E et F.

	Nombre d'inscrits	Nombre de pique-nique	Coût Total
Sportifs	_____ x 5.00 €	_____ x 5.00 €	_____ €
Encadrants	_____ x 5.00 €	_____ x 5.00 €	_____ €
Nombre Total	_____	_____	_____ €

Le règlement total est à effectuer **par chèque à l'ordre de COLSAF** et à renvoyer avec la fiche d'inscription à l'adresse du CDSA 74.

Pour inscrire d'avantages de personnes, photocopiez la fiche.

Pour toute information complémentaire, veuillez contacter le CDSA 74 au 06.10.93.23.26.