



Programme



Vendredi 2 février

Entraînements avec saut et loom

Samedi 3 février

Coupe de France de Télémarm

Classic Sprint sur la piste des Rhodos à Lélex

- 07:00 Remise des Dossards au départ de la télécabine à Lélex
- 08:00 Première montée
- 08:45-09:45 reconnaissance avec essai du saut et loom
- 09:55 premier ouvreur
- 10:00 1ère manche de la classic Sprint
- 12:00 2ème manche de la classic Sprint
- 14:00 Remise des prix sur le front de neige.

Repas au restaurant la Catheline avant la remise des prix

Dimanche 4 février

Coupe de France de Télémarm

Classic Sprint sur la piste des Rhodos à Lélex

- 07:00 Remise des Dossards au départ de la télécabine à Lélex
- 08:00 Première montée
- 08:45-09:45 reconnaissance avec essai du saut et loom
- 09:55 premier ouvreur
- 10:00 1ère manche de la classic Sprint
- 12:00 2ème manche de la classic Sprint
- 14:00 Remise des prix sur le front de neige.

Repas au restaurant la Catheline avant la remise des prix

Départ des athlètes et coaches

Les 2 épreuves comptent pour le classement de la Coupe de France de telemark.





Présentation du telemark

Le Telemark est une discipline ancestrale de ski qui consiste à glisser sur des pentes enneigées avec les talons libres, ce qui permet d'exécuter des virages harmonieux. Cette technique est apparue au 19^{ème} siècle en Norvège. Grâce au développement des nouvelles glisses (freeride et freestyle), le Telemark compte aujourd'hui plus d'1 million d'adeptes dans le monde.

Un peu de technique

La position Telemark consiste à avoir le buste droit et les jambes légèrement fléchies vers l'avant pour que le talon de la jambe arrière décolle du ski. Le ski en amont est derrière afin d'assurer l'équilibre et le ski aval est situé légèrement en avant avec le genou fléchi. La technique consiste à effectuer un changement de pas à chaque changement de direction.

Les 3 Formats de courses du telemark

Pour les 3 formats de course Telemark, le parcours comprend à chaque fois :

Du slalom géant, un saut, un loom (virage relevé à 360°) et une partie finale de skating nordique.

Les zones dans lesquelles la technique Telemark n'est pas imposée sont signalées par des portes jaunes. Des juges sont placés tout au long du parcours pour relever les pénalités (non-respect de la position Telemark, porte non franchie, ligne de saut non atteinte ...), déterminant ainsi le nombre de pénalités finales; ces pénalités sont converties en temps rajouté sur le temps total de l'athlète sur le parcours.

La Classic Sprint

Une épreuve en deux manches d'environ 1 min et d'un dénivelé de 100 à 200m.

La Classic

C'est l'épreuve reine du Telemark. Elle se court en une seule manche. Les meilleurs temps réalisés doivent être compris entre 2'30" et 4'30". Le parcours est plus long que la SPRINT et le dénivelé oscille entre 300 et 500m.

La Dual Sprint

Une épreuve en une seule manche, deux athlètes courent simultanément côte à côte sur deux tracés parallèles identiques (un rouge et un bleu), le vainqueur passe au tour suivant.

