



# Le Monétier les Bains le 4 janvier 2026

# **Déroulement**

***RDV le samedi 3 janvier 2026***

- dès 16h : retrait des dossards à la salle du dôme sur le front de neige de Monétier les Bains pour toutes les épreuves
- 18h30 : briefing

**RDV le dimanche 4 janvier 2026**

- dès 7h30 : retrait des dossards à la salle du dôme sur le front de neige de Monétier les Bains
- 8h00 : Contrôle DVA parcours B sur l'aire de départ et départ encadré
- 8h15 : Contrôle DVA parcours A sur l'aire de départ
- 8h30 : départs
- 9h00 : départ
- 3 parcours individuels :
  - Parcours A : ouvert aux seniors (U23, séniors et masters) et U20 Hommes - Coupe de France : 1 450m de D+
  - Parcours B : ouvert à tous à partir de la catégorie U18 - Coupe de France U20 femme et U18 : 1 060 m de D+
  - Parcours C: ouvert aux U16 uniquement 680m de D+



# Plan départ

Aire de départ/arrivée  
contrôle DVA

Salle du Dôme  
remise des dossards (samedi)  
repas/remise des prix (dimanche)

Parking



# Matériel obligatoire

Baudrier	Pour Tous
Kit Via Ferrata	Pour Tous
2 couches bas du corps	Pour Tous
4 couches haut du corps	Pour Tous
Bandeau ou Bonnet	Pour Tous
Bâtons	Pour Tous
Carte d'identité ou Licence	Pour Tous
Casque	Pour Tous
Chaussure de ski	Pour Tous
Couverture de survie	Pour Tous
Crampons	Pour Tous
DVA	Pour Tous
2 paires de gants	Pour Tous
Lunettes	Pour Tous
Pelle et sonde à neige (240m)	Pour Tous
Sac à dos	Pour Tous
Sifflet	Pour Tous
Skis / Fixations / 2 paires de peaux	Pour Tous

**DOSSARD SUR LA CUISSE DROITE**



# ***Catégories récompensées***

## **parcours A**

U20 et U23 H

Séniors F

Master F

Séniors H

Master H

## **parcours B**

Scratch

U18 H

## **parcours C**

U16H



**Directeur de course: Damien HAXAIRE**

**Président du jury: Yannick GAST**

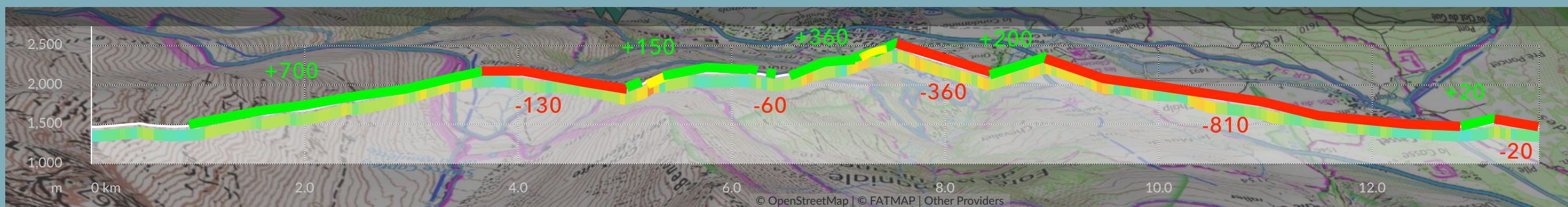
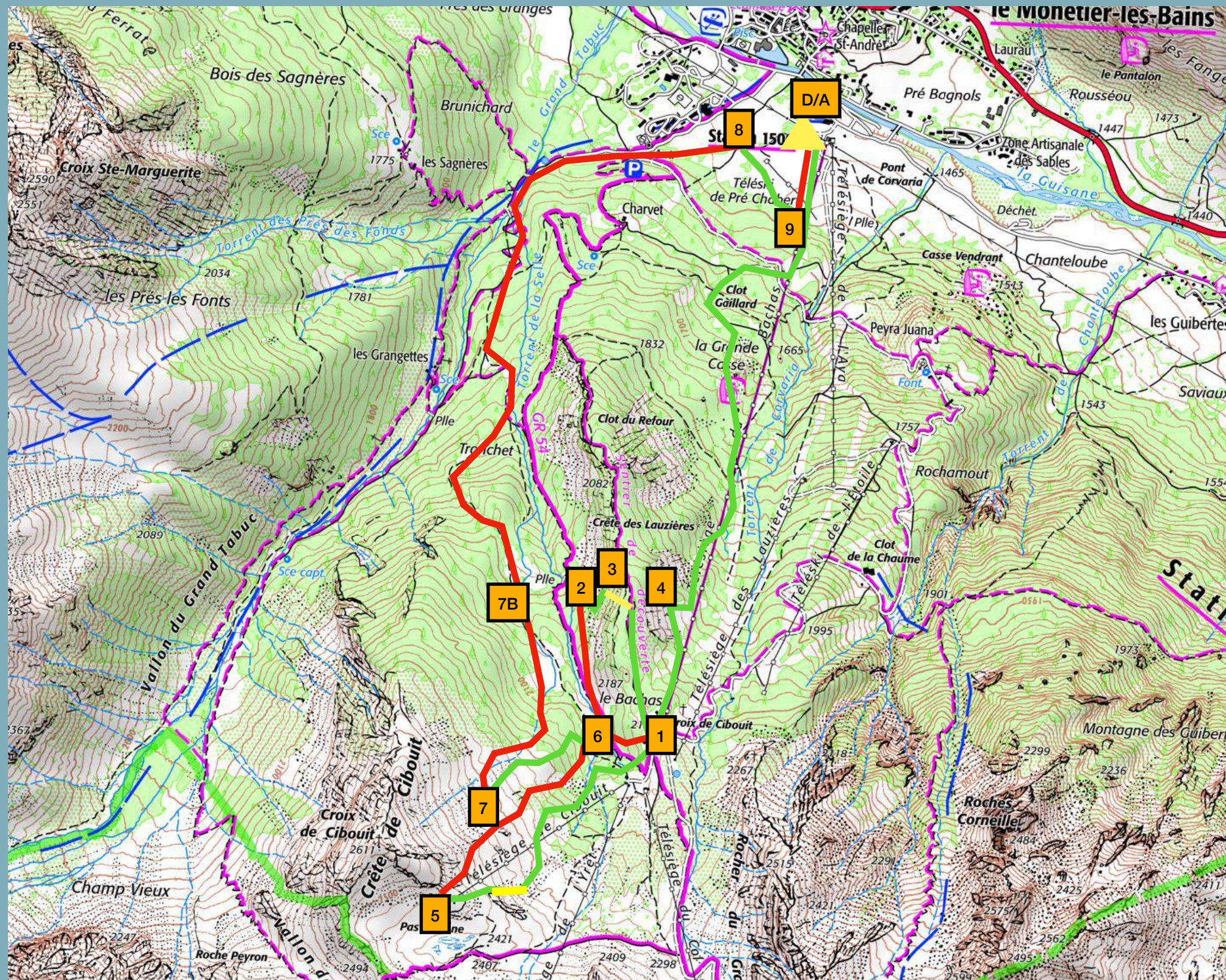


-  Départ/Arrivée
-  Montée
-  Descente
-  Portage
-  Poste de contrôle

# Alpi Serreche 25

Parcours A

1430m D+







Départ décalé



Arrivée



Montée



Descente



Portage

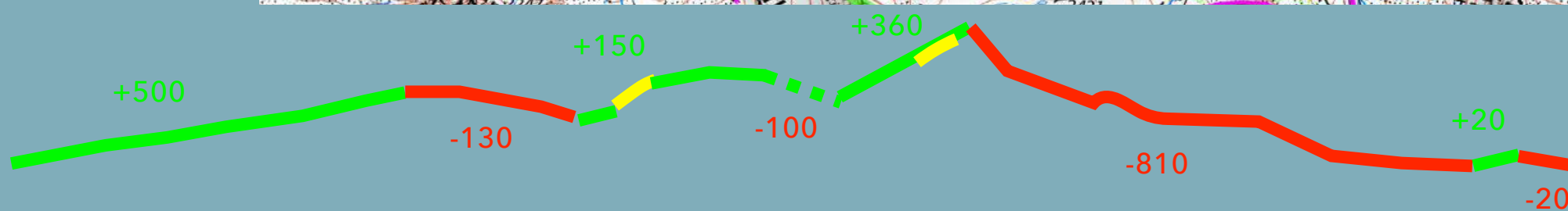
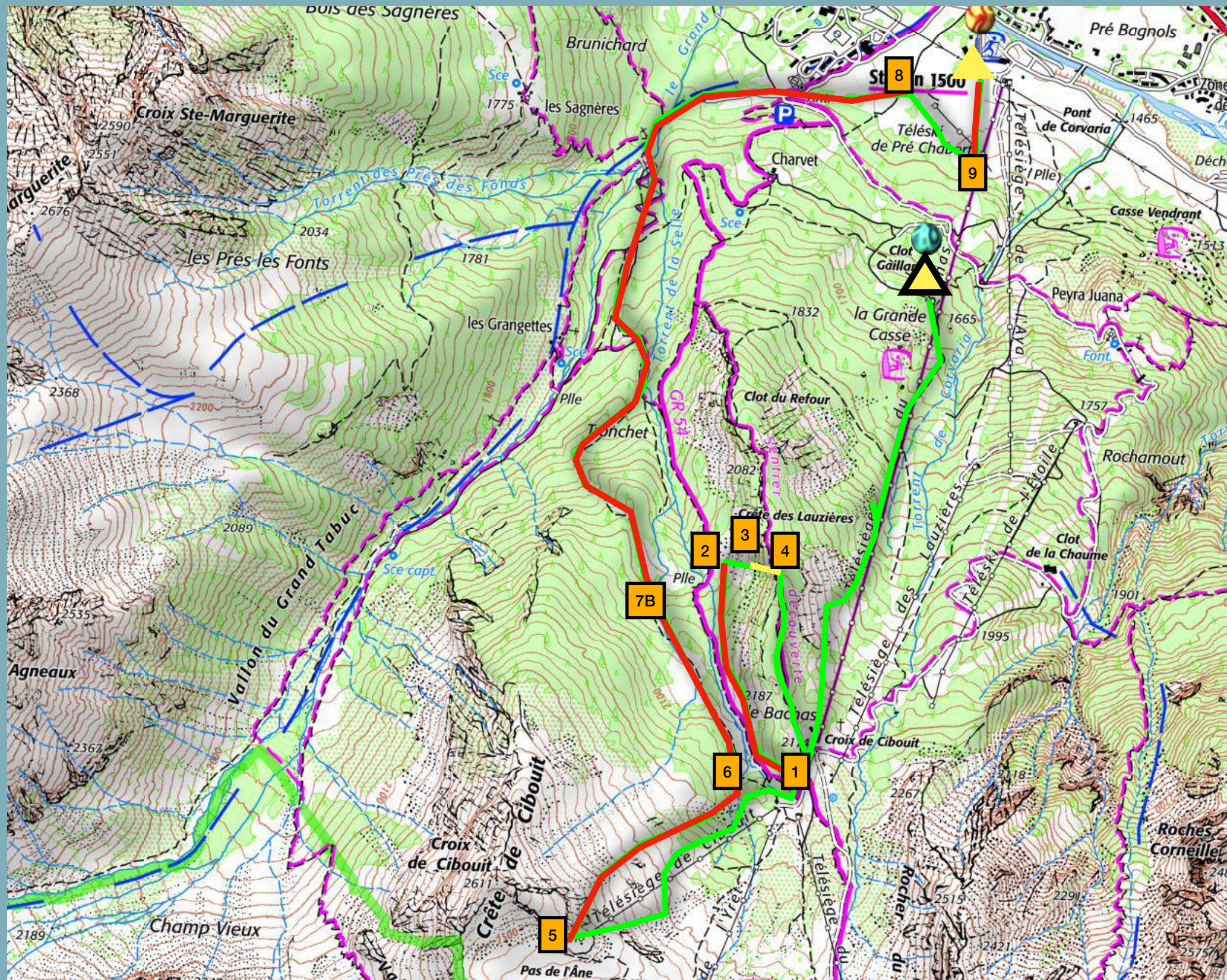


Poste de contrôle

# Alpi SerreChe 25

Parcours B

1060m D+







Départ décalé



Arrivée



Montée



Descente



Portage



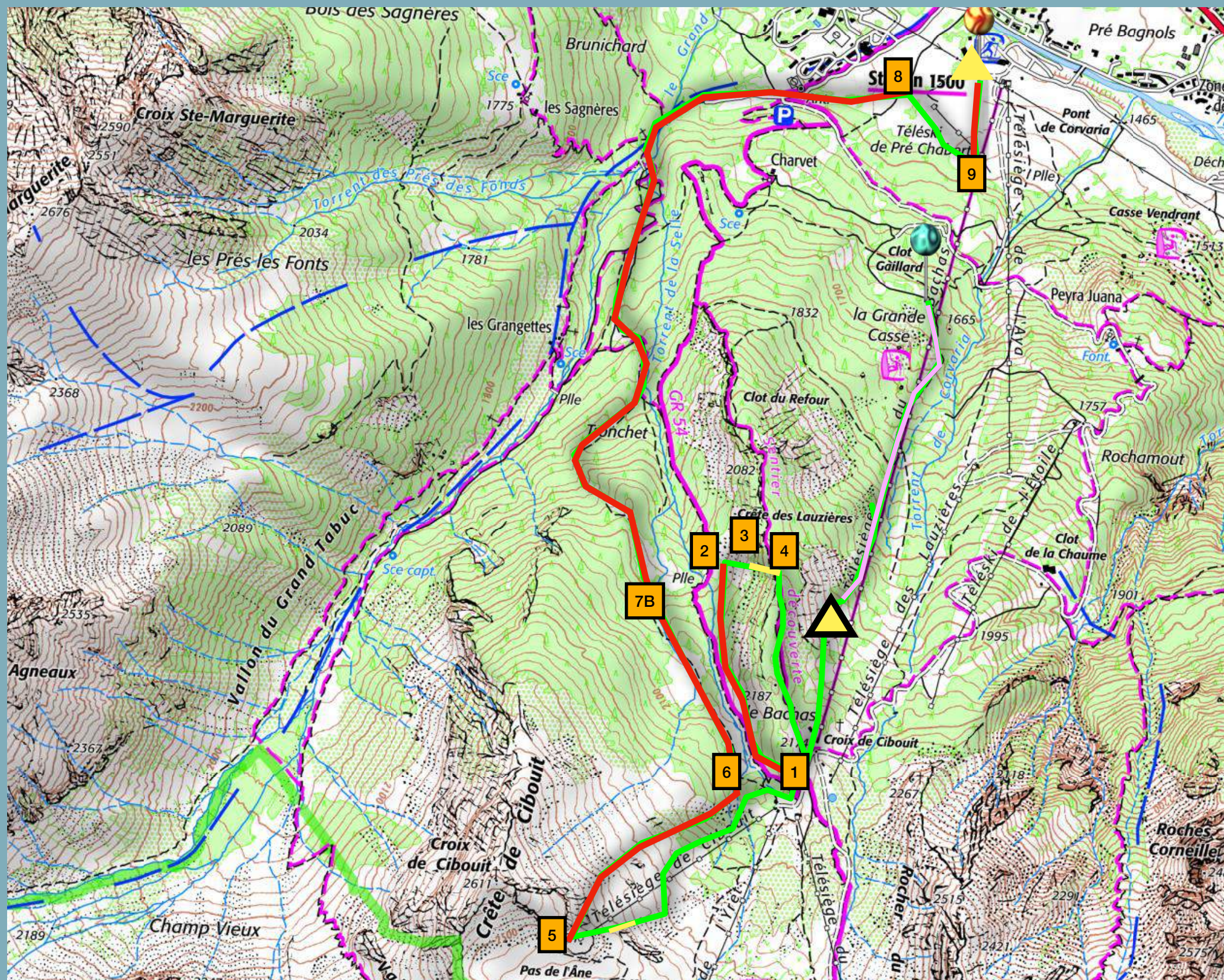
Poste de contrôle

## Alpi SerreChe 26

Parcours C

Uniquement U16

680m D+





# ***Portages et passages techniques***

## ***Tous les Parcours***

- couloir des Lauzières: Skis sur le sac, crampons à définir
- portage sous Cibouit: Skis sur le sac, crampons à définir et longes

## ***Barrage Horaire:***

***2ème passage au Bâchas à 10h15***

***Bas de la descente de Cibouit***

***(Poste de contrôle n°6) 11h30***





En raison du faible enneigement sur le bas de la course, et afin de vous préserver pour le reste de la saison...

Le Stop-Chrono se fera à mi-chemin de la descente finale.

Le retour à l'aire d'arrivée au front de neige via le parcours balisé demeure néanmoins obligatoire (et puis ce serait dommage de rater le ravito...)

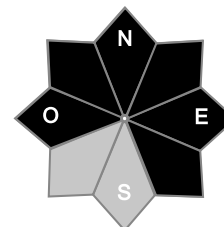
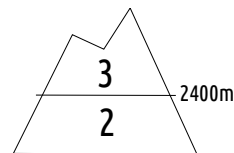




Estimation des risques pour le :

**DIMANCHE 04 JANVIER**

**LE MANTEAU NEIGEUX RESTE INSTABLE EN ALTITUDE**



Au-dessus de 2400m indice de risque marqué, plus bas indice limité.

**Départs spontanés** : peu probables.

**Déclenchements provoqués** : plaques à vent en place en altitude.

Indices de risque : 5 très fort - 4 fort - 3 marqué - 2 limité - 1 faible -- En noir : les pentes les plus dangereuses

#### Stabilité du manteau neigeux

**Situation avalancheuse typique :**



neige ventée



couche fragile persistante

**Déclenchements provoqués** : plaques en place au dessus de 2400 m formées vendredi sous l'action d'un fort vent de nord-ouest. Ces nouvelles plaques restent faciles à déclencher par un skieur. Avalanches de taille petite à moyenne dans les zones d'accumulations, rare grande (taille 3) en cas de sollicitation d'une couche fragile plus profondément enfouie, présentes principalement dans un large secteur nord d'altitude.

**Départs spontanés** : peu d'activité naturelle à attendre.

#### Qualité de la neige

L'**enneigement** est très déficitaire pour un début janvier, le plus faible pour la période depuis 2015.

On mesure 95 cm à la Nivôse des Écrins à 2970 m d'altitude et 48 cm au pré de Madame Carle à 1870 m d'altitude.

**Limite d'enneigement skiable** vers 1600/1700 m en ubacs sur pente herbeuse ou piste forestière, mais enneigement souvent faible en dessous de 2000 m. Versants ensoleillés souvent peu enneigés jusqu'à 2500 m environ.

**État de la neige de surface** : manteau neigeux ancien et dense. Neige croûtée ou très dure sous 2000/2200 m, sans humidification en journée. Plus haut, neige souvent travaillée par le vent d'est la semaine de Noël et de nord-ouest vendredi. On trouve encore de la neige d'aspect poudreux dans de rares pentes abritées du vent. Rochers restant peu enfouis.

#### Aperçu météo pour le dimanche 04 janvier

nuit



matin



après-midi



soir

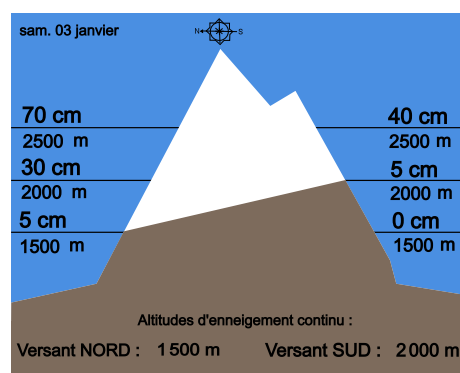


Maintien d'un temps froid et sec. 0° vers 2000 m et -5° vers 3000 m.

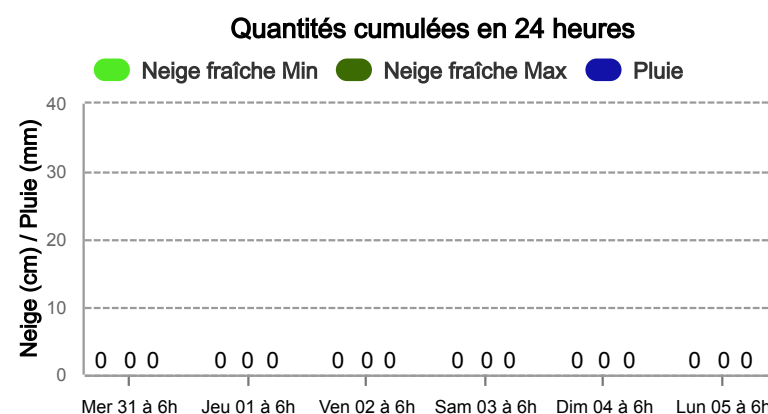
#### Pluie-Neige

Iso 0 °C	1 200 m	1 300 m	1 800 m	1 600 m
<b>Vent 2000 m</b>	→ 15 km/h	→ 10 km/h	← 10 km/h	↖ 5 km/h
<b>Vent 3000 m</b>	→ 30 km/h	↘ 20 km/h	↗ 10 km/h	↗ 10 km/h

#### Épaisseur de neige hors-piste



#### Précipitations à 1800 m



#### Tendance du lundi 05 janvier



**Indice de risque marqué**

Maintien d'un risque marqué en altitude avec la présence de plaques à vent encore faciles à déclencher dans certains secteurs. Côté météo, temps devenant plus nuageux.



# Rappel Sécurité

Merci de respecter le travail des dameurs.

**ATTENTION TRAVAIL AU CÂBLE**

Pour votre sécurité

Nous demandons de ne pas vous entrainer ce soir sur les pistes de la station,  
y compris sur le front de neige





# MERCI AUX PARTENAIRES

Publics et privés, locaux et de la montagne...

