

SKI-ALPINISME

Les règles du jeu

des compétitions de ski-alpinisme

Saison 2026-2027

Adopté par le Conseil d'administration du 20 septembre 2026

Ce texte a pour objet de décrire les obligations et droits des athlètes participant à des compétitions nationales de ski-alpinisme.

Sommaire

1	Compétitions	4
2	Participation aux compétitions	5
3	Matériels et équipements.....	5
3.1	Matériel pour les courses de ski alpinisme (montée et descente).....	6
3.1.1	Matériel obligatoire	6
3.1.2	Matériel supplémentaire pouvant être exigé par le jury.....	9
3.1.3	Matériel pour les courses sur piste sécurisée	10
3.1.4	Casse du stop-ski pendant l'épreuve de sprint.....	10
3.1.5	Tableau de synthèse	10
3.2	Matériels fournis par le COL	11
3.3	Contrôle du matériel	12
4	Déroulement de la course.....	13
4.1	Briefing de course	13
4.2	Progression et comportement des athlètes	13
4.2.1	Le Départ	13
4.2.1.1	Type de départ	13
4.2.1.2	Procédure de départ.....	14
4.2.2	Comportement pendant la course	14
4.2.2.1	Itinéraire(s) et marques des tracé(s)	14
4.2.2.2	Zones spéciales	15
4.2.2.3	Comportement pendant la course.....	16
4.2.3	L'arrivée	20
4.3	Règles spécifiques aux épreuves de Sprint.....	21
4.3.1	Caractéristiques du parcours.....	21
4.3.2	Déroulement de la reconnaissance du sprint	21
4.3.3	Déroulement des qualifications.....	21
4.3.4	Déroulement des phases finales	22
4.3.5	Déroulement des demies finales	23
4.3.6	Déroulement de la finale	24
4.3.7	Comportement spécifique au sprint.....	24
4.3.8	Résultats	24
4.3.9	Pénalités	24
4.4	Règles spécifiques aux épreuves de Relais Mixte.....	25
4.4.1	Caractéristiques du parcours.....	25
4.4.2	Composition des relais mixtes	25
4.4.3	Catégories.....	25

4.4.4	Championnats de France	25
4.4.5	Passage de relais	25
4.4.6	Contact de passage de relais	25
4.4.7	Zone d'attente	26
4.4.8	Comportement en course	26
4.4.9	Reconnaissance du parcours	26
4.4.10	Phase qualificative	26
4.4.11	Ordre de départ en qualification	26
4.4.12	Finale	26
4.4.13	Classement	27
4.4.14	Equipe rattrapée (Overlap)	27
4.4.15	Zone technique	27
4.4.16	Disposition dérogatoire	27
4.5	Règles spécifiques aux compétitions se déroulant sur terrain glaciaire crevassé	27
4.5.1	Caractéristiques du parcours	27
4.5.2	Choix de l'itinéraire	27
4.5.3	Matériel obligatoire sur terrain glaciaire crevassé	28
4.5.4	L'encordement	28
4.5.5	Elastique sur corde	28
4.5.6	Progression sur glacier crevassé	28
4.5.7	Contrôle du matériel spécifique	29
4.6	Les Cérémonies protocolaires	29
4.7	Sécurité/ arrêt de l'épreuve	29
5	Elaboration des résultats	29
5.1	Classement	30
5.2	Infractions et pénalités	30
5.2.1	Spécificité du sprint	30
5.2.2	Tableau des pénalités	30
5.3	Procédure disciplinaire	36
5.4	Résultats en cas d'arrêt de course	36
5.5	Appel Protêt	37
5.5.1	Règles générales	37
5.5.2	Motifs de réclamation	37
5.5.3	Questions ne pouvant faire l'objet de protêt :	37
5.5.4	Droit de déposer un protêt :	37
5.5.5	Exigences	37
5.5.6	Délai de réclamation	37
5.5.7	Résolution	38
5.5.8	Décision du jury	38

5.5.9	Appel contre les résultats officiels	39
5.5.9.1	Délai de l'appel	39
5.5.9.2	Information d'un Protêt.....	39
5.5.9.3	Conséquences.....	39
6	Annexes	40
6.1	Définitions	40
6.2	Abréviations	40
6.3	Fiche de protêt contre une décision du jury	41

1 Compétitions

	Description	Catégories	Dénivelée positive	Remarque
SPRINT	Une course courte et variée avec : Montée, descente, partie à pied avec les skis sur le sac. Se déroule avec une phase de qualification puis des ¼, ½ et finale.	Toutes catégories	60 à 80 100m	2'30 à 3'30 4'30 secondes pour le vainqueur. Temps de reconnaissance du parcours : environ 15 minutes.
VERTICAL RACE	Une montée simple à skis. L'inclinaison moyenne du parcours doit être de 15% au minimum.	Senior H&F, U20H.	500 à 1000 m	
		U20F, U18, U16	400 à 500m	
		U14	300 m maxi	
INDIVIDUEL COURTE DISTANCE	Course comportant au moins une montée et une descente, ainsi qu'un repeutage.	Senior H&F	700 à 1300 m	
		U20H	700 à 1200 m	
		U20F, U18	400 à 800 m	
		U16	400 à 600 m	
		U14	200 à 400 m	
INDIVIDUEL CLASSIQUE	La course Individuelle est un parcours long, technique se déroulant hors-piste autant que possible. Portes ou chicanes ne doivent pas être utilisées pour les trajectoires, seulement pour la direction à suivre (canalisation) ou la sécurité (faire ralentir). Le parcours présente au minimum 3 et au maximum 7 montées/descentes. La plus longue ascension ne doit pas dépasser 50% de la dénivelée totale. Au moins 85% de distance totale doit être réalisé skis aux pieds. Pour les Seniors, la durée du	Senior H	1300 à 2100m	
		Senior F	1150 à 2100m	
		U20H	1150 à 1500 m	
		U20F	800 à 1200 m	
		U18	800 à 1000 m	
		U16	600 à 800 m	
		U14	400 à 600 m	

	parcours doit être de 1h15 minimum pour les vainqueurs, sauf adaptation du parcours due aux conditions nivo-météo.			
EQUIPE	Plusieurs montées et descentes en montagne.	Senior H	1800 à 2600 m	2 ou 3 athlètes. Dénivelée maximale par jour. Le championnat de France peut se dérouler sur 1 ou 2 jours.
		Senior F	1400 à 2300 m	
		U20H	1400 à 1900 m	
		U20F	1200 à 1600 m	
		U18, U16	900 à 1400 m	
LONGUE DISTANCE	Plusieurs montées et descentes.	Senior H	> 2600 m	En domaine montagne (hors domaine skiable), les courses Longue distance se courent obligatoirement en équipe de 2 minimum (sécurité des co-équipiers).
		Senior F	> 2300 m	
RELAIS	2 montées et descentes distinctes courues par chacun des relayeurs, avec une partie à pied dans la seconde montée. Le format du relais pourra être aménagé après accord de la FFME	Masculin Féminin Jeunes	150 à 180 m	Relais masculin : 2 à 4 masculins Relais féminin : 2 à 3 féminines Relais Jeunes : 3 athlètes dont 1 U18 homme, 1 U18 féminine ou 1 U20 féminine, 1 U18 masculin ou 1 féminine dame ou 1 U20H/F. Le premier tour est réalisé par une concurrente féminine
RELAIS MIXTE	Caractéristiques du terrain de jeu identique au Relais classique, dénivelée : 120 à 160 170m.			Composition des relais : 1 masculin et une féminine. Relais Senior : Toute catégorie Relais Jeunes : U16 à U20.

Les courses jeunes ne peuvent pas durer plus de 2 jours successifs.

Une dérogation de dépassement de dénivelée pourra être accordée exceptionnellement, sur demande de la course à la fédération lors de l'inscription de la compétition au calendrier fédéral.

2 Participation aux compétitions

Voir règles de participation

3 Matériels et équipements

Le matériel listé ci-dessous est exigé pour toutes les compétitions FFME.

L'athlète est responsable de son matériel

	Equipement de Protection Individuel (EPI)	Matériel technique (hors EPI)	Autre
Equipements concernés	Casque, crampons, baudrier, DVA, kit via ferrata, corde dynamique, mousquetons, lunettes.	Skis, fixations, chaussures, pelle, sonde, couverture de survie, sac à dos, sifflet, peaux, frontale, gants.	Vêtements
Production	doit obligatoirement être produit par un fabricant qui :		Pas d'exigence

	- Est enregistré à une chambre de commerce et de l'industrie - Peut produire un reçu de TVA du pays d'origine - A une assurance responsabilité civile qui couvre l'utilisation de l'équipement en Ski Alpinisme.		
Norme	Le matériel de sécurité <i>doit être estampillé CE et UIAA ou conforme à la réglementation européenne ou internationale en vigueur</i>	Conforme au règlement FFME	Conforme au règlement FFME
Modification	<i>Sans aucune modification sauf celles autorisées par le fabricant</i> dans la notice d'information livrée avec le matériel. L'athlète doit avoir l'autorisation écrite avec lui et présentée au jury si demandé.	Des ajustements mineurs, n'affectant pas l'intégrité structurelle de l'équipement et/ou ce compromettant pas la sécurité de l'athlète ou de celle des autres participants, peuvent être réalisés. Si une modification impacte la structure du matériel ou compromet la sécurité de l'athlète ou des autres participants, une autorisation écrite du fabricant doit être produite. En cas de modification du système de verrouillage montée/descente de la chaussure, une autorisation écrite du fabricant est obligatoire.	Peut être modifié.

Le président du jury ou un arbitre du jury peuvent refuser tout équipement jugé défectueux ou inadéquat.

Le non-respect de ces règles est sanctionné par des pénalités, décrites dans le chapitre Pénalités.

Il est formellement interdit de changer de matériel en cours de parcours à l'exception :

- D'un ou plusieurs bâtons cassés (changement possible à tout endroit du parcours).
- D'un ou plusieurs ensemble(s) ski-fixation cassés (changement possible dans les zones autorisées par le jury).

3.1 Matériel pour les courses de ski alpinisme (montée et descente)

3.1.1 Matériel obligatoire

Le matériel obligatoire pour tous les athlètes quelle que soit la catégorie est :

Matériel	Description	Norme
Licence fédérale ou pièce d'identité	A tout moment, obligatoirement portée par l'athlète dans son sac à dos ou sa combinaison.	-
Une Paire de skis	Ayant des bords métalliques sur au moins 90% de leur longueur, et avec une largeur minimale d'au moins 80mm en spatule, 60 mm sous la chaussure et 70mm en talon ; la taille des skis est d'au moins 160 cm pour les athlètes masculins (toutes catégories) et 150 cm pour les athlètes féminines (toutes catégories). Les skis sont mesurés selon la méthode du « rolling ».	

Matériel	Description	Norme
Fixations	Permettant le mouvement des talons à la montée et leur blocage à la descente. Elles peuvent être équipée, ou non, d'une lanière de sécurité. Le système de fixation doit avoir un système de déclenchement de sécurité latéral et frontal (Les chaussures sont complètement séparées des skis). Le déclenchement latéral (partie avant) doit pouvoir être verrouillable manuellement (sans usage d'outils). Si une fixation est certifiée TÜV, le mécanisme de verrouillage n'est pas nécessaire. L'utilisation de freins de ski est obligatoire. Frein de ski : Dispositif de freinage pour le ski-alpinisme qui est conçu pour ralentir un ski en cas de perte du ski ou de l'ouverture de la fixation. Chaussures et fixations doivent être montées selon les instructions données par le fabricant pour donner la garantie optimale du système de sécurité et une bonne protection de la fixation et de la structure du ski. Les fixations mixtes (partie avant d'un fabricant et partie arrière d'un autre fabricant) ne sont pas autorisées.	
Poids minimum pour ski + fixation :	- Catégories masculines : 780 grammes, soit 1560 grammes la paire - Catégories féminines : 730 grammes, soit 1460 grammes la paire	
Chaussures	La coque : doit couvrir les chevilles et avoir des semelles crantées en caoutchouc. La semelle doit couvrir 100 % de la surface de la chaussure et la profondeur minimale des crans est de 4 mm. Il doit y avoir au minimum 8 crans sous le talon et 15 crans sur la partie avant de la semelle, avec une surface minimale par cran de 1cm². La chaussure doit avoir au moins 2 boucles de fermeture indépendantes. Les chaussures doivent permettre l'utilisation de crampons métalliques. Les fixations et les chaussures de skis de fond ou équivalents sont formellement interdites. Les chaussures modifiées par un second fabricant ne sont permises qu'en cas d'accord en bonne et due forme entre les deux fabricants, spécifié dans la notice explicative délivrée avec la partie modifiée. Les chaussures entièrement en carbone (ou assimilé) sont interdites pour les catégories U18, U16 et U14. La liste des modèles concernés est fixée par l'ISMF.	
Poids minimum pour chaussures (coque et chausson sec)	- Catégories masculines : 500 grammes par chaussure. - Catégories féminines : 450 grammes par chaussure.	
Paire de bâtons de ski	(carbone ou autre matériau) ayant un diamètre maximum de 25 mm, et avec des rondelles non-métalliques.	
Paire de peaux anti-recul et amovibles	Les peaux anti-recul dont les poils proviennent d'animaux sauvages sont strictement interdites. Les peaux doivent couvrir au moins 40% de la surface de la semelle du ski en contact avec la neige. La peau doit être fixée à l'aide du système d'attache en spatule et recouvrir le ski au moins jusqu'à la partie arrière de la fixation (freins de	

Matériel	Description	Norme
	ski exclus). Le système d'attache fait partie de l'équipement « peau anti recul ». L'utilisation d'adhésif sur les peaux est interdite pour des raisons de protection de l'environnement. L'organisateur peut définir et imposer un nombre de peaux anti-recul supplémentaire.	
Vêtements haut de corps	Les athlètes doivent porter une combinaison de ski à manches longues ou une couche à manches longues, conçue pour couvrir les bras jusqu'aux poignets. Les manches peuvent être retroussées, mais doivent néanmoins couvrir les bras jusqu'aux coudes inclus. Il s'agit de la couche obligatoire (Couche O). De plus, les couches suivantes pour le haut du corps peuvent être requises en fonction des conditions météorologiques. Le jury de course décidera si chacune d'elles doit être portée, transportée dans le sac à dos ou non : - Couche supplémentaire A (couche A sous la couche O) : • Une première couche (manches longues, courtes ou sans manches). - Couche supplémentaire B (couche extérieure, par-dessus la couche O) : • Une veste coupe-vent à manches longues, de taille appropriée pour s'adapter aux autres couches. Vêtements bas de corps Deux couches à jambes longues et à la taille de l'athlète - 1 combinaison de ski ou un pantalon porté à tous moments - 1 sur-pantalon coupe-vent respirant dans le sac à dos si non portée sur soi (le jury peut imposer de le porter sur soi) -	
4ème couche de vêtement pour le haut du corps.	Vêtement chaud à manche longue, à la taille de l'athlète. Cette 4^{ème} couche est un vêtement thermique dont le poids minimal est de 280 grammes pour les hommes et 250 grammes pour les dames.	
Vêtements bas de corps	Deux couches à jambes longues et à la taille de l'athlète - 1 combinaison de ski ou un pantalon - 1 sur-pantalon coupe-vent respirant dans le sac à dos si non portée sur soi.	
Un Détecteur de Victime d'Avalanche (DVA),	Aussi appelé : Appareil de Recherche de Victime d'Avalanche (ARVA), conforme à la norme EN 300718 (fréquence 457 kHz). Le modèle doit comporter 3 antennes de réception du signal (tri-antenne). Le DVA doit être porté dans une poche fermée (avec une fermeture éclair) à l'intérieur de la combinaison au niveau du ventre, ou comme défini par le fabricant du DVA.	CE
Casque	Conforme aux exigences de la norme CE EN 12492 (ou UIAA 106) et CE EN 1077 class B. Le casque est porté toute la course, la	CE/UIAA

Matériel	Description	Norme
	mentonnière doit être attachée de la ligne de départ à la ligne d'arrivée.	
Pelle à neige	Sans modification après sortie d'usine. L'appellation « pelle à neige » est définie par le fabricant. La surface de la pelle doit être au minimum de 20 cm x 20 cm. En configuration de travail, la longueur de la pelle doit être d'au moins 50 cm. Le manche doit se terminer par une forme de T ou de L, afin de pouvoir pousser de la main depuis le bout du manche. La pelle doit être conforme aux normes ISMF.	ISMF
Sonde à neige	Conforme à la norme ISMF, de 2,40 mètres de longueur.	ISMF
Couverture de survie	De 1,80 m² minimum, sans modification après sortie d'usine. L'appellation « couverture de survie » est définie par le fabricant ;	
Paire de gants	Couvrant toute la main jusqu'au poignet et portée pendant toute la durée de la course	
Lunettes de soleil	Les lunettes, filtrantes ou neutres -au choix du compétiteur- doivent être portées en permanence notamment dans le but de se protéger des pointes de bâton (sauf en Vertical Race).	
Sac à dos	Pouvant contenir tout le matériel exigé par le règlement pendant l'épreuve, ayant sur sa partie postérieure et/ou latérale deux points de fixation pour le portage des skis. En cas d'entre aide entre coéquipier, le sac du porteur devra être muni de deux systèmes de portage indépendants. En cas de sac à dos ayant une poche à crampons indépendante, l'athlète devra toujours porter cette poche en position dorsale et fixée au sac par une fixation (velcro, etc).	
1 sifflet		

3.1.2 Matériel supplémentaire pouvant être exigé par le jury.

Suivant les conditions de course et le type de course, le Président de Jury de course peut exiger pour tous les athlètes

Matériel	Description	Norme
Une Paire de crampons métalliques	Conforme à la norme UIAA 153 ou CE EU 893 avec au moins 10 pointes, dont deux frontales, réglée à la taille des chaussures de l'athlète. Les crampons doivent avoir des lanières de sécurité. La longueur des pointes doit être de 20 mm minimum. Lors de leur utilisation en course, les crampons sont mis, lanières de sécurité correctement fermées. Tout autre système de fixation non-conforme entraînera une disqualification de l'athlète. Lorsque les crampons ne sont pas sur les chaussures, ils doivent être portés dans le sac à dos, pointes contre pointes.	CE/UIAA
Un Baudrier	Conforme à la norme UIAA 105.	CE/UIAA
1 longe	Avec système d'absorption d'énergie pour l'utilisation en « Via Ferrata » conforme à la norme UIAA 128.	CE/UIAA
2 mousquetons	Conformes à la norme UIAA 121. Quand la longe et les 2 mousquetons ne sont pas utilisés, ils doivent	CE/UIAA

	être rangés dans le sac à dos ou enroulés autour de la taille. L'utilisation d'un système de fermeture magnétique est interdite (perturbation DVA).	
Bonnet ou bandeau		
Une deuxième paire de gants	Ils doivent être chauds et coupe-vent	
Lampe frontale	En état de marche	
1 ou 2 broches à glace	Conformes à la norme UIAA 151, portées sur le baudrier	CE/UIAA
Une deuxième paire de lunettes de soleil	Filtrantes	
Une corde dynamique	Par équipe, conforme à la norme UIAA 101, de 8 mm de diamètre et 30 m de long ;	CE/UIAA
Masque COVID	Selon réglementation en vigueur	
Un téléphone portable	Chargé, un par personne.	

3.1.3 Matériel pour les courses sur piste sécurisée

Si le parcours de la course emprunte exclusivement un itinéraire sur piste sécurisée, le directeur de course pourra exclure du matériel obligatoire le DVA, la pelle, la sonde, le sac à dos et son contenant. Les dispositions concernant les chaussures, skis, bâtons, fixations, peaux de phoque, gants et vêtements restent valables.

Le casque est obligatoire dès lors qu'une partie du parcours chronométré se fait en descente.

3.1.4 Casse du stop-ski pendant l'épreuve de sprint

Si un stop ski est cassé durant la phase de reconnaissance du parcours, pendant la qualification ou pendant un quart de finale, l'athlète ne peut pas continuer le Sprint sans avoir réparé ou changé son stop-ski.

3.1.5 Tableau de synthèse

MATERIEL OBLIGATOIRE	Epreuve Individuelle	Par équipe	Sprint	Relais	Vertical race
Carte d'identité ou licence	X	X	X	X	X
Skis	X	X	X	X	X
Fixations	X	X	X	X	X
Bâtons	X	X	X	X	X
Peaux (et peaux supplémentaires conformément au briefing)	X	X	X	X	X
Casque	X	X	X	X	X*
Gants	X	X	X	X	X*

Sac à dos	X	X	X	X	X*
2ème couches de vêtement bas de corps	X	X	X*	X*	X*
3ème couches de vêtement haut de corps	X	X	X*	X*	X*
4ème couche de vêtement haut de corps	X*	X*	X*	X*	X*
DVA	X	X	X*	X*	X*
Pelle à neige	X	X	X*	X*	X*
Sonde à neige	X	X	X*	X*	X*
Couverture de survie	X	X	X*	X*	X*
Lunettes	X	X	X ¹	X ¹	X*
Sifflet	X	X	X*	X*	X*
MATERIEL COMPLEMENTAIRE					
Un téléphone portable chargé					
4ème couche de vêtement haut de corps					
Crampons					
Baudrier					
Kit via ferrata					
Bandeau ou bonnet					
2ème paire de gants					
Lampe frontale					
2ème paire de lunette					
Corde dynamique					
Broche à glace					

Les athlètes doivent venir à l'évènement avec tout le matériel exigible.

Durant la réunion de course, le COL annonce la liste du matériel effectivement obligatoire pour la course.

* Selon le type de course et si les conditions de course sont favorables, le directeur de course peut accepter de dispenser les athlètes d'emmener les matériels signalés par un astérisque dans le tableau.

3.2 Matériels fournis par le COL

Le COL fournit aux athlètes des dossards de course.

Ces dossards ne doivent pas être pliés ou découpés.

Ces dossards doivent être placés pendant toute la durée de la course aux emplacements prévus :

- Le coté avant droit de la cuisse droite.
- La face arrière du sac à dos.

Pour les Vertical Race, un dossard chasuble peut être utilisé.

Les dossards peuvent inclure une puce électronique à usage unique ou réutilisable. Si cela est demandé par l'organisateur, la puce électronique devra être remise à l'organisation par l'athlète après avoir franchi la ligne d'arrivée.

Pour les courses en relais, le dossard peut indiquer l'ordre de passage des relayeurs. Cet ordre doit alors être respecté impérativement.

3.3 *Contrôle du matériel*

Le matériel sera contrôlé à l'arrivée ou sur n'importe quel point de l'itinéraire (le jury note ce qui est vu lors du passage de l'athlète). En cas de problème sur un matériel de sécurité, l'athlète pourra être arrêté.

L'athlète est responsable de son matériel.

En cas de doute, il pourra faire valider son matériel par le président de jury ou l'arbitre de course, à la fin du briefing de course ou lors de la remise des dossards.

Le président du jury se réserve le droit de refuser tout équipement jugé défectueux ou inadéquat.

4 Déroulement de la course

Ce chapitre s'applique pour toutes les catégories et tous les parcours.

4.1 Briefing de course

La veille de la compétition, le COL met à disposition des athlètes les informations essentielles au bon déroulement de la course (heures de départ, parcours, matériel obligatoire etc...). Ce briefing peut être réalisé en présentiel (réunion), par voie d'affichage ou/et mis à disposition en ligne (document PDF ou vidéo par exemple).

L'athlète a l'obligation d'en prendre connaissance et de vérifier avant la course si une mise à jour a été réalisée. Pour des raisons de sécurité, la course pourra toutefois être modifiée jusqu'au passage des athlètes.

4.2 Progression et comportement des athlètes

Tout athlète doit respecter les membres du COL, les arbitres, les officiels, les athlètes, les utilisateurs tiers (spectateurs, autres pratiquants...) pendant toute la compétition (préparation, inscriptions, course, résultats...).

Tout manquement aux règles de comportement qui est rapporté ou observé par les contrôleurs et arbitres sera examiné par le jury de course et peut entraîner une sanction.

4.2.1 Le Départ

Les athlètes doivent :

1. Se présenter à l'heure et sur le lieu prévu lors du briefing de course ;
2. Respecter les consignes des arbitres et des membres du COL ;
3. Faciliter l'ensemble des opérations de contrôles mises en place par le COL (Contrôles des dossards et/ou des puces, DVA, matériels obligatoires etc...).

4.2.1.1 Type de départ

Course individuelle ou par équipe :

Le jury de course détermine le type de départ et le présente lors du briefing de course :

- a) Le départ peut s'effectuer en ligne. Ce départ se déroule avec un dispositif de handicap. Cela signifie que l'athlète le mieux classé (classement national permanent FFME) a la meilleure position de départ et est suivi par les athlètes suivants les mieux classés.
- b) Le départ peut s'effectuer par vagues successives. Le classement final est déterminé en fonction du temps réalisé par chaque athlète. L'écart entre chaque vague est défini par le jury.

Les vagues sont constituées comme suit :

- 1ère vague réunissant tous les athlètes ayant été sélectionnés en équipe de France ou équipe de France réserve lors de la saison en cours et de la saison passée, ainsi que les 10 meilleurs athlètes classés au dernier championnat de France de la spécialité. C'est la vague « haut niveau ».
 - Vagues suivantes, avec un nombre d'athlètes défini par le jury selon l'exigence requise. Les vagues sont constituées en se référant au dernier classement national publié, les athlètes les mieux classés participent à la 2ème vague, puis à la 3ème... etc. Les athlètes non classés partent avec les dernières vagues.
- c) Le départ peut s'effectuer en contre la montre individuel.

Vertical race et relais : le départ s'effectue en ligne (voir ci-dessus) ou en contre la montre.

Sprint : voir règlement sprint.

Pour toutes les épreuves, le jury pourra décider de dissocier les départs des sous-catégories U23 et Master de la catégorie Senior en cas de nécessité. Dans ce cas, un classement scratch sera publié mais les U23 ou les Master ne pourront prendre part au podium Senior.

4.2.1.2 Procédure de départ

- Etape 1 : Le contrôle des DVA commence 10 à 15 minutes avant l'heure de départ officielle.
- Etape 2 : Les athlètes placés en premières lignes doivent les rejoindre 5 minutes avant le départ au plus tard.
- Etape 3 : Le speaker annonce « 2 minutes avant le départ »
- Etape 4 : Le speaker demande le silence **12 14** secondes avant le départ. Sur la première ligne, les skis doivent rester totalement derrière (avant) la ligne de départ.
- Etape 5 : Le starter annonce « A vos marques » (ISMF : « Take your marks »), environ **10 4** secondes avant le départ. Les athlètes doivent rester stationnés à leur place. **En cas de position incorrecte d'un athlète, le jury peut lui demander de corriger sa position.**
- Etape 6 : Sprint et relai uniquement : Le président de jury annonce « Prêt » (ISMF : « Set »), environ 1 à 2 secondes avant le départ. Les athlètes doivent rester stationnés à leur place, sans changer de position depuis la commande « Prêt ».
- Etape 7 : Le départ est donné, coup de pistolet ou sifflet.

Un double signal de départ (acoustique ou visuel) indique l'arrêt de la procédure de départ. Les athlètes doivent alors s'arrêter même si le départ a été pris, et revenir dans la zone de départ.

Un faux départ est appliqué quand (au moins) un ski dépasse la ligne de départ entre la commande « Prêt » et le signal du départ.

Un faux départ est caractérisé par tout mouvement visible survenant après que les athlètes ont pris la position « Prêts » et avant le signal de départ. Cela inclut les mouvements visant à amorcer le départ. Après le commandement « Prêts », l'arbitre présent au départ veille à ce que les athlètes n'effectuent aucun mouvement perceptible constituant un faux départ.

En cas de faux départ (départ volé), les athlètes ne sont pas arrêtés. Une pénalité sera appliquée à/aux athlète(s) à l'origine du faux départ.

Pour les relais, les athlètes doivent se tenir dans une zone de l'aire de départ jusqu'à leur passage de relais.

Départ Jeunes et Femmes : Si ces départs ne sont pas donnés en même temps que celui des hommes, il faudra faire en sorte que ces concurrents :

- Ne gênent pas la course masculine (si départ avant les hommes),
- Ne soient pas gênés par les derniers concurrents de la course masculine.

4.2.2 Comportement pendant la course

4.2.2.1 Itinéraire(s) et marques des tracé(s)

Les parcours sont décrits dans le document « Ski-alpinisme : Règles d'organisation et de déroulement des compétitions nationales ». Il faut savoir que :

- Les informations précises sur le(s) itinéraire(s) et le balisage sont données à la réunion de course ;
- Les points de « repeutage » et de « dépeutage » et les techniques à utiliser pour des raisons de sécurité (à pied, crampons...) sont énoncés à la réunion de course et matérialisés par un poste de contrôle ou de passage ;
- Les dangers particuliers sont signalés par l'un des marquages suivants :
 - Point d'exclamation noir sur fond triangulaire jaune marquant une zone dangereuse où il est nécessaire d'adapter sa vitesse ;
 - Drapeaux rectangulaires jaunes à damier noir pour signaler un danger individualisé (par exemple un rocher en surface du manteau neigeux).
- L'entrée et la sortie des zones spéciales sont signalées par un marquage au sol.

4.2.2.2 Zones spéciales

Elles sont citées et nommées à la réunion de course. Il existe 5 types de zones :

a) Les zones de transition

Le changement de mode de progression demandé doit être opéré dans cette zone.

b) Les points de passage

Les athlètes doivent y passer obligatoirement. C'est un point de référence (géographique ou de position). Il n'est pas nécessairement contrôlé.

c) Les points de contrôle

Les athlètes doivent y passer. Ils doivent respecter les consignes de l'arbitre chef de poste et de ses adjoints. Un pointage sera effectué. Le point de contrôle est généralement placé sur une zone de transition.

d) Les zones de ravitaillement

L'assistance d'un athlète en le ravitaillant en dehors des zones prévues par le jury à cet effet est interdit. Ces zones sont définies dans le briefing de course. L'organisation pourra proposer boissons et ravitaillement de manière organisée dans tout ou partie de ces zones.

e) Les zones de passage de relais

La zone de relais est partagée en 2 parties : une partie pour les arrivants, une seconde pour les partants. Ces deux zones sont séparées par un marquage au sol.

4.2.2.3 Comportement pendant la course

La progression des athlètes est régie par les règles suivantes :

1. Couleur du balisage

Les parties marquées avec des fanions verts doivent être parcourues avec les skis aux pieds et les peaux de phoques sous les skis, en position normale de montée.

Les parties marquées avec des fanions jaunes doivent être parcourues à pied, avec les skis sur le sac ou à la main si cela est autorisé par le Jury lors du briefing.

Les parties marquées avec des fanions rouges doivent être parcourues avec les deux skis sans les peaux de phoque. Les chaussures doivent être verrouillées durant toute descente marquée en rouge. En cas de casse de matériel, cela devra être expressément montré au contrôle du matériel.

2. Suivre le balisage

Les athlètes doivent suivre de près le balisage à la montée et à la descente. Les athlètes doivent suivre la direction indiquée par le balisage.

En cas de virage balisé, il n'est pas permis de couper.

Tout comportement dangereux ou anti-sportif sera sanctionné.

3. Dépassement

Un athlète rattrapé doit impérativement et immédiatement quitter les traces de la course en faveur de l'athlète qui crie « TRACE ».

Quand plusieurs niveaux de compétitions (Open, Championnat ou Parcours A, B, C...) empruntent la même trace, la meilleure trace est toujours réservée au niveau de compétition le plus élevé. En cas d'embouteillage possible (couloirs, arête, etc...) les organisateurs peuvent désigner une trace prioritaire ou réservée.

4. Passage entre deux portes ou à un point de passage

S'il y a une porte (deux banderoles constituées de deux paires de bâtons avec une bannière de couleur identique) sur le parcours (à la montée ou à la descente) les athlètes doivent passer entre les deux banderoles.

Si un athlète rate une porte, l'erreur ne peut être corrigée que si :

- a- l'athlète n'a pas encore franchi la ligne de porte de la porte suivante ; et
- b- la progression vers la porte manquée ne gêne pas les autres athlètes.

L'athlète doit alors revenir à la porte manquée ; franchir la porte dans le sens du virage, dans l'ordre et la direction définis par la piste.

5. Parties à pied

Le portage des skis doit se faire obligatoirement avec les 2 points de fixations du sac à dos prévus à cet effet (les skis doivent rester dans le dos de l'athlète et ne peuvent être portés entre la bretelle et le dos). Dans le cas où un ski se détache, l'athlète doit s'arrêter et ré-attacher le/les skis. Si les crampons sont obligatoires dans cette partie à pied, dans le cas où un crampon se détache, l'athlète doit s'arrêter et ré-attacher le crampon immédiatement.

Le Jury de course peut décider dans certaines circonstances que les skis peuvent être portés à la main, cette décision est communiquée dans le briefing.

6. Zone de transition

- A. Les athlètes doivent passer dans chacune des zones de transition présentes sur le parcours.
- B. Une zone de transition est marquée par une ligne d'entrée et une ligne de sortie, de préférence de couleur bleue. **La ligne de sortie peut être différenciée par la couleur rouge.** Si un autre type de marquage est utilisé il doit être indiqué au briefing de course.
- C. Les bords de la zone sont délimités par un marquage (fanions, ruban...) de la couleur de la zone à venir (exemple : rouge pour annoncer une descente).
- D. Les athlètes doivent réaliser l'intégralité de la manipulation de transition dans la zone, Seuls l'attache ou le détachement des dragonnes ainsi que l'actionnement du blocage arrière de la fixation peuvent être réalisés en dehors de la zone de transition. **Les bâtons peuvent toucher l'extérieur de la zone de transition.**
- E. Les lignes d'entrée et de sortie font partie de la zone de transition. Pendant la réalisation de la manipulation, une pénalité sera appliquée si un ski au sol et attaché à la chaussure, ou une partie de l'athlète touche la neige à tout endroit en dehors de la zone de transition.
- F. Avant de commencer la manipulation de transition, les bâtons de ski doivent être posés sur la neige ou le sol, à proximité de l'athlète. L'athlète peut commencer sa manipulation de transition quand ses mains sont libres des bâtons. Il n'est pas permis de lancer les bâtons avant de s'être arrêté.
Les bâtons ne peuvent pas être repris pendant que l'athlète réalise sa manipulation de transition. L'athlète doit prendre ses bâtons avant de quitter la zone de transition. L'athlète peut bouger ses bâtons pendant la manipulation pour les ramener près de lui. Lors des transitions, l'athlète ne doit effectuer aucun mouvement avec ses bâtons susceptible de gêner les autres athlètes.
- G. L'athlète doit rester à la même place entre le début et la fin de sa manipulation.
- H. **L'athlète doit prendre ses bâtons à la fin de sa manipulation de transition. Si inopportunistement un autre athlète interfère avec ses bâtons ou si un bâton est cassé, l'athlète peut continuer sans l'un des/les bâtons.**
- I. **Situation particulière : Si un athlète rencontre un problème avec son matériel (mauvais clipage, mauvaise verrouillage...), l'athlète peut corriger cela : si un ski est toujours en contact avec la zone de transition, cette correction doit se faire comme une manipulation en zone, c'est-à-dire en posant les bâtons jusque la fin de la manipulation.**

7. Peaux

Les peaux doivent être « rangées en sécurité » à l'intérieur de la combinaison de course ou du sac à dos de l'athlète lorsqu'elles ne sont pas utilisées sur les skis ou lors des manipulations.

Définition de « ranger » :

- Les peaux peuvent rester partiellement visibles, mais doivent être clairement insérées ou rangées à l'intérieur de la combinaison ou du sac à dos.
- Les peaux ne doivent pas être portées dans les mains de l'athlète, sauf lors d'une manipulation active.
- Les peaux ne doivent pas être placées ailleurs que dans la combinaison ou le sac à dos de l'athlète.
- Dans les courses par équipes, un athlète peut ranger les peaux de son coéquipier dans sa propre combinaison ou son sac à dos si nécessaire.

8. DVA

Les athlètes doivent s'assurer que leurs DVA fonctionnent correctement durant toute la course.

Les athlètes doivent garder leur DVA en position émission jusqu'au contrôle de matériel après la ligne d'arrivée.

9. Ecouteurs

Les oreillettes radio, écouteurs ou casques audio sont interdits pendant les courses. Ils sont autorisés pendant l'échauffement.

10. Kit de via-ferrata

Lors de passage sur corde fixe, avec obligation du jury de course d'utiliser sa longe, l'athlète ne devra, à aucun moment, être désolidarisé de cette corde fixe. Lors du passage d'un point de fixation de la corde, il devra mousquetonner son deuxième mousqueton sur la partie suivante avant d'avoir enlevé le premier mousqueton.

11. Habillement supplémentaire

Le directeur de course ou chef de poste peut imposer aux compétiteurs, sur n'importe quel point de l'itinéraire, le port du coupe-vent, bonnet ou autre matériel obligatoire.

12. Assistance extérieure interdite

Aucune assistance extérieure n'est autorisée sauf :

- a) Pour le changement d'un bâton cassé. L'athlète peut changer un bâton en tous lieux et avec quiconque.
- b) Pour le changement d'un ski ou d'une fixation cassé(e). L'athlète peut changer un ski ou des fixations cassés seulement dans l'aire de ravitaillement et/ou dans une zone autorisée par le jury.
- c) Le ravitaillement se fait seulement dans les zones autorisées par le jury.

Les athlètes doivent cependant porter assistance aux athlètes en détresse ou en danger. Le jury prendra en compte le classement lors du dernier classement intermédiaire ou à la dernière zone de transition s'ils sont plus favorables que la position finale.

13. Abandon

Un athlète en difficulté peut abandonner la course de son propre chef ou être retiré de la course sur décision du directeur de course ou d'un médecin.

L'abandon ou le retrait de la course doit s'effectuer à un point de contrôle ou de passage selon la procédure présentée à la réunion de course sauf en cas de situation extrême. L'abandon doit obligatoirement être signalé à un membre du Jury qui transmettra au président de Jury et au chronométreur. Pour les courses par équipe, si un des coéquipiers abandonne la course, l'autre coéquipier sera mis hors course également et suivra les instructions du directeur de course ou du président de jury ou de leurs représentants.

En cas d'abandon ou de disqualification, l'athlète doit obligatoirement s'assurer qu'il ne fait pas l'objet d'un contrôle anti-dopage, en rejoignant la ligne d'arrivée. Il devra s'y soumettre le cas échéant.

14. Respect de l'environnement

Tout athlète doit respecter l'environnement, y compris dans les zones de ravitaillement (pénalité). Si une poubelle est présente dans la zone de ravitaillement, les athlètes sont autorisés à déposer leurs déchets dedans. L'abandon de déchet ou de matériel (même cassé), y compris dans les zones de changement est interdit.

Interdiction des articles de célébration polluants :

Afin de préserver l'environnement montagnard, les pâturages, l'état de la neige ainsi que la propreté et la sécurité de l'aire de compétition (FOP), l'utilisation, la distribution ou l'abandon d'articles de célébration polluants sont interdits dans les zones suivantes :

- les pistes et zones de course ;
- l'aire de compétition (FOP) ;
- les zones de départ et d'arrivée situées dans des environnements naturels ou de montagne ;
- les zones réservées aux équipes situées sur la neige, en terrain alpin ou dans des espaces naturels protégés ;
- et toute autre zone désignée par le Comité d'organisation local (COL), la FFME ou les autorités locales compétentes.

Les articles interdits comprennent notamment les confettis métalliques ou en plastique, les paillettes, les serpentins, les ballons, les fumigènes, les articles pyrotechniques ainsi que tout matériel de célébration non réutilisable, non biodégradable ou polluant. Les athlètes, entraîneurs, membres de l'encadrement des équipes et accompagnateurs doivent adopter un comportement respectueux de l'environnement et conforme aux réglementations locales en vigueur.

L'utilisation d'articles festifs dans les zones urbanisées ou dans d'autres lieux spécifiquement autorisés par le Comité d'organisation local (COL) et conformes aux réglementations locales peut être autorisée, à condition qu'elle n'entraîne ni pollution environnementale, ni risques pour la sécurité, ni atteinte à l'image de la FFME.

Toute infraction est susceptible d'entraîner des mesures disciplinaires, l'obligation de prendre en charge les frais de nettoyage, des amendes et/ou un signalement aux autorités compétentes.

15. Courses par équipe

- Les coéquipiers doivent quitter les postes de contrôles ensemble. Tous les équipiers doivent avoir terminés leurs manipulations au moment où le premier d'entre eux franchit la porte/ligne de sortie de zone.
- Chaque athlète doit porter son sac à dos pendant toute la course avec tout le matériel exigé, excepté les skis.
- Deux paires de skis de l'équipe peuvent être portées par un seul équipier seulement si le sac à dos dispose de deux systèmes d'attache indépendants et conformes au règlement (2 points d'attache pour chaque paire de ski).
- L'aide est uniquement autorisée entre coéquipiers (sauf le port du sac à dos avec le matériel : chaque coéquipier porte son propre sac à dos).
- Il est interdit d'utiliser corde ou élastique pour tirer son équipier :
 - Au cours des 15 premières minutes de course ;
 - Dans un couloir ;
 - Sur des arêtes ;
 - Dans les descentes ;
 - Et dans les sections définies par le jury et annoncées dans le briefing.
- Lors des descentes, corde ou élastique doivent être rangés dans le sac à dos ou enroulé autour de la taille (sauf si la corde est obligatoire).
- Les coéquipiers ne doivent pas être séparés de plus de 30 secondes à la montée et 10 secondes à la descente. Sur la ligne d'arrivée l'écart entre 2 coéquipiers ne doit pas dépasser 5 secondes.

16. Arrivée en skating

En cas d'arrivée matérialisée avec des couloirs de skating, priorité à l'athlète entré en premier dans un couloir. Pour doubler, l'athlète doit changer de couloir.

17. Cérémonie

Tout athlète récompensé dans une épreuve (classé dans les 3 premières places), quel que soit la catégorie, doit impérativement participer à la remise des récompenses, sous peine de pénalité.

18. Outrage à l'organisation, aux officiels de la fédération ou à son image.

Athlètes et entraîneurs doivent respecter le comité d'organisation local, les officiels de la fédération et l'image du sport, pendant le temps de la manifestation sportive (cérémonies, repas...). Toute faute de comportement pourra être analysée par le Jury et le cas échéant transmis à la commission de discipline.

4.2.3 L'arrivée

Les caractéristiques de l'arrivée sont :

- S'il y a un chronométrage électronique, le temps et l'ordre sont déterminés par le relevé du système. En cas d'écart de moins deux dixièmes de seconde entre 2 athlètes, la photo finish ou la vidéo de contrôle doivent être utilisés pour valider l'ordre de passage (au niveau de la pointe de la chaussure, à l'entrée de la ligne).

Si la photo finish sur la ligne ne permet pas de définir le vainqueur :

- En sprint la place puis le temps obtenu lors du tour précédent sont utilisés pour départager les athlètes.
- En relai, la place à mi-course permet de départager les équipes

Pour les autres départs en masse, une analyse de la vidéo en remontant le temps est réalisée jusqu'à définir qui a l'avantage juste avant la ligne.

- En contre la montre individuel, des temps égaux au dixième donnent lieu à des ex-aequo
- S'il n'y a pas de chronométrage électronique, le passage de la pointe avant de la chaussure détermine l'ordre et le temps d'arrivée ;
- S'il n'y a pas de moyen pour départager les athlètes, ils sont alors déclarés ex æquo ;
- Si un athlète tombe en passant la ligne d'arrivée, il faut que toutes les parties de son corps et tous ses matériels franchissent la ligne sans aide extérieure (sauf coéquipier pour course par équipe) pour être déclaré « arrivé » ;

Pour les courses par équipe, les coéquipiers doivent arriver ensemble (5 secondes d'écart maximum). C'est toujours le temps du second qui est retenu ;

Les contrôleurs effectueront un contrôle systématique ou aléatoire du contenu des sacs et des matériels ;

Un podium pour les trois premiers compétiteurs pourra être réalisé juste après leur arrivée à l'attention de la presse ;

En cas de contrôle anti-dopage, les athlètes doivent s'y soumettre selon les consignes du médecin et/ou délégué fédéral ;

En cas de contrôle anti-dopage, une personne escorte désignée par le délégué fédéral anti-dopage ou le médecin préleveur accompagnera l'athlète sur le lieu du contrôle médical (la personne doit être du même sexe que l'athlète) ;

Si un concurrent doit passer un contrôle anti-dopage, il/elle doit être respectueux envers le délégué, l'escorte, le médecin, etc.

Les athlètes doivent impérativement utiliser les sacs poubelles pour l'évacuation de leurs déchets ;

Chaque concurrent doit être capable, la ligne d'arrivée franchie, de présenter, si exigé une pièce d'identité avec photo ou sa licence sportive en cours de validité avec photo récente ;

Dans le cas d'une arrivée en montée ou à faible vitesse : Deux lignes d'arrivée sont matérialisées au sol. La première est la ligne où est réalisé le chronométrage des athlètes. Une seconde ligne, au moins 3 mètres plus loin indique la zone à partir de laquelle les athlètes peuvent s'arrêter. Ceci afin de ne pas perturber les arrivées et le chronométrage sur la ligne de référence.

- Chronométrage

Le chronométrage se fait au dixième de seconde, en arrondissant au dixième inférieur (troncature).

- Photofinish

En cas de photo finish, c'est le passage de la chaussure (partie avant de la chaussure) qui est pris en compte.

4.3 Règles spécifiques aux épreuves de Sprint

4.3.1 Caractéristiques du parcours

L'épreuve de sprint se court sur un parcours très court, d'une dénivelée comprise entre 50 et 80 mètres.

L'épreuve inclut obligatoirement un portage, une montée, une descente, du skating ou un repeutage pour franchir la ligne d'arrivée.

4.3.2 Déroulement de la reconnaissance du sprint

Le jury décide si les athlètes peuvent tester ou non le parcours préalablement au passage chronométré. S'il n'est pas possible de repérer à skis le parcours, il sera possible de faire un repérage visuel de l'intégralité du parcours.

Temps de reconnaissance : 15 minutes.

L'accès au parcours est ouvert pendant 10 minutes. A la fin de la période de reconnaissance, signalée par des coups de sifflet, les athlètes doivent quitter le parcours.

4.3.3 Déroulement des qualifications

- Le départ

Les qualifications se déroulent en course contre la montre.

L'heure de départ de chaque athlète est affichée. Il est obligatoire de se présenter au départ 1 minute avant son heure de passage.

Le délai de présentation dans la zone de départ est ramené à 3 minutes pour les quart de finale, demi-finale et finales.

Tout athlète non présent au terme de ce délai de présentation pourra être disqualifié (DNS) selon décision du Jury.

L'ordre de départ s'effectue eu égard au dernier classement de championnat de France de sprint :

- avec les non classés en premiers, par tirage au sort ;
- puis avec les athlètes classés dans l'ordre décroissant.

L'ordre des catégories et l'écart entre chaque participant sont définis par le Président Jury. L'écart est compris entre 20 secondes et 1 minute. Un intervalle de 2 à 5 minutes est respecté entre chaque catégorie.

L'ordre de starter est : « 10 secondes », « 3 », « 2 », « 1 », « Go ».

En cas de retard sur la ligne de départ à son tour de passage, un athlète ne pourra pas prendre le départ. Le président de Jury peut accepter de le faire partir en dernière position si cela ne gêne pas la suite de l'épreuve.

4.3.4 Déroulement des phases finales

A partir des quarts de finale, le départ est donné par série de 6 athlètes.

- Quart de finale : 5 séries
- Demie finale : 2 séries
- Finale : 1 seule série

Afin d'augmenter le temps de course de chacun, Le Président de Jury peut décider de proposer :

- une petite finale. Le classement de la 7^{ème} à la 12^{ème} place se joue sur une série additionnelle.
- une phase de huitièmes de finale, réservés aux athlètes non qualifiés pour les quarts de finale. Il s'agit uniquement d'un tour supplémentaire, il n'est pas qualificatif pour les quarts de finale. Le classement au-delà de la 30^{ème} place se joue alors sur ces tours additionnels, en fonction de la place obtenu sur la série, et en départageant les ex-aequo en fonction de leur temps de qualification.
- Pour les catégories jeunes, le jury peut regrouper plusieurs catégories d'âge afin d'optimiser le nombre de demies-finales et permettre au maximum d'athlètes de réaliser 3 tours.

En cas de mauvaises conditions météorologiques, le jury, afin de faire une épreuve plus courte et plus sûre, peut prendre la décision de passer directement des qualifications aux finales avec les 6 meilleurs places des qualifications. Le jury doit prendre la décision avant le début de la compétition et communiquer cela aux coachs et athlètes.

- Ligne de départ

La zone de départ est préparée avec une ligne de départ et une ligne de pré-départ un mètre avant. Les athlètes se préparent sur la ligne de pré-départ.

Position sur la ligne de départ : selon le classement de la phase précédente (ou selon l'ordre des dossards si il n'y a qu'une seule phase). **Le athlètes se positionnent de gauche à droite en regardant la montée, dans l'ordre suivant : 5^{ème}, 3^{ème}, 1^{er}, 2^{ème}, 4^{ème}, 6^{ème}. Le choix du couloir de départ est réalisé athlète par athlètes, l'athlète le mieux classé au tour précédent choisissant en premier (selon la place puis le temps).**

Starter : les instructions sont données comme suit :

- « A vos marques » : les athlètes passent de la ligne de pré-départ à la ligne de départ ;
- « Prêt » : quand tous les athlètes sont prêts ;
- « Go » (ou coup de sifflet) : environ 1 seconde après la commande « prêt ».

- Quarts de finale

Pour les seniors :

- Si le nombre d'inscrits dans une catégorie est supérieur à 29, les quarts de finale comptent 5 séries de 6 athlètes.
- Si le nombre d'inscrits dans une catégorie est compris entre 24 (inclus) et 29 athlètes, les quarts de finale comptent 4 séries de 6.
- Si le nombre d'inscrits dans une catégorie est inférieur à 24 et supérieur à 12, pas de quart de finale, constitution des demi-finales en fonction des temps de qualification.
- Si le nombre d'inscrits dans une catégorie est inférieur à 13, pas de demi-finale, constitution de la finale (liste de départ) en fonction des temps de qualification.

Pour les U20, U18, U16, U14 :

- Pas de quart de finale.
- Demi-finale s'il y a plus de 12 participants.

Les séries de 6 athlètes sont constituées en fonction du temps obtenu en qualification. Les 6 meilleurs temps constituent les têtes de série. Puis les athlètes classés 7 à 12 sont distribués dans chacune des séries et ainsi de suite.

Si il y a au moins 30 athlètes en qualification :

Distribution de la Qualification vers les Quarts de finale	En fonction de la place obtenue à la qualification
<i>Quart de finale 1</i>	1, 10, 11, 20, 21, 30
<i>Quart de finale 2</i>	4, 7, 14, 17, 24, 27
<i>Quart de finale 3</i>	5, 6, 15, 16, 25, 26
<i>Quart de finale 4</i>	2, 9, 12, 19, 22, 29
<i>Quart de finale 5</i>	3, 8, 13, 18, 23, 28

Si il y a 24 à 29 athlètes en qualification :

Distribution de la Qualification vers les Quarts de finale	En fonction de la place obtenue à la qualification
<i>Quart de finale 1</i>	1, 8, 9, 16, 17, 24
<i>Quart de finale 2</i>	4, 5, 12, 13, 19, 22
<i>Quart de finale 3</i>	2, 7, 10, 15, 18, 23
<i>Quart de finale 4</i>	3, 6, 11, 14, 20, 21

4.3.5 Déroulement des demies finales

Les deux premiers de chaque quart de final sont directement qualifiés pour les demies finales. Deux lucky loser sont également qualifiés. En fonction des dispositions techniques du chronométrage, le jury décide du mode de qualification des lucky losers :

- Repêchage parmi les athlètes arrivés 3èmes en quart, en prenant les 2 meilleurs temps réalisés en qualification
- Repêchage parmi les athlètes arrivés 3èmes ou 4èmes en quart, en prenant les 2 meilleurs temps réalisés en quart de finale.

Le mode de qualification des lucky loser est obligatoirement annoncé en briefing, par défaut le repêchage se fait selon les temps des qualifications.

Si seuls 4 quarts de finale sont organisés, les 3 premiers de chaque série sont qualifiés directement, sans Lucky Loser.

4.3.6 Déroulement de la finale

Sont qualifiés pour la finale :

- Les deux premiers de chaque demi-finale plus les deux meilleurs Lucky Loser si la phase finale est chronométrée et annoncé au briefing
- Les trois premiers de chaque demi-finale si la phase finale n'est pas chronométrée.

4.3.7 Comportement spécifique au sprint

- Dans la descente, la trajectoire matérialisée par des portes de slalom doit être respectée. Il est obligatoire de passer entre les portes de slalom géant.
- Dans les couloirs matérialisés pour le skating un athlète
 - doit laisser la priorité au premier athlète entré dans un couloir.
 - doit changer de couloir pour doubler
- Lors des phases finales, des couloirs matérialisent la piste de départ. Chaque athlète doit rester dans son couloir jusqu'à la fin de celui-ci.

4.3.8 Résultats

Le classement est établi :

- Places 1 à 6 : en fonction du temps réalisé en finale.
- Places 7 à 12 : en fonction du classement obtenu en petite finale. En cas d'absence de petite finale, la place en demi-finale est prise en compte, départagée par le temps réalisé en demi-finale.
- Places 13 à 30 : c'est la place obtenue en quart de finale qui est prise en compte, les ex-aequo sont départagés par le temps réalisé en quart de finale.
- Places au-delà de 30 : c'est la place obtenue en huitième de finale qui est prise en compte, les ex-aequo sont départagés par le temps réalisé en huitième de finale. En cas d'absence de huitièmes de finale, c'est le temps réalisé en qualification qui est retenu pour le classement.

En cas de regroupement de catégories ou sous-catégories, une extraction est réalisée à partir du classement scratch (par exemple pour les U23 ou master, etc).

En cas d'ex-aequo (même place, même temps), les athlètes sont départagés par leur place puis leur temps réalisés lors de la phase précédente.

En cas d'ex-aequo au niveau de la qualification, les athlètes sont classés ex-aequo.

4.3.9 Pénalités

Les règles générales s'appliquent au sprint avec un temps de pénalité adapté aux épreuves courtes (voir tableau de pénalités).

Seule la phase de qualification donne lieu à une pénalisation consistant à une pénalité de temps (changement du temps de course). En huitième, quart, demie et finale, l'athlète pénalisé ne voit pas son temps de course modifié mais il se voit rétrogradé à la dernière position de sa série.

Si plusieurs athlètes sont pénalisés, ils sont classés selon leur temps de courses dans les derniers de leur série.

De plus, le refus de laisser passer un concurrent ayant rejoint l'athlète en phase de qualification donne lieu à une pénalité de 1 minute.

L'affichage des temps se fait au fur et à mesure des qualifications et après chaque série.

Les réclamations doivent être portées dans un délai de 3 minutes après l'affichage du temps réalisé.

4.4 Règles spécifiques aux épreuves de Relais Mixte

4.4.1 Caractéristiques du parcours

Une boucle composée de 2 montées et descentes pour un total de 120 à 150 170 m de D+. Le parcours de cette boucle constitue un « Run ».

La descente inclut des caractéristiques techniques comme les sauts, bosses, « roller-bumps », virage en dévers, section hors-piste. Une section alternative pouvant créer des opportunités pour doubler est possible.

Le relais mixte consiste, pour une équipe constituée d'un athlète masculin et d'une athlète féminine, à parcourir deux runs, en passant le relai entre chaque run selon la séquence : Femme/Homme/Femme/Homme.

4.4.2 Composition des relais mixtes

Un relais est composé de deux personnes licenciées FFME : un homme, une femme.

Tout changement dans la composition d'un relais doit être signalé au plus tard 2 heures avant le premier départ. Aucune modification n'est possible passé ce délai.

4.4.3 Catégories

- Relais mixte senior :

Les athlètes appartiennent obligatoirement aux catégories U23, SEN, MAS, ou U20 surclassé.

- Relais Mixte Jeune :

Les athlètes appartiennent obligatoirement aux catégories U14, U16, U18 ou U20.

Le surclassement des U20 est autorisé en catégorie Senior. Un athlète ne peut cependant pas courir dans les 2 relais d'une même compétition.

4.4.4 Championnats de France

Deux titres sont attribués aux championnats de France de relais Mixte :

- Relais Mixte Senior

- Relais Mixte Jeune

4.4.5 Passage de relais

La zone est constituée d'un couloir de passage séparée d'une zone d'attente par une ligne en pointillés. Un équipier peut venir se placer dans la zone de passage au plus tôt au moment de l'arrivée de son coéquipier dans la zone de repeutage précédente.

L'équipier arrivant doit rapidement (10 secondes) libérer la zone de passage en rejoignant la zone d'attente.

4.4.6 Contact de passage de relais

Le passage de relais se fait en touchant n'importe quelle partie du corps de l'équipier partant (incluant le sac à dos) avec la main de l'équipier arrivant.

Le contact doit être réalisé lorsque les skis des deux athlètes sont dans la zone, les lignes étant considérée comme faisant partie de la zone.

L'athlète ayant fini son tour ne doit pas dépasser la ligne de sortie de zone et doit quitter la zone de relais dans les 10 secondes sans gêner les équipes suivantes.

4.4.7 Zone d'attente

Le ravitaillement et le changement de matériel sont possibles dans la zone d'attente.

Les coachs n'ont pas accès à la zone d'attente.

4.4.8 Comportement en course

Les règles habituelles s'appliquent (respect du mode de progression, zones de transition, passage entre porte dans les descentes, etc).

Les pénalités appliquées sont celles des courses courtes.

4.4.9 Reconnaissance du parcours

Temps de reconnaissance : 20 minutes.

L'accès au parcours est ouvert pendant 15 minutes. A la fin de la période de reconnaissance, signalée par des coups de sifflet, les athlètes doivent quitter le parcours. La reconnaissance doit se terminer au plus tard 20 minutes avant le début des qualifications.

4.4.10 Phase qualificative

Le Jury annonce avant le début de l'épreuve le quota de finalistes et de petits-finalistes.

La qualification est un contre la montre individuel constitué d'un seul run pour chaque coéquipier.

Le chrono de chaque co-équipier est additionné pour constituer le temps de référence de l'équipe.

A l'issue de la phase de qualification, les équipes les mieux classées accèdent à la finale, selon le quota de finalistes.

Les équipes non qualifiées en finales peuvent participer à une petite finale si elle est mise en place.

4.4.11 Ordre de départ en qualification

Qualifications féminines puis masculines.

En cas d'absence à l'heure de départ prévue, l'athlète pourra être chronométré avec l'heure de départ prévue et non réelle (ce qui constitue une pénalité de temps) selon les consignes du jury qui veillera à ne pas perturber les autres athlètes.

4.4.12 Finale

Position sur la ligne de départ : selon le classement de la phase précédente (ou selon l'ordre des dossards si il n'y a qu'une seule phase). Les athlètes se positionnent de gauche à droite en regardant la montée, dans l'ordre suivant : 5^{ème}, 3^{ème}, 1^{er}, 2^{ème}, 4^{ème}, 6^{ème}. Même logique sur la seconde ligne : 11-9-7-8-10-12. Les 6 meilleurs athlètes choisissent (du premier au 6^{ème}) leur place sur la première ligne. Les 6 athlètes suivants (du 7^{ème} au 12^{ème}) choisissent leur place sur la seconde ligne.

L'ordre de passage de relais est F / H / F / H.

Tous les passages se font en zone de passage de relais sauf le dernier run masculin où l'équipier rejoint directement la ligne d'arrivée.

4.4.13 Classement

Les finalistes sont classés en fonction de leur temps de parcours complet sur la ligne d'arrivée augmenté des pénalités.

Si une petite/plusieurs petite(s) finale(s) sont organisées, les équipes sont classées aux places suivantes revenant au niveau de leur petite finale et selon les règles de la finale. Par exemple, en cas de quota de 12 et avec 28 participants, la finale attribuera les places 1 à 12. Les places suivantes seront attribuées en fonction de l'ordre d'arrivée dans la première petite finale.

4.4.14 Equipe rattrapée (Overlap)

Le jury peut décider de réduire les risques de collision ou de gêne en neutralisant les athlètes/équipes qui se font rattraper (un tour complet de retard).

Est considérée comme équipe rattrapée (Overlapped) une équipe qui ne dispose plus d'aucune plateforme de changement libre entre elle-même et le leader de la course.

Une équipe rattrapée sera stoppée et mise à l'écart du circuit par le Jury, là où elle se trouve.

La ou les équipes rattrapée (IRM : LAP) seront classées en fin de classement. Si plusieurs équipes sont concernées leur classement dépendra de leur position au dernier pointage intermédiaire (temps ou simple pointage).

4.4.15 Zone technique

Le jury peut décider d'installer une Zone Technique après la première zone de transition de remise des peaux.

4.4.16 Disposition dérogatoire

En vue de permettre des chronos de sélection, il peut être toléré de participer à la phase de qualification en relais incomplet (solo). Dans cette configuration, l'athlète ne peut pas être sélectionné en Finale ni en petite finale, sauf si une finale dédiée aux équipes hors catégorie est organisée.

Dans ce cas, l'information est clairement affichée dans le calendrier national, fiche compétition.

4.5 Règles spécifiques aux compétitions se déroulant sur terrain glaciaire crevassé

4.5.1 Caractéristiques du parcours

Selon les caractéristiques du parcours, le Jury de course détermine le nombre de compétiteurs exigés pour composer une cordée. Lorsque le terrain est notablement crevassé, une équipe de 3 est fortement recommandée pour augmenter la sécurité en cas de chute en crevasse.

4.5.2 Choix de l'itinéraire

Sur terrain glaciaire, le choix de l'itinéraire joue un rôle primordial dans la sécurité des athlètes, en particulier lors des descentes :

- Le balisage doit être particulièrement dense ;
- Si le balisage est en fil d'Ariane, la trajectoire balisée doit passer à plus de 10 mètres des crevasses visibles (ouvertes) ;
- Si un itinéraire suivant un couloir de 20 mètres de large sans crevasse visible n'est pas possible, le balisage doit être réalisé sous forme de canal avec une densité ne permettant pas de sortir du canal. Mise en place de rubalise possible selon les conditions ;
- Sur les parties qui se courent encordées, l'itinéraire ne doit excéder une inclinaison de 25°.

4.5.3 Matériel obligatoire sur terrain glaciaire crevassé

En plus du matériel habituel, pour chaque équipe :

- Une corde dynamique ;
- Des mousquetons qui sont laissés sur la corde, pour connecter le baudrier et la corde (voir encordement).

Pour chaque co-équipier :

- Un baudrier ;
- Un mousqueton de sécurité, conforme aux normes EN 12275 et EN 362, attaché au baudrier pendant le parcours encordé ;
- Une broche à glace de 15 cm de long minimum. Une protection est placée sur l'embout de la broche. La broche est portée au baudrier grâce au mousqueton de sécurité ;
- Un anneau de sangle conforme à la norme EN 566, de taille 120 cm minimum, porté au baudrier grâce au mousqueton de sécurité.

4.5.4 L'encordement

Méthode d'encordement :

- La connexion baudrier-corde est réalisée :
 - Soit à l'aide de 2 mousquetons à fermeture de sécurité (conforme aux normes EN 12275 et EN 362) placés tête bêche
 - Soit à l'aide d'un mousqueton directionnel à fermeture à baïonnette ou « triple action » et conforme aux normes EN 12275 et EN 362 classe B ou T)

Sur la corde, 3 boucles d'encordement fermées par des nœuds de 8 sont pré-positionnés la veille de la course

Les mousquetons peuvent être laissés sur la corde lorsque celle-ci est dans le sac.

- L'écart entre chaque nœud est de 14 mètres minimum.
- Les 2 nœuds de 8 en extrémité de corde sont réalisés avec un nœud d'arrêt.

4.5.5 Elastique sur corde.

L'utilisation de l'élastique attaché à la corde permettant d'amortir les variations de vitesse entre deux athlètes est autorisée.

L'élastique doit être préparé et mis en place au moment du contrôle des nœuds d'encordement, avant la course.

La distance entre deux athlètes, élastique détendu, doit être supérieure à 12 mètres.

4.5.6 Progression sur glacier crevassé

Il est interdit de tenir des anneaux de corde à la main.

A la montée comme à la descente, l'écart entre 2 athlètes ne doit pas être inférieur à 10 mètres.

Il est interdit de s'écarter de plus de 10 mètres de la trajectoire formée par le balisage.

4.5.7 Contrôle du matériel spécifique

Avant la course (si possible la veille), les contrôles suivants sont effectués par un contrôleur :

- Corde conforme présentée avec 3 nœuds de huit déjà réalisés ;
- Les deux nœuds de huit en extrémité de corde disposent d'un nœud d'arrêt ;
- Ces 2 nœuds d'arrêt sont sertis par le contrôleur avec un serflex de couleur attestant du contrôle du matériel. La présence de ce serflex pourra être vérifiée tout au long de la course, jusqu'à la sortie de la raquette d'arrivée ;
- En cas d'utilisation d'un élastique, 12 mètres minimum doivent séparer 2 nœuds d'encordement lorsque l'élastique est détendu.

La présence de la broche à glace et de la sangle attachés à un mousqueton au baudrier est contrôlée lors du contrôle DVA à l'entrée dans la raquette de départ, ainsi que dans l'aire d'arrivée.

4.6 Les Cérémonies protocolaires

Les entraîneurs et les athlètes doivent être présents aux cérémonies protocolaires (cérémonie d'ouverture, podiums et remise des prix). Toute absence non autorisée par le président de jury sera passible de sanctions disciplinaires (voir § 5.2.2/C22).

Toute attitude inconvenante (protestation, agressivité, irrespect, etc) au cours d'une cérémonie protocolaire pourra faire l'objet d'un examen en commission de discipline, conformément aux articles 2 et 9 du Règlement disciplinaire de la FFME.

4.7 Sécurité/ arrêt de l'épreuve

Le directeur de course après avis du président de jury peut arrêter la compétition pour des raisons de sécurité ou d'équité sportive. Les consignes seront transmises aux athlètes par le COL et le jury.

5 Elaboration des résultats

Les résultats de chaque course sont édités par le COL et validés par le président de jury et affichés régulièrement au fur et mesure des arrivées. La première impression des résultats est réalisée après que le 10⁵ème athlète d'une catégorie franchisse la ligne. Ces résultats sont horodatés (format hh:mm:ss) et signés par le Président de Jury. L'heure de fin de la période d'appel est ajoutée manuellement sous la forme « Délai protêt hh :mm :ss »

Le classement est effectué en additionnant le temps d'arrivée aux pénalités.

Par ordre décroissant de pertinence, seront utilisés pour départager deux athlètes franchissant en même temps la ligne d'arrivée :

- La photo finish
- La puce électronique
- Le contrôle vidéo

S'il n'y a pas de moyen pour départager les athlètes, ils sont alors déclarés ex æquo sur la course.

Les classements des championnats, coupes et permanent national sont traités dans le document FFME : « Ski-alpinisme, Règles de classement ».

5.1 Classement

Le classement de la course s'effectue par catégorie (U14, U16, U18, U20, U23, senior et éventuellement Master) et sexe (masculin/féminin).

Le classement s'effectue selon le temps du parcours le cas échéant augmenté des pénalités. Lors d'une compétition par équipe, les pénalités attribuées à un équipier sont appliquées au temps final de l'équipe.

Si la compétition a lieu sur plusieurs jours, un classement journalier et final est établi.

5.2 Infractions et pénalités

Les infractions des athlètes sont transmises par l'arbitre ou le contrôleur au président de jury immédiatement par radio et en cas d'impossibilité au plus tard 5 minutes après l'arrivée sur la ligne d'arrivée de l'athlète concerné.

Les pénalités sont appliquées par le président de jury, selon le barème ci-dessous. Pour une compétition par équipe, les pénalités de chaque coéquipier sont appliquées à l'équipe.

Si possible le président de jury informe avant l'annonce des résultats, l'athlète et/ ou l'équipe concerné(e) qu'il/ elle fait l'objet de pénalité(s). L'athlète/ l'équipe peut faire Appel.

Les procédures disciplinaires sont prévues dans le « Règlement disciplinaire » de la FFME.

Certains comportements pourront également être traités dans une commission disciplinaire conformément aux articles 2 et 9 du « Règlement disciplinaire » de la FFME.

5.2.1 Spécificité du sprint

Durant les huitièmes, quarts de finale, demi-finales et finales, pour toutes les infractions au règlement (hormis la disqualification qui est sanctionnée d'une disqualification), l'athlète pénalisé se voit automatiquement classé dernier de sa série.

Si plusieurs athlètes sont sanctionnés par la même pénalité, ils sont classés selon leur temps de qualification. Il n'y a ainsi pas de temps de pénalité durant les séries.

En raison de l'enchaînement rapide des différentes séquences, aucune réclamation n'est possible à l'encontre des pénalités attribuées lors des huitièmes, des quarts et des demies finales.

5.2.2 Tableau des pénalités

A – Généralités infraction non précisées par ailleurs.	Pour les infractions non citées dans les tableaux suivants (B, C, D et E) le président de jury applique le barème suivant (A)
A.1 :	Triche, action anti-sportive ou faute de sécurité importante : disqualification
A.2 :	Comportement pouvant gêner intentionnellement : 3 minutes (Equipe / Individuelle) / 1 minute (VR) / 30s (VR, Sprint, relais)
A.3 :	Erreur technique mineur, négligence involontaire : 30s / 10 secondes (VR) / 3s (VR, Sprint, relais)

B	MATÉRIEL ET CHANGEMENT DE MATÉRIEL (individuel, relais, vertical, sprint et équipe)		
	Infractions	Pénalités	Pénalité sur les

		Epreuve individuelle ou équipe	Epreuve vertical race, sprint et relais	courses ISMF (si différent)
	Tout matériel exigé par le jury et remplacé pendant la course ou manquant à un point de contrôle ou au contrôle à l'arrivée (exception de bâton/ski cassé et laissé à un arbitre chef de poste ou à ses adjoints). Pénalité par chaque unité de matériel (cumulative).			
B.1	Skis, fixations ou chaussures non-conformes au règlement	Disqualification		
B.1bis	Stop ski absent ou non conforme	Avertissement. Seul le manquement au poids est pénalisé selon B2 et B3	Sprint et relais uniquement : 1 minute de pénalité à chaque phase de la compétition	DSQ
B.2	Poids du ski ou des chaussures : inférieur de 1 à 20 grammes	30s	VR : 10s Sprint et relais : 3s	
B.3	Poids du ski ou des chaussures : au-delà de 20 grammes	Disqualification		
B.4	Équipement manquant ou non conforme pour les matériels suivants : DVA, DVA sans batterie, DVA dans le sac à dos, DVA éteint pendant la course ; Pelle, sonde, casque, casque porté incorrectement ; Si requis : harnais, longes, mousquetons, kit via ferrata, lampe frontale, corde, crampons non conformes ou manquants sur la ligne de départ. Puce manquante au départ (voir B9) Cette pénalité ne concerne pas les équipements cassés durant la course. L'athlète doit prouver que le matériel est cassé. En cas d'équipement cassé, une petite réparation peut être acceptée par le Président de jury	Disqualification		

B.5	Équipement manquant ou non conforme pour les matériels suivants : Vêtement (pour chaque item manquant), couverture de survie, gants, gants non portés pendant la course, lunettes si requises, sac à dos, bonnet ou bandeau si requis, sifflet, peaux de phoque, pièce d'identité ou licence. Vêtement en manche courte (sauf en vertical race si les manches courtes sont autorisées par le Jury). Bâton(s), crampon(s) ou ski(s) manquant(s). Pénalité pour chaque item manquant. Cette pénalité ne concerne pas les équipements cassés durant la course. L'athlète doit prouver que le matériel est cassé. Pour les Sprint et relais, franchir la ligne d'arrivée avec ses deux bâtons est obligatoire sauf dans les cas suivants : - Bâton(s) poussé par un autre athlète dans une zone de transition, - Bâton(s) bloqué dans un filet ou une porte pendant la descente - Bâton(s) perdu pendant la descente mais laissé pour des raisons de sécurité Une perte de bâton involontaire (ou non) lors d'une descente, sans justification, fera l'objet d'une pénalité (A3)	3 minutes	VR : 1 minute Sprint et relais : 30s	
B.6	DVA non fonctionnel sur la ligne d'arrivée (mais en position de marche), batterie se vidant pendant la course, DVA éteint avant le contrôle.	3 minutes	1 minute	
B.7	Crampon détaché pour une partie où les crampons sont obligatoires	3 minutes par crampon		Disqualification
B.8	Lampe frontale non allumée dans une section obligatoire	3 minutes	VR : 1 minute Sprint et relais : 30s	
B.9	Transpondeur manquant sur la ligne de départ Transpondeur manquant sur la ligne d'arrivée	DNS 30s	DNS VR : 10s SPR/REL : 33s	DNS
Pénalités spécifiques au règlement français				
B.A	Fixations de 2 fabricants différents	5 minutes	1 minute	Disqualification
B.B	Semelle des chaussures non-conformes au règlement	5 minutes	1 minute	Disqualification

B.C	Casque conforme EN 14492 mais non-conforme à la norme CE1077 classe B	5 minutes	1 minute	Disqualification
B.D	Chaussure modifiée sans accord écrit et public des fabricants	1mn pour chaussures au poids supérieur à 900 gr. 3 mn pour chaussures entre 900 et 700 gr 10 mn pour chaussures inférieure à 700 gr.	15 secondes pour chaussures supérieure à 900 gr. 1 mn pour chaussures entre 900 et 700 gr 5 mn pour chaussures inférieure à 700 gr.	Disqualification

C PROGRESSION ET COMPORTEMENT DES ATHLETES				
Non respect de la technique de progression imposée, non respect de l'itinéraire, du marquage et du balisage, toute action considérée comme dangereuse ou anti-sportive.				
	Infractions	Pénalités		Pénalité sur les courses ISMF (pour information)
		Epreuves Individuelles ou par équipe	Epreuves vertical race, sprint et relais	
C.1	Faux-départ	3 minutes	VR :1 minute SPR/REL : 30s	
C.2	Évitement volontaire ou involontaire d'un point de contrôle et/ou de passage	Disqualification		
C.3	Ne pas suivre le parcours tracé sur une arête	Disqualification		
C.4	Porte de passage manquée en descente	3 minutes	VR :1 minute SPR/REL : 30s	
C.5	Comportement dangereux ou anti-sportif en ne suivant pas le balisage de près en montée ou en descente	3 minutes s'il manque du balisage ou disqualification	1 minute s'il manque du balisage ou disqualification	
C.6	Ne pas respecter les consignes d'un officiel sur le parcours (au départ, à un poste de contrôle/passage, à l'arrivée).	3 minutes	VR :1 minute SPR/REL : 30s	
C.7	Ne pas respecter le mode de progression indiqué par le code couleur du balisage. En cas de matériel cassé, l'athlète ne sera pas pénalisé s'il fait tout son possible pour éviter de casser la trace	3 minutes	VR :1 minute SPR/REL : 30s	

C.7bis	Franchir la ligne d'arrivée à pied alors que le balisage impose d'utiliser les skis aux pieds (sauf matériel cassé examiné par le jury)	3 minutes	VR : 1 minute SPR/REL : 30s	
C.8	Marcher sans crampons dans une partie où les crampons sont obligatoires (sauf crampons cassés)	Disqualification, ou 5 minutes si crampons cassés	Disqualification, ou 1 minute si crampons cassés	
C.9	Skis mal attachés sur le sac à dos (sans 2 points de fixation)	30 secondes	VR : 10 s SPR/REL : 3s	
C.10	Peaux de phoques non rangées dans la combinaison ou le sac à dos	30 secondes	VR : 10 s SPR/REL : 3s	
C.11	Crampons sans lanières clippées sur les chevilles	3 minutes	1 minute	
C.12	Crampons rangés en dehors du sac à dos	3 minutes	1 minute	
C.13	Bâton non posé au sol lors d'une manipe	30 secondes	VR : 10 s SPR/REL : 3s	
C.14	Ne pas mousquetonner le mousqueton sur une corde, alors que c'est obligatoire	3 minutes par fractionnement de corde non ou mal mousquetonné	1 minute	
C.15	Ne pas libérer la trace ou ne pas respecter les couloirs de skating de la ligne d'arrivée.	30 secondes	VR : 10 s SPR/REL : 3s	
C.16	Bousculer, pousser ou faire tomber un adversaire, ne pas aider une personne en danger ou blessée.	Action volontaire : disqualification, involontaire : 1 minute	Action volontaire : disqualification, involontaire : 15 secondes	
C.17	Ne pas porter assistance à une personne en danger ou blessée.	3 minutes	VR : 1 minute SPR/REL : 30s	
C.18	Recevoir une aide extérieure (sauf ski dans la zone autorisée par le Jury, bâtons à tous endroits)	3 minutes	VR : 1 minute SPR/REL : 30s	
C.19	Non-respect de l'environnement	3 minutes	VR : 1 minute SPR/REL : 30s	
C.20	Irrespect ou insulte envers tout participant à l'événement (jury, officiels, athlète, organisateur, public...)	1 minute à disqualification et transmission à la commission de discipline		Disqualification
C.21	Athlète non présent sur le podium provisoire à l'arrivée de la course ou à la remise des prix (sans justification médicale ou d'horaire de vol / de train, et sans l'autorisation du Président de Jury)	Disqualification et transmission à la commission de discipline		
C.22	Manipe incorrecte dans une zone de change	30 secondes	10 3 secondes	

C.23	En cas d'abandon ou DNS, athlète n'informant pas l'organisation : L'athlète partira en dernière position lors de la prochaine compétition de niveau équivalent.			
------	---	--	--	--

D PÉNALITÉS SPÉCIFIQUES COURSE PAR ÉQUIPES			
	Infractions	Pénalités	Pénalité ISMF
D.1	Équipe incomplète au départ d'un point de contrôle	1 minute	
D.2	Équipe ayant un athlète qui ne porte pas son propre matériel dans son sac à dos, pendant la durée de la course ou sur la ligne d'arrivée (sauf skis)	Même pénalité que pour matériel manquant	Disqualification
D.3	Athlète qui porte les skis de son co-équipier sans les fixer correctement derrière son sac à dos	1 minute	
D.4	Les athlètes d'une même équipe ne doivent pas être distants de : - plus de 30 secondes en montée - plus de 10 secondes à la descente	1 minute	
D.5	Intervalle de plus de 5 secondes entre 2 co-équipiers sur la ligne d'arrivée	Chaque seconde au-delà de 5 secondes d'écart sera pénalisée d'une autre seconde Ex : retard 15 sec = + 10 sec. Pénalité = 10 sec retard + 10 sec. pén. = 20 sec. Retard 1 mn 5 sec. = + 1 mn Pénalité = 1 mn retard + 1 mn pén. = 2 mn.	
D.6	Utilisation de corde (ou élastique) sur une partie du parcours où cela est interdit	3 minutes	
D.7	Corde ou élastique non rangé dans le sac à dos ou la combinaison	1 minute	

E PÉNALITÉS SPÉCIFIQUES COURSE EN RELAIS		
	Infractions	Pénalités
E.1	Ne pas effectuer le passage de relais défini par le règlement	1 minute
E.2	Un même athlète réalise 2 boucles	disqualification

5.3 Procédure disciplinaire

Dans le cas de faits particulièrement graves ou de conduite anti sportive avérée, le président du jury, dans son rapport adressé au Département Compétition, peut demander à celui-ci d'adresser au président de la FFME une demande de saisine de la commission disciplinaire fédérale compétente.

Cette demande se fait dans le cadre du règlement de discipline de la FFME notamment ses articles 2, 9 et 22.

5.4 Résultats en cas d'arrêt de course

En cas d'arrêt d'une course, le classement final sera établi en fonction du dernier point intermédiaire (PI) atteint par chaque athlète.

- Si tous les athlètes n'atteignent pas le même PI, le classement sera déterminé en regroupant les athlètes selon le PI le plus avancé atteint par chacun.
- Au sein de chaque groupe, les athlètes seront classés selon :
 - les temps aux points de chronométrage intermédiaires (ITP) (si le chronométrage est disponible), ou
 - l'ordre des points de contrôle (si seul l'ordre est enregistré).

Définitions :

- Un point intermédiaire (PI) désigne tout point enregistré sur le parcours.
- Un point de chronométrage intermédiaire (PTI) désigne un PI avec chronométrage officiel.

Classement :

- 1) Regrouper les athlètes en fonction du PI le plus éloigné atteint.
- 2) Classer chaque groupe :
 - Par temps total (si à un PTI), incluant toute pénalité encourue avant l'arrêt.
 - Par ordre d'arrivée (si à un point de contrôle uniquement), les pénalités ne sont pas prises en compte, sauf si elles entraînent une disqualification (DSQ).

Pénalités :

- Pour les PTI : toutes les pénalités encourues avant l'arrêt de l'athlète seront ajoutées au temps enregistré à l'ITP.
- Pour les points de contrôle : les pénalités ne sont pas prises en compte, sauf si elles entraînent une disqualification.

Abandons :

- Les athlètes ayant abandonné avant l'arrêt seront considérés comme DNF.

Autorité du Jury:

- Le Jury évaluera si le classement obtenu est équitable et valable pour la Coupe de France et le classement national

Spécificité de l'épreuve de sprint :

En cas d'arrêt d'une course de sprint :

- Les résultats seront basés sur la dernière phase terminée (par exemple, qualifications, quarts de finale ou demi-finales).

- Les athlètes seront classés selon les règles de départage de la dernière phase terminée :
- Premier par place,
- Puis par temps,
- Si nécessaire, en utilisant les résultats de la phase précédente.

5.5 Appel/Protêt

5.5.1 Règles générales

Un protêt est une contestation formelle déposée dans le cadre d'une compétition par des personnes habilitées, dans un délai imparti et selon les modalités définies ci-dessous. Le protêt est traité par le jury d'appel.

5.5.2 Motifs de réclamation

Des réclamations peuvent être déposées à l'encontre des éléments suivants :

- Sanctions relevant de la section « Infractions et sanctions » (à l'exception de celles visées aux points C.20, C.21 et F.) ;
- Résultats non officiels ou provisoires, uniquement en cas d'erreur technique (chronométrage ou affichage du classement) ;
- Comportement d'un athlète et/ou d'un entraîneur concernant les infractions A.1 et A.2 ;
- Erreur technique dans les résultats officiels de la course.

5.5.3 Questions ne pouvant faire l'objet de protêt :

Aucune réclamation ne peut être déposée durant les qualifications, les séries et les demi-finales des épreuves de Sprint, ni durant les qualifications des épreuves de relais mixte, en raison du programme établi et des contraintes de chronométrage. Toute infraction constatée par un contrôleur, arbitre ou par le président du jury entraînera une pénalité après validation, et aucune réclamation ne sera acceptée.

5.5.4 Droit de déposer un protêt :

Les réclamations peuvent être déposées par des personnes accréditées présentes sur l'événement (ci-après dénommées « le réclamant »), selon les modalités suivantes :

- L'athlète lui-même
- Ou un entraîneur identifié et désigné par l'athlète

5.5.5 Exigences

Pour être prise en compte, toute réclamation doit impérativement satisfaire aux exigences formelles suivantes ; à défaut, elle ne sera pas examinée :

Le formulaire de réclamation, tel que défini dans le règlement et les directives de la FFME (voir annexe correspondante), doit être dûment rempli et déposé auprès du jury dans le délai imparti.

5.5.6 Délai de réclamation

Les réclamations doivent être déposées dans le délai suivant l'affichage des résultats officiels ou provisoires sur le tableau d'affichage prévu à cet effet :

Discipline	Durée de la période de protêt
------------	-------------------------------

Sprint et relais	5 minutes
Vertical, individuel, équipe	15 minutes

5.5.7 Résolution

Après examen d'une réclamation, le jury d'appel doit répondre par écrit dans un délai de 15 minutes (pour les épreuves de Sprint et de Relais) ou de 30 minutes (pour les autres disciplines) suivant le dépôt de la réclamation, sauf disposition contraire.

Le jury décidera soit :

- d'accepter la réclamation, en annulant la pénalité ou toute autre mesure applicable ;
- de rejeter la réclamation et de confirmer la décision initiale.

Une fois la décision du jury officialisée et l'ensemble des protêts résolus, le statut du résultat passera immédiatement à « officiel ».

Définition : un appel protêt est la possibilité laissée à l'athlète ou à son entraîneur accrédité de contester dans les cas prévus par les présents règlements :

- toute sanction sportive prise par le président de jury
- les résultats officiels

Tout appel est déposé par écrit sur le formulaire fédéral disponible auprès du Président de Jury:

- un entraîneur, officiellement inscrit sur le formulaire d'inscription à la compétition de son athlète
- un athlète, s'il ne bénéficie pas d'un entraîneur.

Le Président de jury notifie à l'intéressé la décision du jury d'appel par écrit sur le formulaire officiel dans les 30 minutes qui suivent le dépôt de l'appel.

Cette décision est définitive et sans recours devant aucun organe de la FFME.

5.5.8 Décision du jury

Le jury est réuni par le Président de Jury, il est composé des membres suivants, chacun ayant droit de vote :

- du Président de jury
- de l'arbitre FFME membre du jury pour les championnats de France
- du délégué technique

Le Président de jury réunit le jury qui rend sa décision à la majorité de ses membres. Le président de jury peut utiliser une vidéo officielle et interroger les contrôleurs. **En cas d'absence de majorité, le jury maintiendra la décision initiale.**

5.5.9 Appel contre les résultats officiels

5.5.9.1 Délai de l'appel

Dès la publication des résultats officiels signés par le président du jury, un athlète, ou son entraîneur, peut déposer un appel sur ces résultats dans un délai de 15 minutes.

Passé le délai, tout appel est déclaré irrecevable.

Lors d'une épreuve de sprint, aucun appel n'est possible.

5.5.9.2 Information d'un Protêt

Les mots « Protêt en cours » doivent être écrits sur la feuille des résultats officiels à côté du ou des noms des athlètes qui portent le protêt dès que le président du Jury en a connaissance, le temps que le protêt soit traité par le jury, afin que l'ensemble des athlètes puissent en être informés.

5.5.9.3 Conséquences

Une décision du Jury est une décision définitive et non susceptible d'appel.

6 Annexes

6.1 Définitions

Saison Sportive : La saison sportive va du 1^{er} septembre au 31 août de l'année civile suivante.

Les officiels :

- Directeur de course
 - Président de jury
 - Chef traceur
 - Arbitres
 - Jury de course
 - ...
- Voir "Ski-alpinisme : Règles d'organisation et de déroulement des compétitions nationales" et "Ski-alpinisme : Les officiels des compétitions nationales"

Evènement : décrit la situation générale et s'étend de la préparation par le COL au bilan final (dossier candidature, formalités administratives et techniques, traçage, accueil, inscription, contrôles, épreuves, podium, hébergement, repas...)

Epreuve : (= course) : s'étend du départ à l'arrivée de l'affrontement sportif.

Compétition : l'ensemble des épreuves sportives de l'événement

Compétiteur : (=athlète) : toute personne qui concoure dans une épreuve et une compétition.

6.2 Abréviations

- **FFME** : Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
- **UIAA** : Union Internationale des Associations d'Alpinisme
- **ISMF** : International Ski Mountaineering Federation
- **COL** : Comité d'Organisation Local
- **DVA** : Détecteur de Victimes en Avalanches
- **CE** : Communauté Européenne
- **DTN** : Directeur Technique National
- **CTN** : Conseiller Technique National
- **AFLD** : Agence Française de Lutte contre le Dopage
- **WADA-AMA** : Agence Mondiale Antidopage

Les points de réclamations doivent être argumentés au regard de points précis des règles du jeu.

OBJET DE L'APPEL (avec référence à l'article du règlement). **Obligatoire !**

Association 1901 agréée par le ministère chargé des sports - Affiliée à l'IFSC, à l'ISMF et au CNOSF - APE 9312Z