PROPOSITION TEMPERATURES MINIMALES

(TABLEAU CATEGORIE D'AGE EXTRAIT REGLEMENTATION FFS)

FOND SPECIAL FFS / COURSES POPULAIRES

Saison 2011-2012

	Années d'age	Distances Hommes	Distances Dames	Homologations	TEMPERATURE MINIMALE Proposée par la CM	OBERVATIONS
Poussins	2002 – 2003	1-2 km	1-2 km	Non	– 5 à – 10° DECONSEILLE ≤ – 10° INACCEPTABLE	
Benjamins	2000 – 2001	3 km	3 km	Non	- 12 °	
Minimes	1998 – 1999	5 km	3 - 5 km	Non	- 15°	
Cadets	1996 – 1997	7.5- 10 km	5 - 7,5 km	Non	-20°	+ REGLEMENTATION FIS
Jeunes	1994 – 1995	7,5- 10 - 15 -30 km	5 -7.5 -10 -15 km	Oui	- 20°	+ REGLEMENTATION FIS
Juniors	1992 – 1993	10 - 15 - 30 km	5 -7.5 -10 -15 km	Oui	-20°	+ REGLEMENTATION FIS
Seniors	1991 et avant	10 - 15 -30 - 50 km	5 -10 -15 -30 km	Oui	-20°	+ REGLEMENTATION FIS

+ POUR TOUTES LES CATEGORIES :

En plus de ces données, ***et pour des températures supérieures à celles fixées,*** il est bon de prendre en compte également l'hygrométrie et la vitesse du vent , comme c'est le cas lors des courses internationales

PJ – *REGLENTATION FIS /FFS*

PROPOSITIONS DE LA COMMISSION MEDICALE NATIONALE AU COMITE DIRECTEUR

CATEGORIES D'AGE EN SKI DE FOND POUR LES JEUNES ENFANTS

Le BTN Nordique, par l'intermédiaire de Corinne NIOGRET, a demandé l'avis de la COMMISSION MEDICALE NATIONALE sur le sujet suivant :

A partir de quel âge et dans quelles conditions peut-on faire participer des enfants à des épreuves de ski de fond ?

La Commission Médicale ayant estimé qu'elle n'avait pas entière capacité à répondre à cette question, elle a confié cette étude au **Dr Marie Carole PARUIT**, Pédiatre et Médecin du sport et de l'effort physique au CHU DE NANTES.
Le Dr PARUIT, après s'être entretenue avec le groupe consensus « Enfant et Sport » de la SFMES, nous a fait part d'un certain nombre de propositions (argumentaire à l'appui).

La Commission Médicale Nationale propose donc à l'approbation du Comité Directeur les **dispositions suivantes :**

- ☞ **NE PAS CREER DE CATEGORIE D'AGE SUPPLEMENTAIRE**
- ☞ **DE CE FAIT, L'AGE LIMITE POUR PARTICIPER A DES COMPETITIONS RESTE FIXE A 8 ANS.**

Pour cette catégorie **« POUSSINS »** il est recommandé par ailleurs :

- ☞ 2 courses par mois maximum et 10 courses par an maximum
- ☞ Prévoir des courses de courte durée
  Distance proposée : entre 1 et 2 kms pour les plus petits
- ☞ Altitude maximum : 1800 m et en fonction de la tolérance individuelle
- ☞ Température :
  De – 5° à – 10° : course déconseillée
  Inférieure à – 10° : course inacceptable

Pour les autres catégories , la Commission Médicale propose les dispositions suivantes :

- ☞ **BENJAMINS :** pas de course en cas de température inférieure à **–12°**
- ☞ **MINIMES :** pas de course en cas de température inférieure à **– 15°**

- ☞ ***CADETS ET AU DESSUS*** : Application du règlement de la FIS : **maximum – 20°** avec possibilité pour le jury d'interdire une compétition pour des températures supérieures en fonction des conditions météo (*cf reglement FIS)*

POUR TOUTES LES CATEGORIES :

- ☞ En plus de ces données, ***et pour des températures supérieures à celles fixées,*** il est bon de prendre en compte également l'hygrometrie et la vitesse du vent , comme c'est le cas lors des courses internationales.

UTILISATION D'UNE LIEVRE

Pour les plus jeunes , la Commission Médicale suggère également l'utilisation **d'un lièvre** (à savoir la participation d'un adulte à la course , pour limiter la vitesse des enfants sur la première moitié du parcours.
Toutefois, ce système ne peut être appliqué pour les POUSSINS, pour lesquels les départs sont individuels

PJ – tableau propositions des températures par catégories d'ages
- extrait Règlementation FIS /FFS