

## DISTANCES ET FORMATS DE COMPETITION

### FOND SPECIAL - SAISON 2025-26

Catégories	Années	S	Distance des compétitions									Homologation	T°C min	Observations	
			Sprint			Prologue (8)			Distance						
			Min	CIBLE	Max	Min	CIBLE	Max	Min	CIBLE	Max				
U7 (1, 2, 3)	2019-2020	H&D	Ateliers Vitesse			Compétitions possibles - Distance maximum 500m Nécessairement assortie de divers ateliers ludiques						Non	- 5°C	Pas plus de 6 rencontres nordiques par saison.	
U9 (1, 2, 3)	2017-2018	H&D	Ateliers Vitesse			Compétitions possibles - Distance maximum 1000m Nécessairement assortie de divers ateliers ludiques						Non	- 5°C	Pas plus de 6 rencontres nordiques par saison.	
U11 (1, 2, 3)	2015-2016	H&D	Ateliers Vitesse			0.4	<b>0.6</b>	0.8	1	<b>1.5</b>	2	Non	-10°C	Déconseillé de - 5 à - 10°C	
U13 (3, 4)	2013-2014	H&D	Ateliers Vitesse			0.4	<b>1.5</b>	0.8	2	<b>3</b>	4	Non	- 12 °		
U15 (4)	2011-2012	H	0.6	<b>0.8</b>	OBJECTIF : 2'30"	1	1.5	<b>2</b>	2.5	<b>3</b>	<b>5</b>	5	Non	- 15 °	
		D	0.6	<b>0.7</b>		1	1.5	<b>1.5</b>	2.5	<b>3</b>	<b>4</b>	5			
U16 (5)	2010	H	0.8	<b>1</b>		1.2	2	<b>2.5</b>	3	5	<b>7.5</b>	10	Oui	- 20 °	
		D	0.7	<b>0.9</b>		1.1	1.5	<b>2</b>	3	5	<b>5</b>	10			
U18	2008-2009	H	0.9	<b>1.1</b>		1.3	2.5	<b>3.5</b>	5	7.5	<b>10</b>	20	Oui	- 20 °	+ Réglementation FIS (7)
		D	0.8	<b>1</b>		1.2	2	<b>2.5</b>	3	5	<b>7.5</b>	20			
U20	2006-2007	H	1	<b>1.2</b>		1.4	3	<b>4</b>	5	7.5	<b>10</b>	30	Oui	- 20 °	+ Réglementation FIS (7)
		D	0.9	<b>1.1</b>		1.3	2.5	<b>3</b>	4	5	<b>10</b>	30			
SEN (6)	2005 et +	H	1	<b>1.2</b>		1.4	3	<b>5</b>	5	<b>5</b>	<b>10/20</b>	50	Oui	- 20 °	+ Réglementation FIS (7)
		D	0.9	<b>1.1</b>		1.3	2.5	<b>3</b>	4	5	<b>10/20</b>	50			

• Pour prendre le départ de toute course F.F.S inscrite au calendrier national ou régional, les concurrents doivent être en possession d'une licence Carte Neige compétition valide. Celle-ci est exigée dès la catégorie U11.

• Pour toutes les catégories : en plus des données reprises dans le tableau, il est bon de prendre en compte également l'hygrométrie et la vitesse du vent, comme c'est le cas lors des courses internationales.

• Ne sont pas concernées par les distances minimales : les courses dénivelées

(1) Addition de points obtenus dans les ateliers techniques. Evolution en parcours varié. Evaluation par niveau ainsi que classement individuel.

(2) Favoriser l'adaptabilité par la proposition de parcours spécifiques type Nordic skieurcross. Classement par niveau et classement individuel.

(3) Proposer des pratiques compétitives variées (Nordic skieurcross, poursuite, profil descendant, épreuves par équipes, épreuves de vitesse)

(4) Proposer de parcours avec au moins une section aménagée.

(5) Points F.F.S. Attribués uniquement sur les courses nationales (Championnats de France hiver et été, CNVV et SNT).

(6) Il n'y a pas de catégories Vétérans ou masters en fond spécial.

[\(7\) Règlement FIS \(RIS\)](#)

(8) Un prologue est une épreuve qui devra être associée à l'organisation d'une autre épreuve pour un même évènement. Dans le cas contraire, le prologue ne pourra pas être homologué pour le calcul des points FFS.

# DISTANCES ET FORMATS DE COMPETITION

## FOND POPULAIRE - SAISON 2025-26

Catégories	Années	Distances	Homologation	T°C min	Observations
<b>U7</b>	2019-2020	≤ 500m	Non	-5°C	Parcours vallonné
<b>U9</b>	2017-2018	≤ 1 km	Non	-5°C	Parcours vallonné
<b>U11</b>	2015-2016	≤ 2 km	Non	-10°C	Parcours vallonné
<b>U13</b>	2013-2014	≤ 4 km	Non	-12°C	Parcours vallonné
<b>U15</b>	2011-2012	≤ 7,5 km	Non	-15°C	Parcours vallonné
<b>U16</b>	2010	≤ 15 km	Oui (1)	-20°C	Règlement F.I.S. (1 et 2)
<b>U18</b>	2008-2009	≤ 21 km Dames ≤ 21 km Hommes	Oui	-20°C	Règlement F.I.S. (1 et 2)
<b>U20</b>	2006-2007	≤ 42 km Dames ≤ 42 km Hommes	Oui	-20°C	Règlement F.I.S. (1 et 2)
<b>SEN</b>	1996 à 2005	Pas de limitation	Oui	-20°C	<i>Règlement F.I.S. (1 et 2)</i>
<b>M1</b>	1991 à 1995				
<b>M2</b>	1986 à 1990				
<b>M3</b>	1981 à 1985				
<b>M4</b>	1976 à 1980				
<b>M5</b>	1971 à 1975				
<b>M6</b>	1966 à 1970				
<b>M7</b>	1961 à 1965				
<b>M8</b>	1956 à 1960				
<b>M9</b>	1951 à 1955				
<b>M10</b>	1946 à 1950				
<b>M11</b>	1941 à 1945				
<b>M12</b>	1917 à 1940				

(1) Les U16 ne marquent des points que dans les courses nationales fond spécial U16

[\(2\) Règlementation F.I.S articles 380 à 389 du RIS](#)

Pour chaque catégorie les années d'age sont bien déterminées, le surclassement n'est pas autorisé.

Pour toutes les catégories et pour des températures inférieures 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.



# REGROUPEMENTS AUTORISÉS

## FOND POPULAIRE - SAISON 2024-25



Catégories	Années	Distances	Homologation	T°C min
<b>U9-U11</b>	2015-2018	≤ 2 km	Non	-5°C
<b>U9-U13</b>	2013-2018	≤ 2 km	Non	-5°C
<b>U11-U13</b>	2013-2016	≤ 4 km	Non	-10°C
<b>U15-U16</b>	2010-2012	≤ 7,5 km	Non	-15°C
<b>U16-U18</b>	2008-2010	≤ 15 km	Non	-20°C
<b>U16-U20</b>	2006-2010	≤ 15 km	Non	-20°C
<b>U18-U20</b>	2006-2009	≤ 21 km	Oui	-20°C
<b>U20-Sen</b>	1996-2007	≤ 42 km	Oui	-20°C
<b>Sen-M1</b>	1991-2005	Pas de limitation	Oui	-20°C
<b>Sen-M12</b>	1917-2005			
<b>M1-M12</b>	1917-1995			
<b>M2-M3</b>	1981-1990			
<b>M4-M5</b>	1971-1980			
<b>M6-M12</b>	1917-1970			