

Règlement Marche Nordique la Pességuière

Dimanche 1^{er} juin 2025

Championnat départemental et Open

Etape du challenge marche Nordique ligue Région Sud

Organisation: La « Marche Nordique la Castille » est une épreuve de Marche Nordique Compétition et Open en circuit, ouverte à toutes et tous à partir de cadet (U18), licenciés ou non licenciés avec des dossards spécifiques.

Organisée par le club S L Hospitaliers Toulon Athlétisme en collaboration avec le comité du Var, en partenariat avec le magasin « Terre de Running »

Elle se déroulera dans le très beau domaine de la Castille, sur un parcours plat tracé dans le domaine viticole sur une boucle de 3030m + départ /arrivée.

Cette compétition de Marche Nordique a obtenu un label régional.

Obligatoire: Bâtons de marche nordique (sauf non chronométrée avec ou sans bâtons).

L'organisation pourra prêter gratuitement des bâtons de marche, dans la limite des stocks disponibles contre la remise d'une caution.

Renseignements : sur le site <http://SLhospitalierstoulonathletisme.clubeo.com> ou 06 72 15 88 17

Attention l'organisation ne fournira pas d'épingles à nourrice.

Parcours :

Fait partie du challenge M N C ligue Région Sud et support du championnat du Var pour les licenciés compétitions qui doivent porter un maillot aux couleurs distinctives de leur club.

L'épreuve sera effectuée en individuel, sur une boucle de 3300m sans aucune autre aide extérieure que celle prévues aux points de ravitaillement

Cette compétition s'effectuera en circuit et se déroulera selon les dispositions prévues par la réglementation de la Marche Nordique de la Fédération Française d'Athlétisme, elle sera encadrée par des juges de marche nordique.

- 12,230km en 4 boucles pour la Marche Nordique chronométrée Compétition

-12,230km Open : L'occasion de s'essayer à une marche nordique chronométrée avec des juges (indulgents et pédagogues) dans les mêmes conditions qu'une compétition officielle

- 6,170KM km en 2 boucles pour la Marche Nordique non chronométrée, sans classement ouvert à tous.

Départ et Arrivée: Domaine de la castille RD 554 de La Farléde à La Crau 83210 Sollies Ville

Départ 9h30' : pour marche compétition (sas préférentiel) et Open

Départ 9h40 : pour les non chronométrés

Inscription et tarifs :

-Par internet sur le site <https://www.kms.fr> jusqu'au vendredi 30 mai à minuit.

- Au Magasin Terre de Running La Garde jusqu'au vendredi 30 mai 17h

- Par courrier jusqu'au 29 mai à l'adresse suivante :

Mme LEPREUX Patricia : 60 imp. Eugène Boudin 83130 La Garde

Accompagnée des droits d'engagement 12€ ou 8€ (chèque à l'ordre de Hospitaliers Toulon Athlétisme)

-Sur place le matin de la marche à partir de 8h jusqu'à 9h engagement 15 € si dossards disponible.

Pour les mineurs, l'autorisation parentale est obligatoire.

Pour les licenciés joindre une photocopie de la licence en cours de validité

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running, Pass j'aime courir délivré par la FFA
- ou d'une licence compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL et FNSU).

Pour les non licenciés majeurs ou licenciés FFA santé sur présentation du Parcours de Prévention Santé. (lien sur <https://pps.athle.fr>) moins de 3 mois

Pour les non licenciés mineurs joindre le questionnaire de santé si 1 réponse est oui, joindre un certificat médical.

Pas de certificat médical nécessaire pour les participants non chronométrés.

Dossards :

Retrait des dossard : Sur place à partir de 7h30'

Les dossards fournis par l'organisateur doivent être visibles en permanence tout au long de l'épreuve.

- 1) **MN Compétition** : Deux dossards seront remis à chaque compétiteur, ils devront être fixés par 4 épingles sur la poitrine ou sur le ventre et dans le dos.
- 2) **Marche Nordique Open** : Un dossard sera remis à chaque participant. Il devra être fixé par 4 épingles sur la poitrine ou sur le ventre.

Les dossards seront différenciés pour la MNC Hommes, Femmes

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera disqualifié et reconnu responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve.

Aucun dossard ne sera envoyé par la Poste et aucune inscription ne sera enregistrée en cas de dossier incomplet. Le retrait du dossard vaut acceptation du présent règlement

Règles techniques pour la compétition (extrait règlement FFA Marche Nordique en compétition)

La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. L'utilisation de deux bâtons **spécifiques "marche nordique" est obligatoire.**

- A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition
- La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.
- Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
- Le pas glissé en marche Nordique est interdit : consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.
- L'alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, tête, en fin de propulsion de la jambe arrière avec la main opposée derrière la hanche.

L'oscillation des épaules de haut en bas sera pénalisée

Juges FFA

Circuit support **du championnat du Var et étape de la MNC de la Ligue**, ce qui impose d'avoir des juges fixes et mobiles habilités par l'organisation qui circuleront sur le parcours pour vérifier le bon respect des règles techniques. Ils seront souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités.

Les juges pourront informer, conseiller, les marcheurs open et loisirs, pour ajuster leur technique de marche sans pénalités.

Pénalités sous forme de pénalité temps de 1'

A la 4ème pénalité, le marcheur aura un carton rouge par le chef juge, il sera disqualifié et exclu de la marche. Pour des fautes très graves (comportement) la pénalité pourra être le carton rouge direct = disqualification.

Ravitaillement et Zone technique :

Il y a un ravitaillement de 40 m délimité sur chaque boucle et un ravitaillement à l'arrivée. Chaque participant peut y déposer son ravitaillement sur une table prévue à cet effet. Les ravitaillements et l'accompagnement des concurrents hors de la zone fixée par l'organisation seront strictement interdits.

La zone technique qui comprendra des bâtons de rechanges sera située au niveau de la zone de ravitaillement

Assurance : Conformément à la législation en vigueur, l'organisation est couverte par une police d'assurance pour la responsabilité civile, souscrite auprès de AIAC Courtage, elle décline toute responsabilité pour les accidents physiologiques immédiats ou futurs en cas de fausse déclaration. Les concurrents licenciés bénéficient des garanties couvertes par leur licence, les autres coureurs doivent s'assurer personnellement.

Sécurité et couverture médicale : Le parcours sera fléché et balisé, la sécurité est assurée par des signaleurs bénévoles. L'assistance médicale est assurée par les secouristes de l'ADST

Contrôle anti-dopage : Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle anti-dopage avant, pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

Charte de bonne conduite : Les papiers et déchets divers doivent être jetés dans les poubelles mises à disposition, Des poubelles seront disposées sur les zones de ravitaillement.

Tout participant pris en train de jeter sciemment ses déchets sur le parcours sera immédiatement disqualifié. Les participants doivent respecter les signaleurs, les bénévoles et les membres du jury.

Récompenses : Lots pour tous les marcheurs au retrait des dossards.

Remise des prix à partir de 11h30' : coupes et lots aux 3 premier(e)s H/F au scratch et 1^{er} de chaque catégorie, au club ou à l'association le plus représenté. Pas de classement pour la marche non chronométrée

Un classement sera établi pour l'épreuve de Marche Championnat du Var pour délivrer les titres.

Convivialité : Café d'accueil, pot de l'amitié après la remise des prix et dégustation vente au domaine (avec modération).

Possibilité de repas au domaine de la Castille en pré-réservation au plus tard mercredi 28 mai sur KMS.FR à l'inscription ou auprès de l'organisation, sur place il y aura aussi une **petite restauration rapide (pizza..)**

Droit à l'image : Les concurrents renoncent à tout droit à l'image pour les photos et vidéos prises durant le déroulement de la course. Ces dernières pourront être utilisées par les organisateurs ou ses partenaires à des fins promotionnelles (la loi n° 78-17 du 6/01/1978)

Conformément aux dispositions de la même loi, et à la demande de la Commission Informatique et Libertés (CNIL), vous êtes informés que les résultats seront publiés sur le site internet de l'épreuve et sur celui de la FFA. Si vous vous y opposez, vous devez expressément en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA (cil@athle.fr).

La participation à l'épreuve implique l'acceptation du présent règlement. En cas de litige ou de réclamation, seul le juge arbitre sera habilité à prendre une décision.

UNE BONNE ATTITUDE

En fin de propulsion

✓ Maintien des épaules parallèles au sol

✓ Main derrière la fesse

✓ Contact au sol



Zone de planté

✓ Alignement articulaire :

- Tête
- Epaule
- Bassin
- Genou
- Pied

✓ Poussée

✓ Attaque talon

MARCHE NORDIQUE
COMPÉTITION
Fédération Française de Marche Nordique

Règlement Marche Nordique Compétition

Application 1er septembre 2023



POUSSÉE



Poussée avant



Poussée arrière



ALIGNEMENT



Abaissement du centre de gravité



Alignement articulaire



Oscillation des épaules



Pas glissé



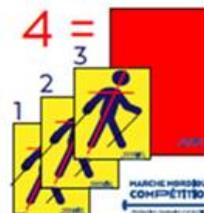
Marche athlétique



Comportement anti-sportif



Pas de course



4 =

3

2

1

MARCHE NORDIQUE
COMPÉTITION