



REGLEMENT MARCHE NORDIQUE L'AUBAGNAISE

DIMANCHE 21 OCTOBRE 2018

Course Open

ART 1. ORGANISATION

L'union athlétique de la vallée de l'huveaune organise une manifestation de marche nordique « l'Aubagnaise » sur le plateau de Languilard en partenariat avec la ville d'Aubagne, le comité 13 et la ligue PACA d'Athlétisme.

ART 2. REGLEMENT SPORTIF DE LA MARCHE NORDIQUE EN COMPETITION

La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.

- 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. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.
- L'abaissement du centre de gravité est interdit : Il sera maîtrisé et jugé à partir des deux règles suivantes : La Fente et l'alignement comme toutes les postures de l'athlétisme où le bon alignement est primordial.
- La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied
- Alignement articulaire obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.
- Oscillation: Le marcheur oscillant les épaules de haut en bas sera pénalisé.

ART 3. DESCRIPTIF DE L'ÉPREUVE

L'Aubagnaise est une épreuve de marche nordique chronométrée d'une distance de 11,6km comprenant 4 boucles de 2,9km. Le départ sera donné à 10h45. Elle sera encadrée par des juges de marche nordique avec une boucle de 200m de pénalité à effectuer en cas de non respect du règlement.

Un juge arbitre officiel FFA veillera au bon déroulement de l'épreuve et sera responsable des décisions finales notamment pour la mise hors course d'un marcheur en cas de non respect du règlement. Les juges de marche seront placés sous l'autorité du juge arbitre général . Ils seront souverains pour mettre des cartons jaunes en cas de non respect du règlement.

ART 4. RESPONSABILITE, LICENCES ET CERTIFICAT MEDICAL

Les inscriptions sont ouvertes à partir de la catégorie cadets aux :

- ➔ licenciés FFA (Compétition, Running, Entreprise) et fédérations affiliées (FSGT, Triathlon..)

Les licenciés doivent fournir une copie de leur licence à jour

- ➔ Non licenciés ou licenciés (type athlé santé) : ils devront fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'athlétisme ou de la marche nordique en compétition datant de moins de 1 an

ART 5. LE CHRONOMETRAGE

Il sera assuré par la Ligue Paca d'Athlétisme.

ART 6. INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS

Les inscriptions et les paiements se feront sur internet : provence-athle.fr

➔ Pour les licenciés FFA et hors championnat départemental du 13 l'inscription est à 15 euros. Les inscriptions peuvent se faire individuellement et par équipe de club. L'équipe sera obligatoirement composée de 4 marcheurs (au minimum un homme ou une femme)

Le port du maillot du club est obligatoire. Les dossards doivent être fixés par 4 épingles et visibles par les juges.

(DANS LE CAS DU CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE MARCHE NORDIQUE VOIR LE REGLEMENT ET LES CONDITIONS D'ACCES SUR LE SITE DU COMITE 13 ATHLETISME)

➔ Pour les non licenciés, l'inscription est à 20 euros.

Dans le cas d'une inscription sur place, il y aura une majoration de 2 euros.

Retrait des dossard à partir de 9h le dimanche 21 octobre 2018

ART 7. RAVITAILLEMENT ET ZONE TECHNIQUE

Un ravitaillement en eau exclusivement réservé aux concurrents, sera assuré pendant toute la durée de l'épreuve : il sera pris dans la zone de ravitaillement prévue à cet effet sur une longueur de 40m. Les ravitaillements personnels seront autorisés sur cette même zone de ravitaillement.

Les ravitaillements et l'accompagnement des concurrents hors de la zone fixée par l'organisation seront strictement interdits. Si un ravitaillement est effectué en dehors de la zone prévue à cet effet, l'athlète pourra être sanctionné d'une pénalité (un boucle de 200m).

La zone technique avec le prêt de bâtons marche nordique en cas de casse ou autres est prévue à côté de cette zone de ravitaillement.

ART 8. COUVERTURE MEDICALE

Une assistance médicale sera assurée par des secouristes.

ART 9. ACCUEIL

Le plateau de Languilard dispose d'un accueil permettant de s'orienter sur les différentes animations proposées tout au long de la journée (massage assis, réflexologie plantaire...). Le site dispose de toilettes et de vestiaires disponibles toute la journée. Les concurrents sont invités à prendre toutes précautions pour prévenir des pertes ou des vols de matériels.

Une pasta party clôturera cette matinée.

ART 10. RECOMPENSES

La cérémonie des récompenses aura lieu à l'issue de l'épreuve.

Seront récompensés :

- Les 3 premières femmes (SEF/M1/M2/M3/M4)
- Les 3 premiers hommes (SEM/M1/M2/M3/M4)
- Les 3 premières équipes : le calcul du classement par équipe s'effectue par l'addition des temps des 4 premiers coureurs (aucune composition d'équipe n'est à déposer au préalable)
- Classement au scratch
- Challenge du nombre

ART 11. ASSURANCE

Les organisateurs sont couverts en responsabilité civile par une police d'assurance en conformité avec la charte des courses hors stade. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence. Il incombe aux non-licenciés de s'assurer personnellement. Par son engagement, chaque coureur déclare être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs pour tout accident physiologique survenant pendant la course ou en découlant. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due à un mauvais état de santé ou en cas de perte ou de vol.

ART 12. DROITS D'IMAGES

L'organisation se réserve le droit d'exploiter les images photographiques et les reportages vidéos réalisés pendant L'Aubagnaise dans le but de promouvoir cette course. En vous inscrivant à cette épreuve vous abandonnez votre droit à l'image et vous autorisez à titre gracieux la reproduction et l'exploitation de votre image au profit de l'organisation (voire de ses partenaires) pour une durée limitée à cinq ans.

ART 13. LOI INFORMATIQUE ET LIBERTES

Conformément aux dispositions de la loi n°78-17 du 11 janvier 1978 modifiée dite « informatique et libertés », si des participants souhaitent s'opposer à la publication de leurs résultats, ils doivent expressément en informer l'organisateur par mail : club.uavh@laposte.net

ART 14. AUTORISATION PARENTALE

Pour les mineurs, une autorisation parentale est obligatoire.

ART 15. LITIGES

En cas de litige, seul le Directeur de course règlera les problèmes éventuels.

ART 16. ACCEPTATION DU REGLEMENT

Les concurrents reconnaissent avoir pris conscience du présent règlement et en acceptent les dispositions. Si obligation de dernière minute, les organisateurs se réservent le droit de modifier le présent règlement.