

REGLEMENT 2024

NORDIC DES ILES

Art 1 : ORGANISATION

L'Athletic Club de Cannes et le Service des Sports de la Ville de Cannes organisent le dimanche 24 Novembre 2024 une manifestation de Marche Nordique sur l'île Sainte Marguerite dans la baie de Cannes. La 1^{ère} édition de la Nordic des Îles est inscrite au calendrier des épreuves nationales, ouverte aux licenciés d'athlétisme et aux non licenciés.

L'organisation de la 1^{ère} édition de la Nordic des Iles s'effectue avec le concours de l'Office National des Forêts, de la ville de Cannes, des Amis de l'Île Sainte Marguerite, des Officiels de la FFA et des bénévoles du Club.

Art 2 : REGLEMENT DE LA MARCHE NORDIQUE EN COMPETITION

La Marche Nordique Compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée comme telle dans les clubs FFA en Loisir et Forme Santé.

L'utilisation de bâtons « marche nordique » est obligatoire.

Elle consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de poussée.

À 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.

Le pas de course est interdit.

La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (Amplitude du geste).


Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. Le pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied est pénalisé.



La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin. L'alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés. L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.


L'aide et l'accompagnement extérieurs en dehors des zones prévues sont interdits (ravitaillement, matériel...).


Règlement Marche Nordique Compétition

Application 1er septembre 2023










Poussée avant




Poussée arrière

POUSSÉE

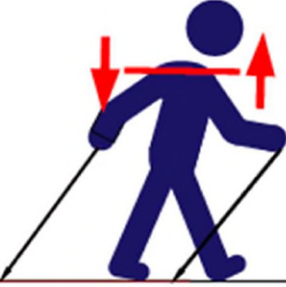




Abaissement du centre de gravité




Alignement articulaire




Oscillation des épaules


ALIGNEMENT



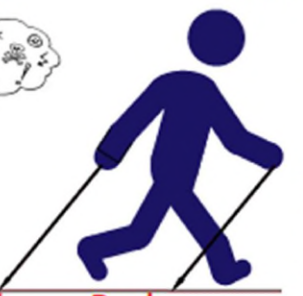
Pas glissé




Marche athlétique



Comportement anti-sportif



Pas de course



4 =

Art 4 : LES COURSES

La « Nordic des Îles » comprend :

- Une course « Nordic des Îles », course chronométrée et encadrée par un Juge Arbitre Officiel FFA, et des Juges de Marche Nordique Compétition. Conformément au règlement de MNC, le départ s'effectuera en groupe derrière la ligne de départ. Cette épreuve est ouverte aux licenciés et aux non-licenciés en athlétisme.
 - Distance de 10,400 km
 - 4 boucles de 2,60 km
 - 120 mètres de dénivelé positif (30 mètres par boucle)
 - 120 mètres de dénivelé négatif (30 mètres par boucle)

La Nordic des Îles est accessible aux licenciés nés en 2009 ou avant.

- Une course qui se nomme « Marche Nordique Pour Tous » qui est ouverte aux non licenciés et aux licenciés en athlétisme. Cette course ne sera pas chronométrée, et les marcheurs ne seront pas pénalisés pour leur technique.
 - Distance de 5,200 km
 - 2 boucles de 2,60 km
 - 60 mètres de dénivelé positif (30 mètres par boucle)
 - 60 mètres de dénivelé négatif (30 mètres par boucle)

Art 5 : INSCRIPTIONS

Les participants à la Nordic des Îles et de la Marche Nordique Pour Tous devront acquitter un droit d'inscription de 10 euros. Les inscriptions se font sur le site Sport-Up jusqu'au samedi 23 novembre à 12 heures.

Il n'y aura pas d'inscription sur place le dimanche 24 novembre.

Les participants à la course Nordic des Îles devront présenter obligatoirement :

- Pour les **coureurs mineurs** (moins de 18 ans le jour de la manifestation), le certificat médical est remplacé par un questionnaire de santé. Le participant mineur sera tenu de fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la course à pied datant de moins de six mois, uniquement s'il répond par l'affirmatif à au moins une question du questionnaire. L'autorisation parentale demeure obligatoire.
- Pour les **coureurs majeurs** (18 ans ou plus le jour de la compétition), la présentation d'un des documents suivants:
 - **Une licence 2024-2025 délivrée par la FFA** et en cours de validité à la date de la manifestation, « Athlé Compétition », ou « Athlé Entreprise », ou « Athlé running ».
 - **Une attestation PPS** (Parcours Prévention Santé) datant de moins de trois (3) mois à la date de la compétition. L'attestation devra être établie à compter du 25 août 2024.

Art 6 : ENGAGEMENTS

Les épreuves sont ouvertes le jour de l'évènement uniquement aux participants munis de dossards. Le port du maillot de club est obligatoire pour tous les licenciés.

Il est expressément indiqué que les coureurs participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou de déficience consécutive à un mauvais état de santé.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation. Les dossards devront être entièrement lisibles et portés sur l'avant et l'arrière du maillot lors de la course.

Art 7 : RETRAIT DES DOSSARDS

Les dossards seront distribués

- Le dimanche 24 novembre 2024 à partir de 9h00 sur l'aire de départ de la Nordic des Îles, à l'angle de l'Allée Sainte Marguerite et de l'Allée du Dragon.

Art 8 : TRANSPORT

- Le prix de la traversée reste à la charge des participants.
- Des billets seront disponibles au siège de l'ACC à partir de mi-novembre et jusqu'au samedi 23 novembre 2024.
- Les billets peuvent également être achetés auprès des compagnies maritimes Trans-Côte-d'Azur et Riviera Line le dimanche 24 novembre 2024. Ces compagnies se situent sur le quai Laubeuf (jetée ouest du vieux port de Cannes).

Art 9 : PARCOURS – BALISAGE – RAVITAILLEMENT – ZONE TECHNIQUE

Le départ et l'arrivée se situeront à l'angle de l'Allée Sainte Marguerite et de l'Allée du Dragon. Le parcours est une boucle de 2600 mètres, et sera balisé (rubalise et signaleurs).

Un ravitaillement en eau exclusivement réservé aux concurrents, sera assuré pendant toute la durée de l'épreuve. Il sera situé dans la zone de ravitaillement prévue à cet effet, d'une longueur de 40 mètres.

Les ravitaillements et l'accompagnement des concurrents hors de la zone fixée par l'organisation seront strictement interdits, sous peine d'une pénalité.

La zone technique avec prêt de bâtons de Marche Nordique en cas de casse est prévue à côté de la zone de ravitaillement.

Art 10 : JURY OFFICIEL

La Fédération Française d'Athlétisme missionne un juge arbitre dont le pouvoir de décision est sans appel.

Art 11 : LITIGES

Le juge-arbitre tranchera tous les cas litigieux et ceux non prévus au présent règlement. Tout manquement sportif exclura les coureurs du classement final.

Art 12 : SANCTIONS

Les îles de Lerins est un territoire préservé et protégé par l'ONF. Tout participant aux différentes épreuves, surpris à jeter des papiers ou tout autres déchets ou à détériorer l'environnement sera rappelé à l'ordre et disqualifié en cas de récidive et devra rejoindre l'arrivée par ses propres moyens.

De même, tout participants aux différentes épreuves faisant preuve d'anti-sportivité ou manquant de respect aux bénévoles sera rappelé à l'ordre et disqualifié en cas de récidive et devra rejoindre l'arrivée par ses propres moyens.

Aucune réclamation ne sera acceptée.

Art 13 : ASSURANCE

Responsabilité civile : Les organisateurs souscrivent une assurance responsabilité civile auprès de AIAC garantissant les actes des membres de l'organisation ainsi que ceux des concurrents. Un justificatif peut être fourni à tout participant qui en fait la demande.

Individuelle accident : L'organisation recommande à tous les participants qui n'auraient pas d'assurance personnelle couvrant leurs dommages corporels, notamment les non-licenciés à une fédération sportive, de souscrire une assurance individuelle accident dans le cadre de leur participation à l'épreuve.

Art 14 : FORCE MAJEURE

Jusqu'à 36 heures avant la manifestation :

En cas de très fortes intempéries prévues le jour de la course, les organisateurs se réservent le droit d'annuler la manifestation.

En cas d'intempéries ne permettant pas de se rendre sur l'île Ste Marguerite (pour la préparation ou le jour de la manifestation), les organisateurs se réservent le droit de l'organiser sur un autre lieu de la commune de Cannes.

A moins de 36 heures de la manifestation :

En cas de force majeure, de catastrophe naturelle, de conditions climatiques, de problèmes sanitaires ou de toutes autres circonstances indépendantes de la volonté des organisateurs, notamment celles mettant en danger la sécurité des concurrents, les organisateurs se réservent

le droit d'annuler ou de neutraliser l'épreuve sans que les concurrents ne puissent prétendre à un quelconque remboursement.

Art 15 : ASSISTANCE MEDICALE

La sécurité est assurée par des signaleurs mis en place par l'organisation et qui veillent à la sécurité des concurrents et au bon fonctionnement de l'épreuve. Chaque participant se doit de signaler un marcheur en détresse aux juges ou aux signaleurs présents sur le parcours. Les téléphones portables sont autorisés.

Art 16 : CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

A l'issue des épreuves, il sera établi par l'organisateur :

- Un classement individuel pour la « Nordic des Îles ».
- Un classement challenge « Equipe Club » pour la « Nordic des Îles » (4 marcheurs licenciés (Hors licences Athlé Santé) de 2 hommes et 2 femmes et au maximum un muté ou un étranger)

Pour la « Nordic des Îles », seront récompensés :

- Les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes au Classement scratch individuel,
- Les 1^{ers} de chaque catégorie (SE, M1 à M4) hommes et femmes (pas de cumul avec le scratch),
- La première « Equipe Club » qui recevra un trophée

Les récompenses ne seront remises qu'aux participants présents lors de la remise des récompenses.

Art 17 : DROIT A L'IMAGE

Lors de son engagement à l'épreuve, chaque concurrent autorise expressément les organisateurs de la « Nordic des Îles » ainsi que leurs ayants droit, tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation à la « Nordic des Îles », sur tous supports, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Art 18 : CNIL

Le bulletin d'inscription est susceptible d'être utilisé à toutes fins par l'organisateur, sauf stipulation expresse contraire de l'intéressé qui dispose notamment d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant, conformément à la loi 78-17 du 6 janvier 1978 dite "Informatique et Liberté", en envoyant un e-mail à crossiles@ac-cannes.fr.

Art 19 : MODIFICATION DU REGLEMENT

L'organisateur se réserve le droit de modifier le règlement à tout moment, et quelles que soient les raisons. Les participants seraient alors informés de ces modifications par tous les moyens à la disposition de l'organisation.

Art 20 : ACCEPTATION DU REGLEMENT

La participation à l'une des épreuves de la « Nordic des Îles » implique la prise de connaissance du présent règlement et l'acceptation de tous les articles.