

REGLEMENT MARCHE NORDIQUE L'AUBAGNAISE

DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024



U.A.V.H.
VOUS PROPOSE
3 ÉPREUVES
DE MARCHE NORDIQUE
ADAPTÉES À TOUS NIVEAUX

► INSCRIPTION :
• PROVENCE-ATHLE.FR
• CONTACT@UAVH.FR
• 06.69.02.08.99

► LIEUX :
BOIS DE L'ESPALÈRES,
CH. DES ESPILLIÈRES
13400 AUBAGNE

L'AUBAGNAISE
MARCHE NORDIQUE
DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024

TOMBOLA :
GAGNEZ DE NOMBREUX LOTS
GRÂCE À VOTRE DOSSARD !

3 ÉPREUVES :

MARCHE NORDIQUE	MARCHE NORDIQUE	MARCHE NORDIQUE
LOISIRS	OPEN	CHALLENGE MNT
DISTANCE : 5 KM ACCÈS : OUVERT À TOUS.	DISTANCE : 7,5 KM ACCÈS : OUVERT À TOUS. (CERTIFICAT MÉDICAL)	DISTANCE : 12,5 KM ACCÈS : RÉSERVÉ AUX LICENCIÉS FFA

UNION ATHLÉTIQUE DE LA VALLÉE DE L'HUVEAUNE • CONTACT@UAVH.FR • WWW.UAVH.FR • 06 69 02 08 99

L'AUBAGNAISE
LABEL NATIONAL



ART 1. ORGANISATION

L'Union Athlétique de la Vallée de l'Huveaune (UAVH Aubagne) organise « L'Aubagnaise » événement de Marche Nordique au Bois de l'Espalères, à proximité du Centre de loisirs des Espillières à Aubagne, en partenariat avec la Ville d'Aubagne. L'Aubagnaise est une épreuve National labélisée, faisant partie du Challenge Marche Nordique Tour 2024 et du challenge marche nordique PACA.

ART 2. REGLEMENT SPORTIF DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN COMPETITION

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

- 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. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de poussée.
- 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.
- 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. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
- Le pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied est pénalisé.
- L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.
- L'Alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés.
- L'aide et l'accompagnement extérieurs en dehors des zones prévues sont interdits (ravitaillement, matériel, ...).

ART 3. DESCRIPTIF DES EPREUVES

Lors de cet événement 3 épreuves sont proposées :

- « **L'Aubagnaise** » est une épreuve de marche nordique chronométrée qui compte dans le challenge Marche Nordique Tour (MNT) et challenge ligue marche nordique PACA 2024.
 - Distance de 12,5 km
 - 5 boucles de 2,5 km.
 - 15 m de dénivelé positif.
 - 13 m de dénivelé négatif.

Elle sera encadrée par un juge arbitre officiel FFA et des juges de marche nordique compétition.

Pénalité : Le juge annoncera verbalement le numéro de dossard ainsi que la faute commise tout en présentant le carton jaune devant l'athlète.

Le carton jaune représentera la faute sous forme de pictogramme visuel (Voir les pictogramme ART4).

Le marcheur pénalisé devra s'arrêter instantanément pendant 1 minute à l'annonce de sa faute par le juge.

En cas de refus d'arrêt, le marcheur sera disqualifié par le chef juge.

Conformément au règlement MNC, le départ s'effectuera grouper derrière la ligne de départ.

Il sera donné à 10h45 pour les hommes.

Il sera donné à 10h50 pour les femmes.

Lors de votre inscription, vous devrez renseigner votre vitesse de marche (Exemple : entre 8km/h et 7,5km/h) pour pouvoir partir le jour de l'événement dans votre SAS désigné.

Le départ se fait grouper, mais avec différent SAS de vitesse les uns derrière les autres pour permettre une fluidité de circulation sur le départ.

- « **Marche Open** » est une épreuve de marche nordique chronométrée, d'une distance de 7,5 km comprenant 3 boucles de 2,5 km.

Le départ sera donné à 9h.

- « **Marche loisirs** » est une épreuve de marche nordique, ouvert à tous, d'une distance de 5 km comprenant 2 boucles de 2,5 km.

Parfait pour l'initiation et le loisir pour les personnes qui débute dans la marche nordique ou désirant faire moins de distance que les deux autres épreuves.

Le départ sera donné à 9h.

ART 4. PICTOGRAMMES PENALITES

Carton jaune et pictogramme

Règlement Marche Nordique Compétition
Application 1er septembre 2023

POUSSÉE

- Poussée avant
- Poussée arrière

ALIGNEMENT

- Abaissement du centre de gravité
- Alignement articulaire
- Oscillation des épaules

Comportement anti-sportif

Pas de course

4 = 3 = 2 = 1

MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION

ART 5. PLAN DU PARCOURS



ART 6. ECHAUFFEMENT COLLECTIF

Un échauffement collectif sera proposé sur le lieu de départ 15 min avant le départ.

- 8h45 pour la course Open et Loisirs.
- 10h30 pour « L'Aubagnaise ».

ART 7. RESPONSABILITE, LICENCES ET CERTIFICAT MEDICAL

Tout participant devra être :

- Licencié ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE.
- Licencié ATHLÉ SANTÉ avec présentation du Parcours de Prevention Santé.
- En possession d'un PAS J'AIME COURIR.
- Licencié Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL et FNSU).
- Non licencié sur présentation du Parcours de Prevention Santé.

Ces conditions sont valables pour les 3 épreuves.

La participation à l'Aubagnaise est possible à partir de la catégorie des cadets.

ART 8. INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS

Les inscriptions se font sur le site <https://provence-athle.fr> jusqu'au jeudi 10 octobre minuit.

- **Inscription « Aubagnaise » MNT, 12,5 Km**

Tarif : - 18 euros Sans repas.

- 25 euros (dossard + repas).

Repas : Une salade végétarienne à base de poulet veggie + un dessert (tartelette aux pommes) + un fruit + bouteille d'eau.

- **Inscription « Course Open » 7,5 KM**

- 12€ dossard seul

- 19€ (dossard + repas).

- **Inscription « Course Loisirs » 5 Km**

- Gratuite et ouvert à tous.**

- Non chronométré. (initiation).

- **Le repas seul (sans inscription) : 9€**

Les deux dossards devront être entièrement visibles portés un à l'avant et un à l'arrière du maillot.

Fin de retrait des dossards 30min avant chaque épreuve, plus aucun dossard ne sera délivré passer ce délai.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit.

ART 9. LE CHRONOMETRAGE

Le chronométrage est réalisé par la Ligue d'Athlétisme de la Région Sud PACA, disposant d'un agrément FFA.

Gestion informatique des arrivées par puces électroniques.

ART 10. 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 prévu à cet effet sur une longueur de 40m. La zone de ravitaillement sera matérialisée par une balise d'entrée et par une balise de sortie.

Elle sera organisée en respectant les préconisations sanitaires du moment.

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.

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

ART 11. COUVERTURE MEDICALE

Une assistance médicale sera assurée par des secouristes.

ART 12. ACCUEIL

Le centre de loisirs des Espillières dispose d'un accueil au village expo. Le site dispose de toilettes et d'un abri (suivant la météo) toute la journée. Les concurrents sont invités à prendre toutes précautions pour prévenir des pertes ou des vols de matériels.

Adresse : Bois de l'Espalères, Chemin des Espillières, à proximité du Centre de loisirs des Espillières.
13400 Aubagne.

Point GPS : <https://goo.gl/maps/atZ6Uc4hhHshCqWJ9>

ART 13. RECOMPENSES

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

Seront récompensés :

- **« L'Aubagnaise »** :
 - Au scratch individuel : Les trois premiers Hommes et trois premières Femmes de l'Aubagnaise.
 - Les premiers et les premières de chaque catégorie (de cadet à Master).
 - Les 3 meilleures équipes mixtes (4 participants dont deux femmes et deux hommes).
- **« La course Open »**
 - Au scratch individuel : Les trois premiers Hommes et trois premières Femmes.
- **Récompense de la plus belle gestuelle Homme et Femme.**

- **TOMBOLA pour tous les dossards de l'événement, 10 lots à gagner.**

ART 14. 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. 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 15. HÉBERGEMENTS

Vous pouvez faire une demande à l'organisation de la liste détaillée des hébergements (Hotels et camping).
Grace a votre inscription, vous bénéficier d'un code promotionnel sur ces hébergements.

ART 16. DROITS D'IMAGES

L'organisation se réserve le droit d'exploiter les images photographiques et les reportages vidéo réalisés pendant l'événement 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 17. 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.

ART 18. AUTORISATION PARENTALE

Pour les mineurs, une autorisation parentale est obligatoire.

ART 19. LITIGES

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

ART 20. MESURES SANITAIRES

Le port du masque n'est pas obligatoire, mais son utilisation reste une mesure barrière efficace qui est conseillée.

Du gel hydroalcoolique et des lingettes désinfectantes seront mis à disposition pour le nettoyage des bâtons.

ART 21. ACCEPTATION DU REGLEMENT

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