La Nordique Vauclusienne
By
ESNV
ENTENTE SPORTIVE NORD VAUCLUSE
OSAN
ORANGE SPORTS ATHLÉ NATURE
BAC
BOLLENE ATHLETIQUE CLUB
SCAN ME
DIMANCHE 7 MAI 2023
MARCHE NORDIQUE RANDO
Ouverte à tous avec ou sans bâtons
10 KM - Départ entre 9h15 et 10h00
MARCHES NORDIQUES CHRONO
OPEN : LA BOTANIQUE
9.1 KM - Départ 10h30
MNT : LA NORDIQUE VAUCLUSIENNE
12.4 KM - Départs :
10h40 : Femmes - 10h50 : Hommes
Centre aéré Saint Ferréol
Château de la Croix Chabrières
Route de St Restitut - 84500 BOLLENE
Accès :
En voiture : Autoroute A7 - Sortie N° 19 Bollène
RD160 - Direction St Restitut
Inscriptions et renseignements :
https://www.kms.fr
Limitées à 500 participants
Avec le soutien des villes de :
Ville de Bollène
Camaret sur-Aigues
VILLE D'ORANGE
LA LIGUE CONTRE LE CANCER
Château De La Croix Chabrières
MARCHE NORDIQUE TOUR CIRCUIT FÉDÉRAL
CHALLENGES MARCHE NORDIQUE LIGUE REGION SUD 2023
Ligue Athlétisme RÉGION SUD
KMS GESTION - CHRONO - RESULTATS
ATHLÉ 84 Comité
Conception : Ml Deruère - ESNV - OSAN - BAC -

Table des matières

Présentation....2
Renseignements....3
Situation-Accès....4
1.1 - Accès en voiture 4
1.2 - En train 4
Programme Dimanche 7 mai 2023....5
Inscriptions et retrait des dossards....5
Règlements....5
Balisage....6
Restauration....6
Hébergement....6
La marche nordique Rando....7
Marche nordique MNT « La Nordique Vauclusienne »....9
Marche nordique chrono Open « La Botanique »....11

Présentation

Le dimanche 7 mai 2023 l'Entente Sportive Nord Vaucluse, l'Orange Sports Athlé Nature et le Bollène Athlétique Club organisent, pour la cinquième fois, la Nordique Vauclusienne. Pour la deuxième année consécutive, cet événement aura lieu à Bollène autour du Château de La Croix Chabrière.

Nous vous offrons une manifestation pour tous les goûts et tous les niveaux :

- La **Marche Nordique Rando** ouverte à tous, c'est un parcours facile de 10 km à faire avec ou sans bâton. Elle enchantera tous les amateurs de marche et tous les niveaux avec ses points de vue imprenables sur le Mont Ventoux, les dentelles de Montmirail, les Monts d'Ardèche et la vallée du Rhône. Les amoureux d'images pittoresques et d'histoire pourront admirer La grotte de L'Ermite, le Château de Chabrières et la vue sur le village troglodyte de Barry en suivant les traces l'ancienne voie romaine tout en profitant des explications éclairées et passionnantes des bénévoles de l'**association Barry-Aeria** : https://barry-aeria.fr/.
- **La Botanique** belle marche nordique Chronométrée OPEN de 9,3 km. L'occasion de s'essayer à une marche nordique chronométrée avec des juges (indulgents et pédagogues) dans les mêmes conditions qu'une compétition officielle.
- **La Nordique Vauclusienne MNT** Marche Nordique Label National FFA de 12,4 km, étape du Challenge National du Marche Nordique Tour 2023, du Challenge Marche Nordique Compétition Ligue d'Athlétisme Région Sud et championnat départemental.

et bien sûr des **initiations gratuites** par un coach FFA et de nombreuses animations.

Outre les nombreux chemins idéaux pour la pratique de la marche nordique, ce site exceptionnel au cœur de la vallée du Rhône vous fera découvrir une mosaïque de paysages pittoresques typiques de la Provence. Les parcours proposés cheminent, à travers le vignoble, les bois et la garrigue et dévoilent des panoramas uniques sur le Mont Ventoux, et la montagne de la Lance.

L'arrivée dans la cour du Château de La Croix Chabrière vous permettra d'admirer les platanes centenaires qui veillent sur ce joyau de l'architecture Napoléon III.

Renseignements

Par mail : la.nordique.vauclusienne@gmail.com

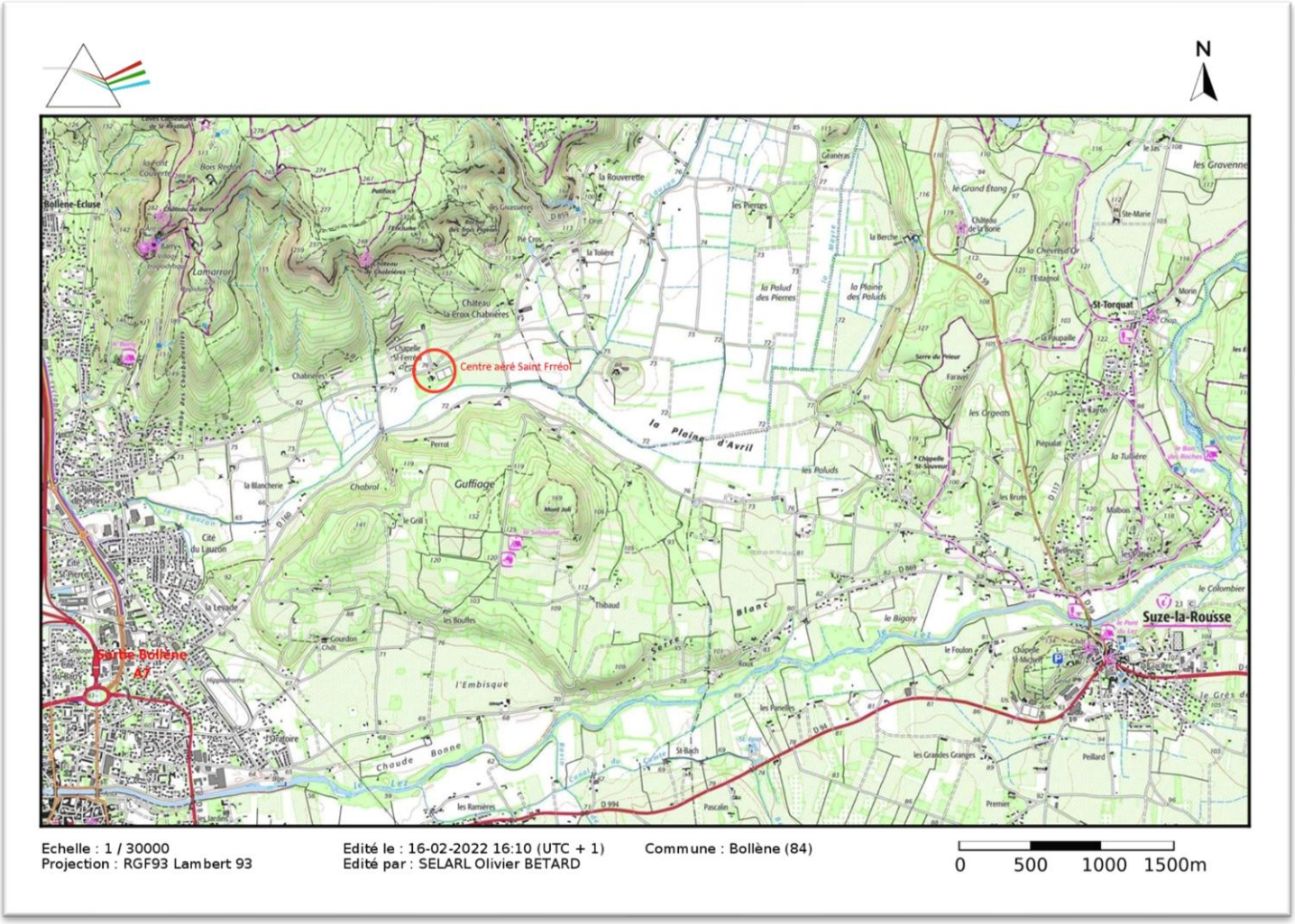
Par téléphone pour des renseignements pratiques : Béatrice 06-16-34-31-77

Par téléphone pour les inscriptions : Catherine 06 70 67 87 14 Christine 06 86 32 07 64

Site inscription : http://www.kms.fr

TONBOLA AVEC TIRAGE AU SORT DES DOSSARDS

Situation-Accès



1.1 - Accès en voiture

Le site est accessible à partir de l'Autoroute A7 sortie n°19 Bollène. Prendre la 3ème sortie sur le grand rond-point, 200 m après l'hôtel B&B et le garage Renault prendre la première à gauche en direction de Saint-Restitut (RD 160 – Rue Jules Vernes). Vous pourrez stationner dans le centre aéré dont vous trouverez l'entrée sur votre gauche à environ 3km de l'embranchement.

Coordonnées GPS : 44.3081659014374, 4.781093070289384

https://goo.gl/maps/JkdzJLLcxistc49g9

1.2 - En train

La gare d'Avignon est desservie par les TGV en provenance de Lyon, Nantes, Lille, Paris et Strasbourg et les intercités en provenance de Bordeaux et Toulouse. La SNCF assure des correspondances fréquentes et régulières avec la gare d'Orange qui est également desservie par certains TGV. Des liaisons TER existent avec la Gare de Bollène.

Programme Dimanche 7 mai 2023

- 8h30 - Ouverture du site
- À partir de 9h00 - Prêt de bâtons (les bâtons seront prêtés soit contre une pièce d'identité ou, à défaut, contre un chèque de caution de 80 €)
- 9h45 - Échauffement en musique Centre aéré St Ferréol
- 9h30 à 10h00- Départ Marche Nordique Rando. (Les bâtons ne sont pas obligatoires)
- 10h30 - Départ Marche Nordique Chronométrée Open « La Botanique » devant le Château de la Croix Chabrière
- 10h40 - Départ MNT, Championnat Départemental « La Nordique Vauclusienne » femmes devant le Château de la Croix Chabrière
- 11h50 - Départ MNT, Championnat Départemental « La Nordique Vauclusienne » hommes devant le Château de la Croix Chabrière
- 8h30 à 15h00 - Petite restauration ;
- 10h00 à 14 h00 - Initiation gratuite à la marche nordique dans le centre aéré Saint Ferréol sur une boucle de 800 mètres par un coach FFA ;
- 10h00 à 14h00 - Village du bien-être et de la forme dans le centre aéré Saint Ferréol
  - Massages bien être en partenariat avec **La Compagnie du bien-être** www.compagniebienetre.com (les massages sont réservés aux inscrits et au bénévoles),
  - Initiations gratuites santé par un enseignant APA
- 14h00 - Cérémonie de remise des récompenses et tirage de la Tombola (Dossards)
- 16h00 - Fin de la manifestation

Inscriptions et retrait des dossards

Toutes les inscriptions doivent être effectuées individuellement sur le site https://www.kms.fr/ jusqu'au 4 mai 2023 minuit.

Pour la Marche Nordique Rando les inscriptions se font individuellement sur le site https://www.kms.fr/ jusqu'au 5 mai 2023 minuit ou sur place le jour du départ.

- 8h30 à 10h00 - Inscriptions sur place et retrait des dossards préinscrits « La Marche Nordique Rando »
- 9h15 à 10h15- Retrait des dossards préinscrits « La Botanique »
- 9h15 à 10h15- Retrait des dossards pour la MNT « La Nordique Vauclusienne »

ATTENTION L'ORGANISATION NE DISTRIBUERA PAS D'EPINGLES A NOURRICE

Règlements

Pour des raisons de sécurité et le confort de tous, **les chiens d'accompagnement des marcheurs, même tenus en laisse, sont strictement interdit sur les parcours.** Il ne pourra être dérogée à cette disposition que pour des chiens guides et les chiens d'assistance, sur présentation du Certificat médical et après acceptation par l'organisateur.

Le règlement est disponible sur le site d'inscription https://www.kms.fr/ et sur le site : https://www.osan.fr/page/1535736-marche-nordique-en-vaucluse .

Les règlements de l'ensemble des courses et animations seront également affichées sur place le jour de l'événement.

Balisage

Le balisage sera constitué par des flèches en bois sur piquets, rouge pour la Nordique Vauclusienne et La Botanique, bleu pour la Marche Nordique Rando ainsi que de la rue-balise. Le balisage sera enlevé par les signaleurs en fin de course.

Restauration

Une buvette vous permettra de vous restaurer.

Vous pouvez commander votre plateau repas déjeuner au prix de 11,00€ lors de votre inscription sur le site https://www.kms.fr/.

Composition du plateau repas : un verre de vin, taboulé, carottes râpées, 2 saucissettes ou merguez, fromage, dessert, pain, café. De l'eau en carafe sera mise à disposition.

Hébergement

La région étant très touristique, la ville Bollène et les villages environnants possèdent de nombreuses possibilités d'hébergement, le château de La Croix Chabrières proposent plusieurs gîtes :

- Campings,
- Hôtels
- Chambres d'Hôtes
- Gites

- **Quelques adresses utiles :**
  - https://www.gites-chateau-croixchabrieres.com
  - http://campingdelacolline.com/

La marche nordique Rando

Fléchage bleu

- **8 € pour tous à partir de 12 ans - Majoration de 1 € pour les inscriptions sur place (**1 € par inscrit sera reversé à la Ligue contre le Cancer)
- **Conditions d'inscription :**

Ouvert à tous (pas de licence ni de certificat médical obligatoire pour la Rando nordique)

Inscription jusqu'au 5 mai 2023 minuit sur le site internet https://www.kms.fr/ et le 7 mai 2023 au centre aéré Saint Ferréol à Bollène de 8h30 à 10h00.

Les bâtons de marche nordique ne sont pas obligatoires.

Pour accéder aux ravitaillements les marcheurs devront obligatoirement porter le dossard remis lors de l'inscription

- **Ravitaillements**

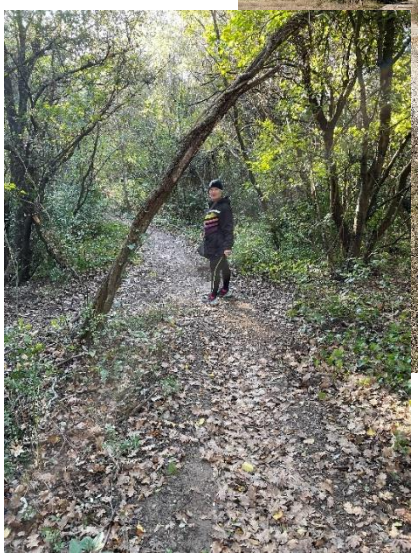
Il y a un ravitaillement bien fourni à mi-parcours et un ravitaillement à l'arrivée.

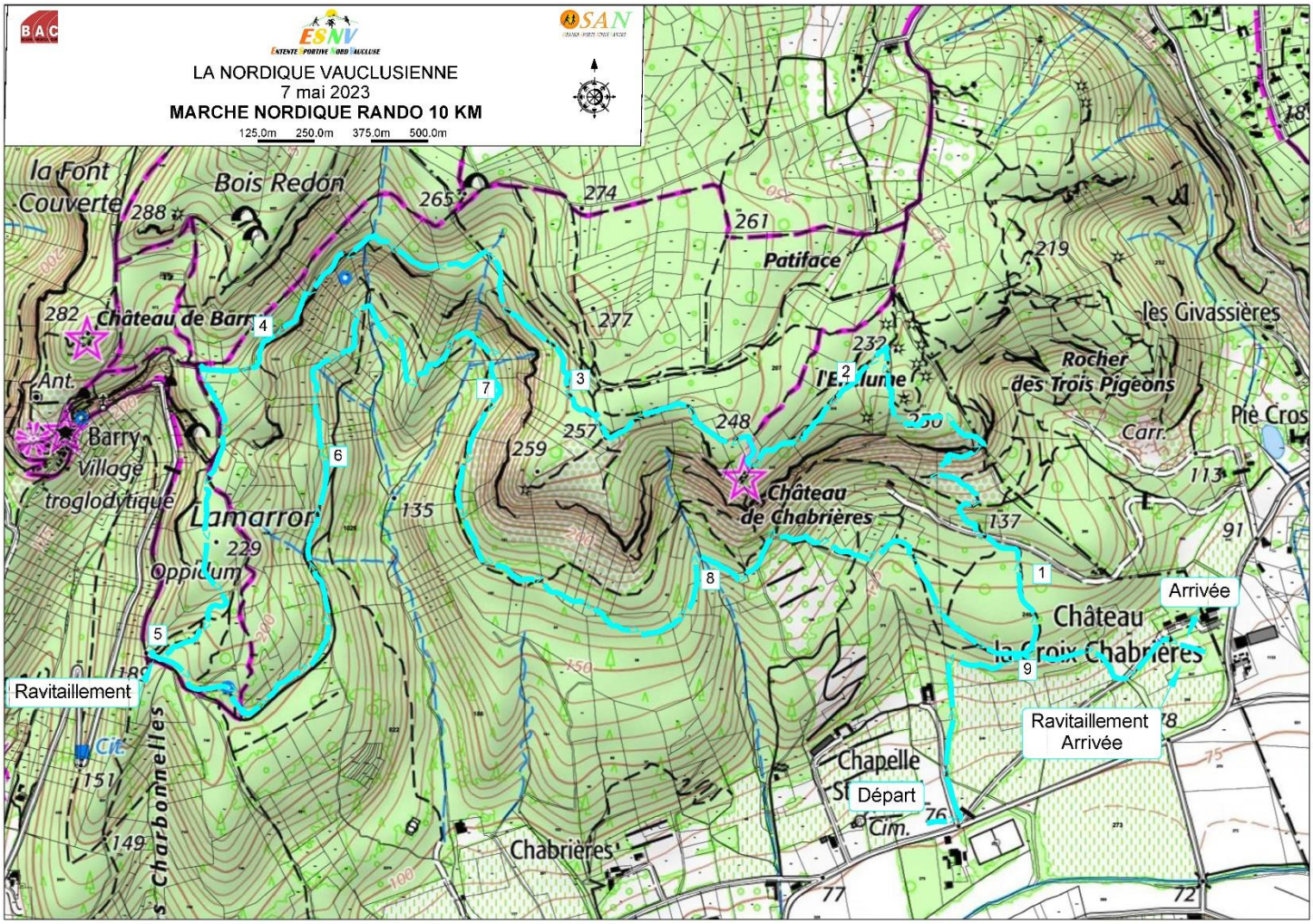
- **Caractéristiques du tracé**

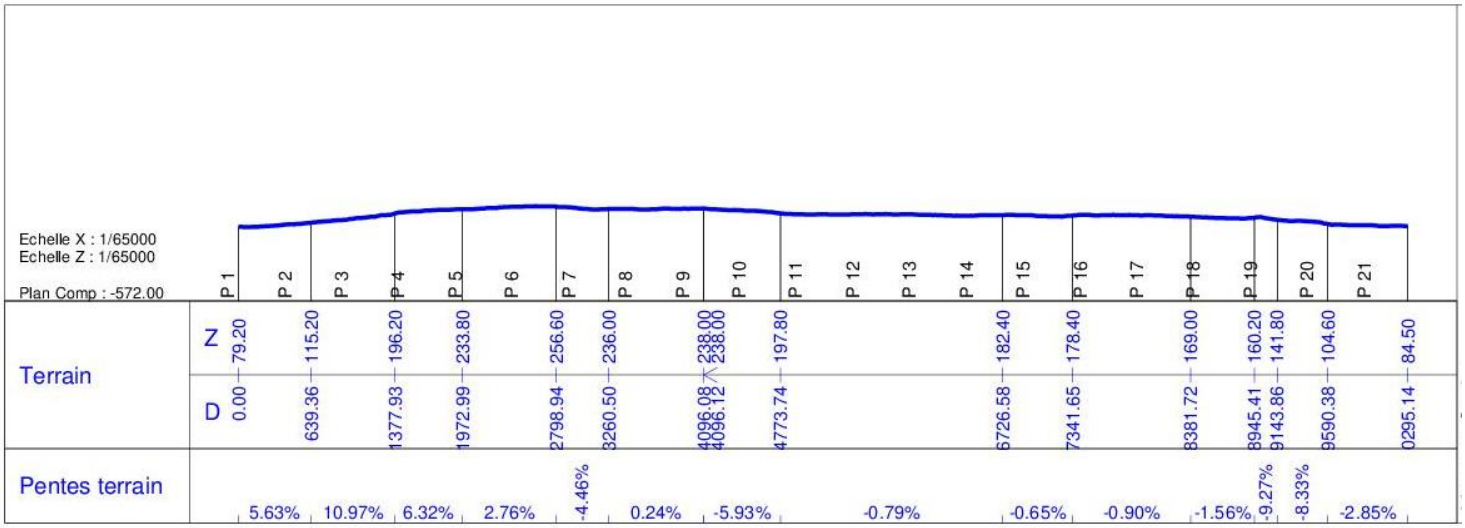
Avec un cumul de dénivelée positive d'environ 180m le parcours de 10km est accessible à tous.

Outre des panoramas admirables sur le Géant de Provence, les Dentelles de Montmirail, et l'enclave des Papes, ce parcours permet d'apprécier la végétation et les paysages méditerranéens dans toute leur diversité. Ils cheminent à travers le vignoble des Côtes du Rhône, la garrigue et les bois de chênes verts. Il offre un voyage dans l'histoire avec les explications passionnantes des historiens de l'association Barry-Aeria vous pourrez ainsi retrouver la Grotte de l'Ermite, admirer le Château de Chabrière, et vous aurez une vue imprenable sur le pittoresque village troglodyte de Barry.

Départ jusqu'à 9h40




LA NORDIQUE VAUCLUSIENNE
7 mai 2023
MARCHE NORDIQUE RANDO 10 KM
125,0m 250,0m 375,0m 500,0m
la Font Couverte
Bois Redon
Patiface
Château de Barry
Barry Village troglodytique
Lamarron
Oppidum
Les Givassières
Rocher des Trois Pigeons
Pié Cros
Château de Chabrières
Château la Croix Chabrières
Chapelle St
Chabrières
Ravitaillement
Arrivée
Ravitaillement Arrivée
Départ
1
2
3
4
5
6
7
8
9


Echelle X : 1/65000
Echelle Z : 1/65000
Plan Comp : -572.00
Terrain
Z
D
Pentes terrain
P 1 79.20 0.00
P 2 115.20 639.36
P 3 196.20 1377.93
P 4 233.80 1972.99
P 5 256.60 2798.94
P 6 236.00 3260.50
P 7 238.00 4096.08
P 8 238.00 4096.12
P 9 197.80 4773.74
P 10
P 11
P 12
P 13
P 14
P 15 182.40 6726.58
P 16 178.40 7341.65
P 17
P 18 169.00 8381.72
P 19 160.20 8945.41
P 20 141.80 9143.86
P 21 104.60 9590.38
84.50 0295.14
5.63%
10.97%
6.32%
2.76%
-4.46%
0.24%
-5.93%
-0.79%
-0.65%
-0.90%
-1.56%
-9.27%
-8.33%
-2.85%

Marche nordique MNT « La Nordique Vauclusienne »

Fléchage rouge

La Nordique Vauclusienne est une MNCC (Marche Nordique Course Circuit) de 12,4 km. Elle bénéficie du Label national FFA et fait partie du challenge MNT et du Challenge Compétition Ligue Région Sud, c'est également le Championnat Départemental.

Prévoir 8 épingles à nourrice

Sur présentation des deux dossards, chaque participant payant recevra un cadeau à retirer au stand indiqué lors du retrait des dossards

- **Tarifs :** 1 € par inscrit sera reversé à la Ligue contre le Cancer
    - 17 €
- **Conditions d'inscription :**

Les inscriptions doivent être effectuées individuellement sur le site https://www.kms.fr/ jusqu'au jeudi 4 mai à minuit.

Tous les participants à partir de la catégorie cadet doivent présenter une licence valide FFA Compétition ou Athlé Running ou Athlé Entreprise ou Pass j'aime Courir pour participer aux épreuves.

- **Caractéristiques du tracé**

Le parcours d'une longueur de 12,4 km, est constitué de 4 tours d'une boucle de 3,1 km, Il respecte le cahier des charges de la Marche Nordique labellisée édité par la FFA en vigueur lors de l'épreuve.

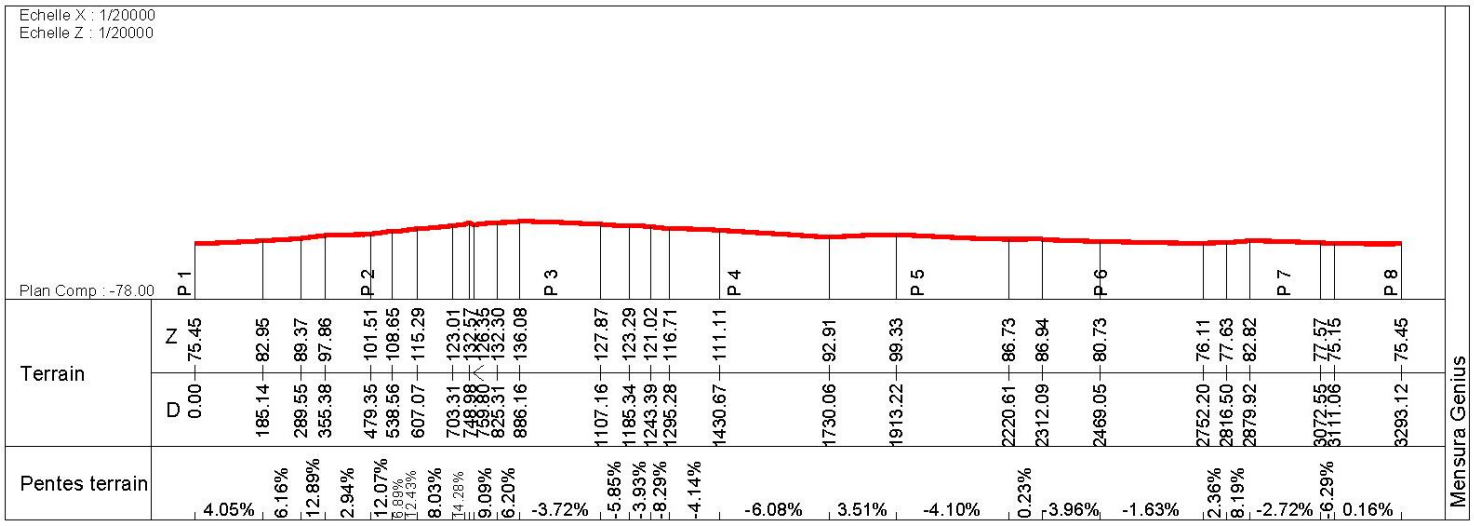
Le parcours alterne des zones de plat et des zones à faible dénivelée. La dénivelée totale positive est 240 m.

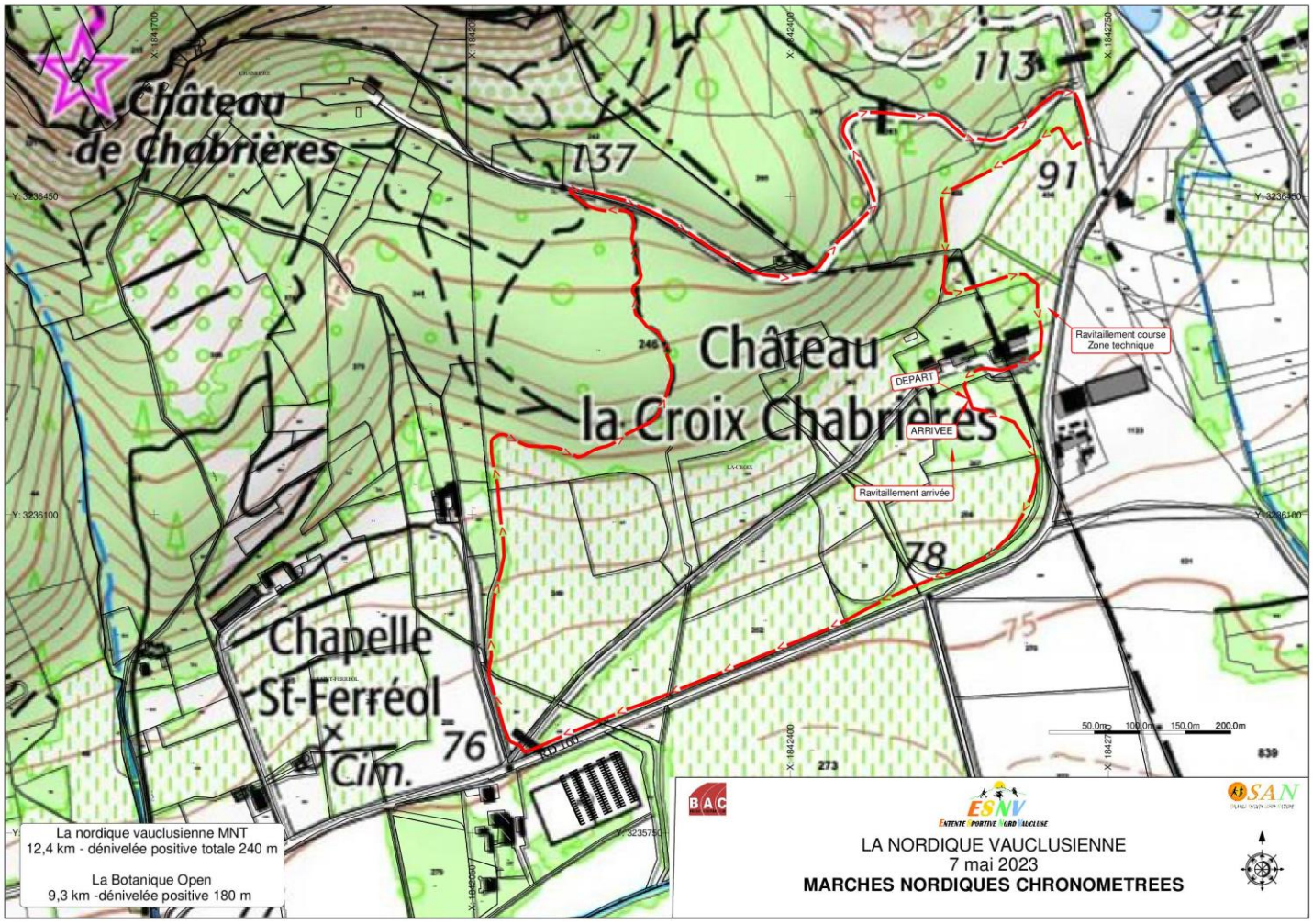
Le parcours comporte 50 mètres de passage revêtu (bitume ou autre) et ne traverse pas de voie de circulation. L'ensemble du parcours emprunte des chemins propriété du domaine et des chemins ruraux.

Le parcours est praticable en VTT. Il est accessible aux véhicules de secours dans sa totalité à l'exception d'une zone de 200 ml.

- **Départs**
    - **10h40 départ femmes**
    - **10h50 départ hommes**

PROFIL EN LONG DE LA BOUCLE DE 3,1 KM





Marche nordique chrono Open « La Botanique »

Fléchage rouge

La Botanique est une course de Marche Nordique Open ouverte aux non licenciés. C'est une MNCC (Marche Nordique Course Circuit), son tracé est le même que celui de la Nordique Vauclusienne avec un tour en moins.

- **Tarifs :** 1 € par inscrit sera reversé à la Ligue contre le Cancer
  - 15 € pour les licenciés FFA
  - 17 € pour les non licenciés
- **Conditions d'inscription :** à partir de la catégorie cadet
  - Licence valide FFA Compétition ou Athlé Running ou Athlé Entreprise ou Pass j'aime Courir
  - Licence FFA Loisir ou Non licenciés : **Présentation obligatoire de l'original du certificat médical « athlétisme ou course à pied ou sport en compétition » de moins d'un an.**

Prévoir 4 épingles à nourrice pour les dossards. Le port du dossard visible accroché sur la face avant est obligatoire

Sur présentation du dossard, les 100 premiers inscrits recevront un cadeau à retirer au stand indiqué lors du retrait des dossards

- **Caractéristiques du tracé**

Le parcours d'une longueur de 9,3 km, est constitué de 3 tours d'une boucle de 3,1 km,. Il respecte le cahier des charges de la Marche Nordique labellisée édité par la FFA en vigueur lors de l'épreuve. Des récompenses seront prévues pour le 1er homme et la 1ère femme au scratch ainsi que pour la meilleure technique homme et la meilleure technique femme.

- **Départ 10h30**

Dans l'attente d'avoir le plaisir de vous accueillir l'équipe organisatrice se tient à votre disposition pour tout renseignement

AVEC LE SOUTIEN DES COMMUNES DE

ORANGE

BOLLENE

CAMARET SUR AIGUES

ET DE NOS PARTENAIRES