

INFORMATIONS PRATIQUES

Marche Nordique

Dimanche 4 mai 2025


Château De La Croix Chabrières
84500 Bollène



La Balade du Barry

10 km - Départ 9h40
Ouverte à tous avec ou sans bâtons sans chrono



La NV Teen

2,25 km - Départ 10h00

La Botanique

9,3 km - Départ 10h35

Courses Marche Nordique Loisir

La Nordique Vauclusienne

12,4 km - Départ 10h55

MNCC Label national



**Initiations gratuites - prêt de bâtons
Tombola par tirage des dossards**

Réservez
vos plateaux
repas



Inscriptions et renseignements : <https://www.kms.fr>

Retrait des dossards à partir de 8h30 dimanche 4 mai 2025

Centre de loisir Saint Ferréol - Route de St Restitut - 84500 BOLLENE

Table des matières

Présentation.....	1
Renseignements	2
Situation-Accès.....	3
1.1 - Accès en voiture	3
1.2 - En train	3
Programme Dimanche 4 mai 2025	4
Inscriptions et retrait des dossards	4
Règlements	4
Balisage.....	5
Restauration	5
Hébergement.....	5
La Balade du Barry	6
Marche nordique MNCC « La Nordique Vauclusienne »	8
Marche nordique chrono Loisir « La Botanique »	10
Marche nordique chrono Loisir « La NV TEEN »	10

Présentation

Le dimanche 4 mai 2025 l'Entente Sportive Nord Vaucluse, l'Orange Sports Athlé Nature et le Bollène Athlétique Club organisent, pour la septième fois, leur rencontre annuelle de Marche nordique. Pour la quatrième année consécutive, nous sommes accueillis par Le Château de La Croix Chabrière et la ville de Bollène.

Nous vous offrons outre des **initiations gratuites** par un coach FFA et par une enseignante APA pour des personnes avec des besoins spécifiques (ALD, Handicap, blessures, obésité, diabète, cancer etc), des parcours pour tous les goûts et tous les niveaux :

- 🚶 **La Balade du Barry** ouverte à tous, c'est un parcours facile de 10 km à faire avec ou sans bâton. Elle enchante 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'Ermité, le Château de Chabrières et la vue sur le village troglodyte de Barry en suivant les traces l'ancienne voie romaine mise en valeur par l'**association Barry-Aeria** : <https://barry-aeria.fr/>.
- 🚶 **La Botanique** belle course Loisir de Marche Nordique 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**, Marche Nordique Compétition Circuit - Label National FFA de 12,4 km, étape du Challenge National du Marche Nordique Tour 2025, du Challenge Marche Nordique Compétition Ligue d'Athlétisme Région Sud et championnat Régional.
- 🚶 **La NV Teen** course Loisir et découverte de Marche Nordique de 2.25 km réservée aux Benjamins et Minimes licenciés FFA.

Et bien sûr de nombreuses animations avec notamment 🇨🇷 **une équipe médicale** composée de médecins, d'infirmier(e)s et de secouristes qui seront à votre disposition non seulement pour assurer la sécurité mais aussi vous accueillir et vous conseiller sur tous les aspects du sport-santé.

TOMBOLA AVEC TIRAGE AU SORT DES DOSSARDS

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 – Valérie 06 30 55 33 30

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

Attention
l'organisation ne
distribuera pas
d'épingles à
nourrice

Action caritative

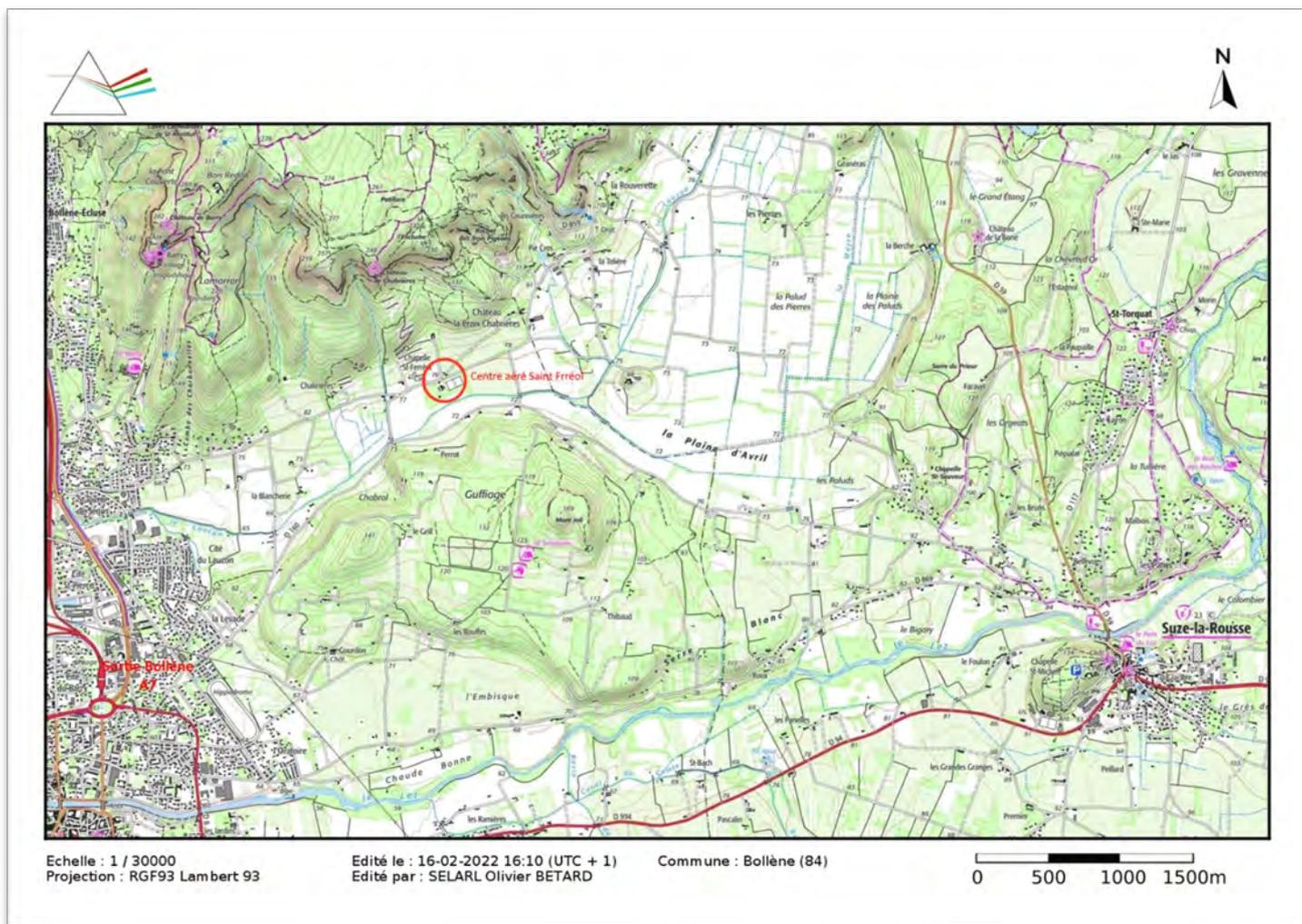
Lors de votre inscription sur le site internet ou sur place vous pourrez choisir de faire un don à l'association Vaincre la mucoviscidose qui sera présente sur place.

La marche nordique est un sport qui peut être pratiqué par tous et qui véhicule des valeurs d'entraide et de solidarité.

Malades, simples pratiquants et athlètes de haut niveau sont invités à partager cette belle rencontre de marche nordique dans une ambiance conviviale.



Situation-Accès



1.1 - Accès en voiture

Le site est accessible à partir de l'Autoroute A7 sortie n°19 Bollène. Prendre la 3^{ème} 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 intercitys 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 4 mai 2025

- 8h30 : Ouverture du site
- À partir de 9h15 : Prêt de bâtons (les bâtons seront prêtés soit contre une pièce d'identité ou, à défaut, contre un chèque de caution de 80 €) – Stand Accueil – Centre de Loisir Saint Ferréol
- 9h30 : Échauffement en musique Centre aéré St Ferréol
- 9h40-9h45:10 : Départ La Balade du Barry devant le Centre de Loisir St Ferréol. (Les bâtons ne sont pas obligatoires)
- 10h00 : Départ Marche Nordique Chronométrée Loisir « La NV Teen » devant le Château de la Croix Chabrière
- 10h35 : Départ Marche Nordique Chronométrée Loisir « La Botanique » devant le Château de la Croix Chabrière
- 10h55 : Départ MNT, Championnat Régional « La Nordique Vauclusienne » devant le Château de la Croix Chabrière
- 8h30 à 15h00 : Buvette - Petite restauration ;
- 10h00 à 12h00 : Initiations gratuites à la marche nordique dans le centre aéré Saint Ferréol sur une boucle de 800 mètres par un coach FFA et, pour des personnes avec des besoins spécifiques (ALD, Handicap, blessures, obésité, diabète, cancer etc), avec une enseignante APA ;
- 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),
 - Association Vaincre la Mucoviscidose
 - Producteur huiles essentielles de lavandin.
- 13h00 à 14h30 : Animation musicale avec le groupe « Pagaille »
- 14h30 : Cérémonie de remise des récompenses et tirage de la Tombola (Dossards)
- 16h00 : Fin de la manifestation

Inscriptions et retrait des dossards

Pour La Botanique et La Nordique Vauclusienne les inscriptions doivent être effectuées individuellement sur le site <https://www.kms.fr/> jusqu'au vendredi 2 mai 2025 minuit.

Pour la Balade du Barry les inscriptions se font individuellement sur le site <https://www.kms.fr/> jusqu'au 3 mai 2025 à 12h00 ou sur place le jour du départ : Centre de Loisir St Ferréol – Route de Saint Restitut – 84500 Bollène.

- 8h30 à 9h40 - Inscriptions sur place et retrait des dossards préinscrits « La Loisir-Rando »
- 9h15 à 10h15 - Retrait des dossards « La Botanique »
- 9h15 à 10h30 - Retrait des dossards « La Nordique Vauclusienne »

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 à la suite du présent document, sur le site d'inscription <https://www.kms.fr/> et sur le site : <https://www.osan.fr/page/1535736-marche-nordique-en-vauclose> .

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 ainsi que de la rubalise :

- rouge pour la Nordique Vauclusienne et La Botanique,
- bleu pour la Balade du Barry.

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/>.
- 🚶 Par courrier en envoyant un chèque au nom de l'ESNV avec la liste des personnes à l'adresse suivante : Monsieur Beaugé – 13 impasse le Près de Croze 84100 ORANGE

Composition du plateau repas : taboulé, carottes râpées, viande (2 chipolatas ou merguez), fromage, dessert, pain. 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
- 🚶 Gîtes

Quelques adresses utiles :

- 🚶 <https://www.gites-chateau-croixchabrieres.com>
- 🚶 <http://campingdelacolline.com/>
- 🚶 <https://www.leclosdeschenes.fr/>



La Balade du Barry

Fléchage bleu

8 € pour tous à partir de 12 ans - Majoration de 1 € pour les inscriptions sur place sauf pour les licenciés FFA.

Conditions d'inscription :

Ouvert à tous les parcours n'étant pas chronométrés la licence ou le certificat médical ne sont pas obligatoires

Inscription jusqu'au 3 mai 2025 à 12h00 sur le site internet <https://www.kms.fr/> et le 4 mai 2025 au centre de Loisir Saint Ferréol à Bollène de 8h30 à 9h40.

Les bâtons de marche nordique ne sont pas obligatoires. Des bâtons de prêt seront disponible au stand Accueil (Pièce d'identité ou chèque de caution obligatoires).

Ravitaillements

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

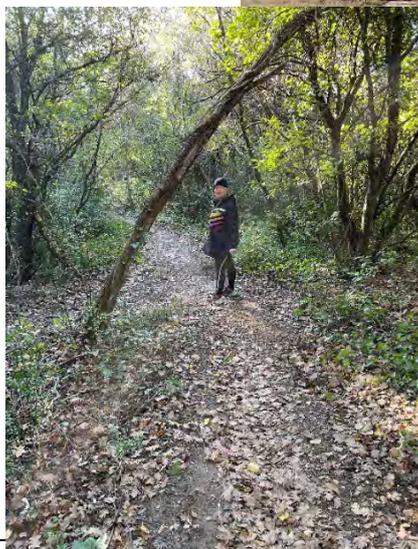
Pour accéder aux ravitaillements les participants devront obligatoirement porter le dossard remis lors de l'inscription et avoir leur verre personnel ou leur éco-cup à retirer contre 2€ de caution au Stand Accueil

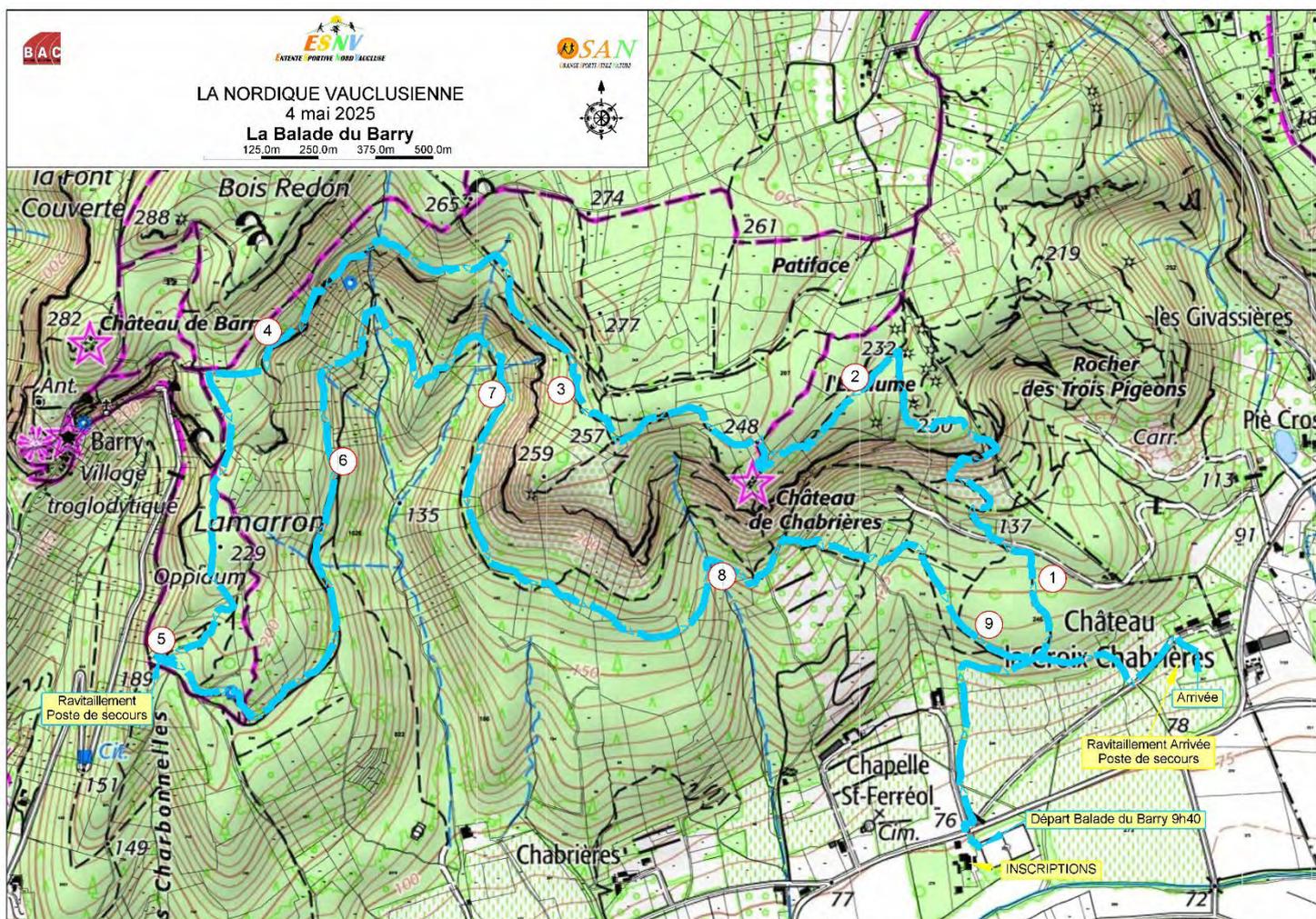
Caractéristiques du tracé

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, vous pourrez ainsi retrouver la Grotte de l'Ermite, admirer le Château médiéval de Chabrière, et vous aurez une vue imprenable sur le pittoresque village troglodyte de Barry.

Départ entre 9h45 et 9h55





Echelle X : 1/65000
Echelle Z : 1/65000
Plan Comp : -572.00

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	
Terrain	N	79.20	115.20	196.20	233.80	256.60	236.00	238.00	238.00	197.80	182.40	178.40	169.00	160.20	141.80	104.60	84.50					
	D	0.00	639.36	1377.93	1972.99	2798.94	3260.50	4096.08	4096.12	4773.74	5726.58	7341.65	8381.72	8945.41	9143.86	9590.38	0295.14					
Pentes terrain		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 MNCC « 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 Régional.

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 licenciés FFA** : 20 € jusqu'au 28 avril à minuit puis 23€

 **Tarifs autres licences et non licenciés** : 23 € jusqu'au 28 avril à minuit puis 26€

Conditions d'inscription

Championnat Régional

Les licenciés compétition de la Ligue d'athlétisme Région Sud uniquement doivent être inscrits par leur club directement sur le site de la Ligue Région Sud : <http://ligueathletismepaca.athle.fr/asp.net/espaces.engage/engage.aspx>

MNCC:

Les inscriptions doivent être effectuées individuellement sur le site <https://www.kms.fr/> jusqu'au vendredi 2 mai à minuit.

Pour participer aux épreuves tous les compétiteurs à partir de la catégorie cadet/U18 seront :

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

Le PPS est effectué sur le site de la FFA : <https://pps.athle.fr/>

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.

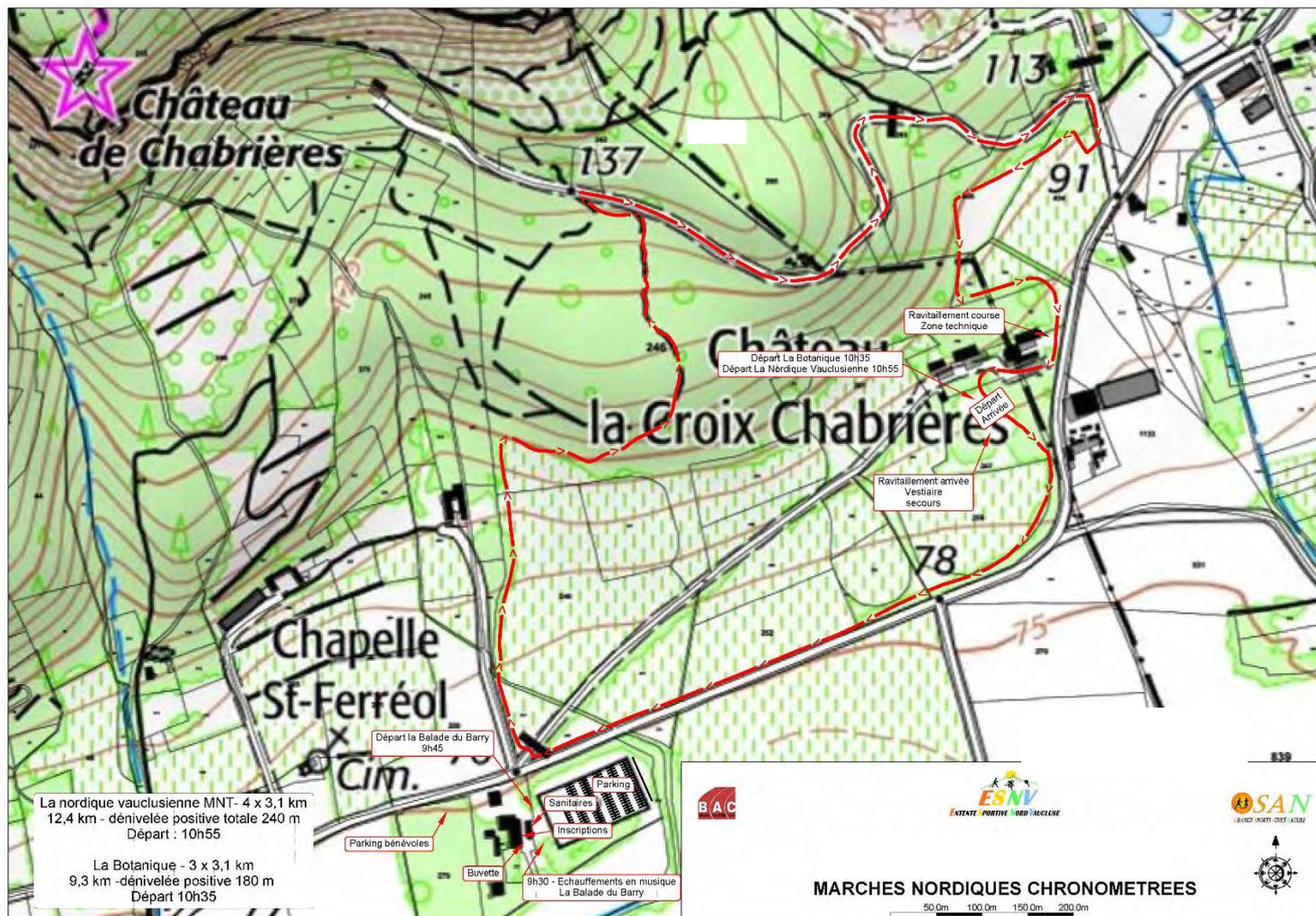
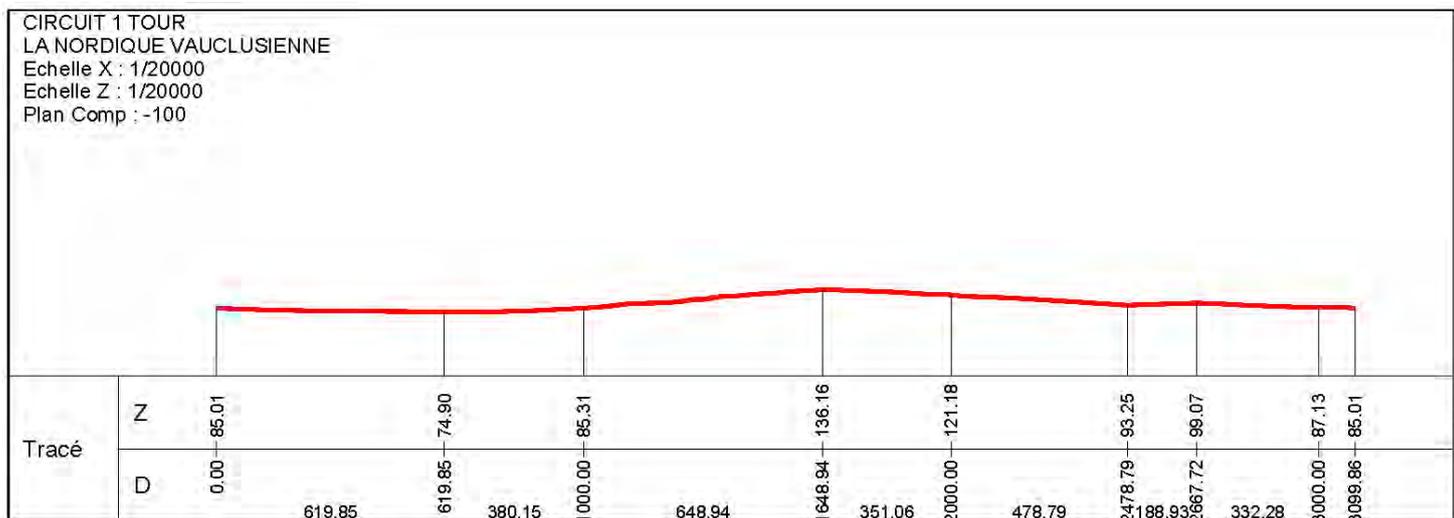
Le parcours comporte 50 mètres de passage revêtu (bitume ou autre) et ne traverse pas de voie de circulation. L'ensemble du parcours emprunte des chemins propriété du domaine et des chemins ruraux.

Le parcours est praticable en VTT. Il est accessible aux véhicules de secours dans sa totalité à l'exception d'une zone de 150 ml.

Départs

-  **10h55 devant le Château du Domaine de la Croix Chabrières** dans l'ordre de la vitesse moyenne annoncée lors de l'inscription et du classement national

PROFIL EN LONG DE LA BOUCLE DE 3,1 KM



Marche nordique chrono Loisir « La Botanique »**Fléchage rouge**

La Botanique est une course de Marche Nordique Loisir, son tracé est le même que celui de la Nordique Vauclusienne avec un tour en moins.

Tarifs :

- 🚶 18 € pour les licenciés FFA jusqu'au 28 avril puis 21 € jusqu'à la clôture des inscriptions
- 🚶 21 € pour les non licenciés jusqu'au 28 avril puis 24 € jusqu'à la clôture des inscriptions

Conditions d'inscription : à partir de la catégorie cadet

Pour participer aux épreuves tous les compétiteurs à partir de la catégorie cadet/U18 seront :

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

Le PPS est effectué sur le site de la FFA : <https://pps.athle.fr/>

Prévoir 8 épingles à nourrice pour les dossards. Le port du dossard visible accroché sur la face avant et la face arrière est obligatoire

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 1^{er} homme et la 1^{ère} femme au scratch ainsi que pour la meilleure technique homme et la meilleure technique femme.

Départ 10h35 devant le château du Domaine de La croix Chabrières

Marche nordique chrono Loisir « La NV TEEN »**Fléchage rouge et bleu**

La NV TEEN est une course de Marche Nordique Loisir de découverte pour les 12/16 ans réservée au Benjamins et Minimes détenteurs d'une licence F.F.A. Son tracé et sa distance sont adaptés à la catégorie d'âges concernée.

Tarifs : L'inscription est gratuite

Conditions d'inscription : Licence F.F.A.

U16 / Minimes	MI	2010 et 2011
U14 / Benjamins	BE	2012 et 2013

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

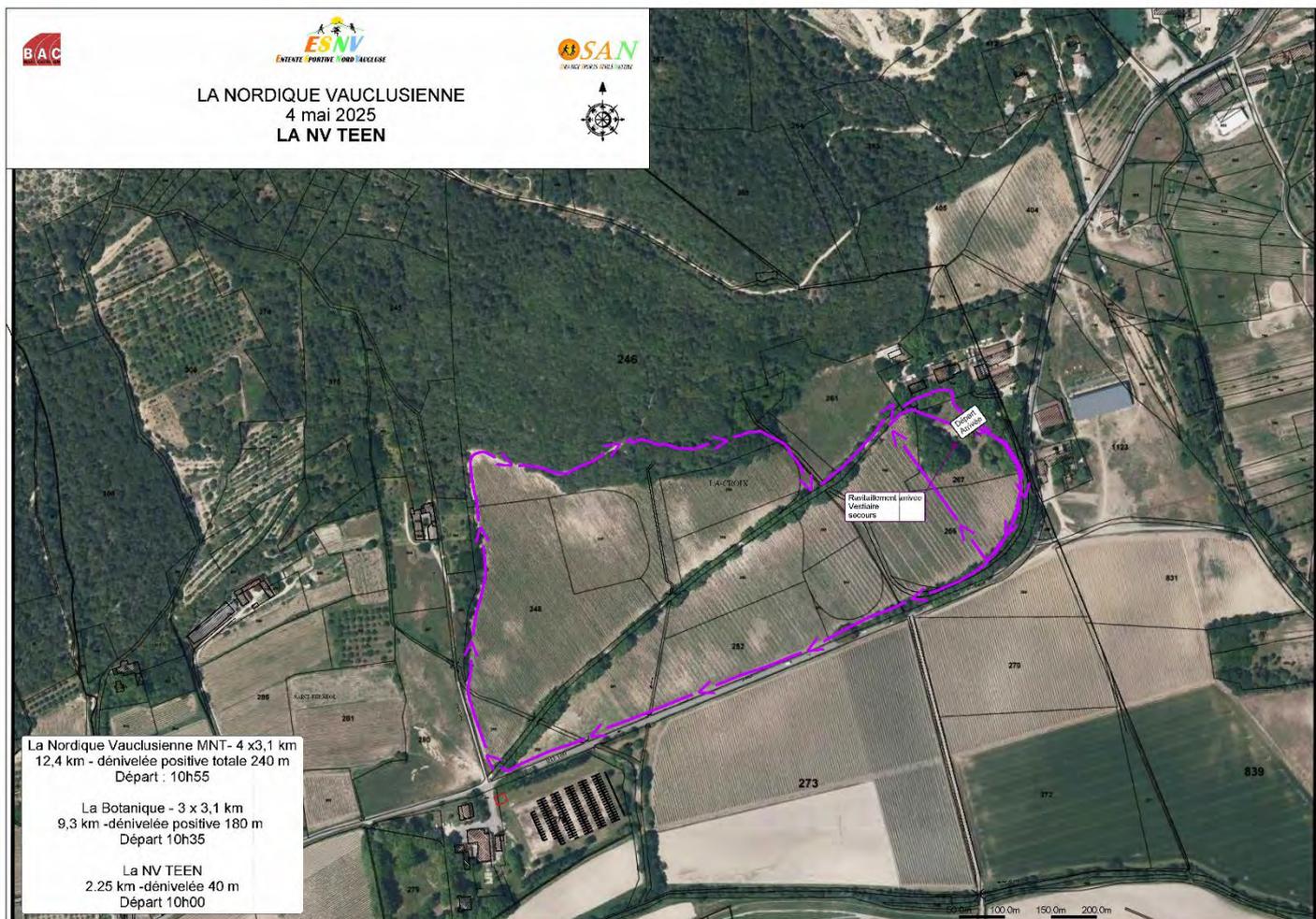
Caractéristiques du tracé

Le parcours d'une longueur de 2.25 km, est constitué d'une boucle.

Récompenses

Des récompenses seront prévues pour le 1^{er} masculin et la 1^{ère} féminine par catégorie ainsi que pour la meilleure technique.

Départ 10h00 devant le château du Domaine de La croix Chabrières





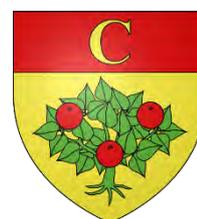
Dans l'attente d'avoir le plaisir de vous accueillir l'équipe organisatrice se tient à votre disposition pour tout renseignement

AVEC LE SOUTIEN

Des villes de :



BOLLENE



CAMARET SUR AIGUES

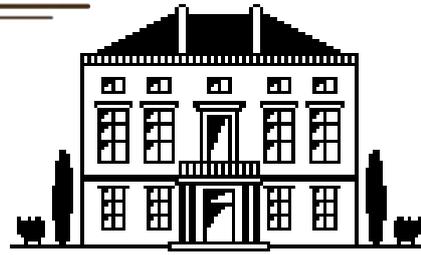
Du Conseil Départemental :



ET DE NOS PARTENAIRES



—>C—
LE COMPTOIR DE
MATHILDE
—>C—



Château De La Croix Chabrières