REGLEMENT PARTICULIER

MARCHE NORDIQUE NATURE

CROSS DEPARTEMENTAL CHATEAU-RENAULT 2020

Le présent règlement particulier à la Marche nordique s’applique en complément du règlement général auquel les marcheurs doivent aussi se soumettre.

Un briefing et un échauffement collectif auront lieu au niveau du podium à 11 h 30.

 1 – INSCRIPTIONS

Les inscriptions sont ouvertes aux marcheurs nordiques des deux sexes, licenciés, âgés de 16 ans minimum à la date de la compétition (bâtons de marche nordique obligatoires).

Les participants seront :

 - licenciés ATHLE-COMPETITION, ATHLE-RUNNING ou ATHLE-ENTREPRISE,

 - licenciés ATHLE-SANTE avec présentation d’un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en compétition de moins d’un an à la date de l’épreuve,

 - en possession d’un PASS J’AIME COURIR,

 - licenciés compétition d’autres fédérations conventionnées avec la FFA.

Les inscriptions se feront par l’intermédiaire des clubs.

Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les licenciés.

2 – LIEU – PROGRAMME

L’épreuve se déroulera le dimanche 12 janvier 2020 sur une distance de 8300 mètres

 Heure de présentation au stater : 11 h 55

 Heure de départ : 12 h 05

 Le parcours sera fermé à 13 h 45 pour l’ensemble des marcheurs qui n’auront pas terminé l’épreuve.

3 – RETRAIT DES DOSSARDS

 Sur le lieu de départ et jusqu’à 30 minutes avant le départ de la marche.

 Les dossards doivent être visibles dans leur intégralité sur la poitrine et fixés avec 4 épingles.

 Le retrait du dossard vaut acceptation du présent règlement.

Le circuit est organisé autour de 3 boucles composé de 95 % de chemins ou mono-traces.

 Nos amis les chiens ne sont pas admis sur le parcours.

4 – RAVITAILLEMENT ET PRETS DE BATONS

 Ravitaillement complet uniquement à l’arrivée.

 Le Camel-Bag est autorisé.

 Une zone de rechange de bâtons (en cas de casse) sera matérialisée sur les grandes boucles.

 En aucun cas durant l’épreuve, le marcheur ne pourra recevoir une aide extérieure ni être accompagné (ravitaillement, matériel).

5 – RECOMPENSES

 Les 3 premières femmes et les 3 premiers hommes au classement scratch seront récompensés (es) Pas de récompenses par catégories d’âge.

6 – ETHIQUE FFA MARCHE NORDIQUE

 Le parcours s’effectuera en total respect avec l’éthique FFA Marche Nordique.

 A savoir :

 - le pas de course est interdit,

 - un pied et un bâton doivent constamment être 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 devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée,

 - le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon,

 - l’abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.

7 – SECURITE ET ARBITRAGE

 Le marcheur est responsable pendant toute la durée de la marche :

 - de son comportement vis-à-vis des autres marcheurs,

 - des règles de sécurité,

 - du respect du milieu naturel dans lequel il évolue.

Des signaleurs-bénévoles assureront le guidage et la sécurité.

 - des juges Marche nordique compétition surveilleront les marcheurs en compétition selon le règlement ci-dessus,

 - après 3 rappels, le concurrent ne respectant pas les règles techniques édictées ci-dessus pourra être déclassé par l’organisation,

 - la mise « hors marche » pourra être prononcée par l’organisation si l’état de santé d’un marcheur lui paraît incompatible avec la poursuite du parcours.