



**LA NORDIQUE ESSONNIENNE – CHAMARANDE
MARCHE NORDIQUE EN COMPÉTITION CIRCUIT**

Label National

DIMANCHE 3 OCTOBRE 2021

**Challenge Marche Nordique Tour 2021
Championnats régionaux Ile-de-France
Championnats départementaux de l'Essonne
Qualificatif pour les Championnats de France 2022**



Règlement et informations

Art 1 : Organisation

La « NORDIQUE ESSONNIENNE » organisera le dimanche 3 Octobre 2021 une épreuve du MARCHE NORDIQUE TOUR, qualificative pour les Championnats de France et sera support des Championnats régionaux d'Ile-de-France et des Championnats départementaux de l'Essonne 2021. Cette épreuve est organisée par le Comité Départemental d'Athlétisme de l'Essonne (CDA 91) sur le Domaine départemental de Chamarande. Cette journée dédiée à la marche nordique est organisée selon les dispositions prévues par la réglementation de la marche nordique de la Fédération Française d'Athlétisme.

Art 2 : COVID-19

Le contexte actuel nous a amené à prendre un ensemble de mesures pour permettre la tenue de cet évènement sportif et convivial et créer un cadre sécurisant pour toutes les parties prenantes.

Le pass sanitaire, au moment de l'édition de ce règlement, n'est pas exigé au respect des mesures préfectorales en vigueur dans le département de l'Essonne. Elles pourront être amenées à évoluer en fonction de la situation sanitaire.

Chaque participant s'engage à respecter :

- Le sens de circulation mis en place par l'organisation
- Les règles sanitaires en vigueur et mises en place par l'organisation
- Les règles de distanciation sociale en vigueur et mise en place par l'organisation

Hormis durant les épreuves, la restauration et pour les lauréats aux podiums, le marcheur s'engage à porter un masque de protection (tissu ou papier) durant la journée.

Afin de protéger la santé des sportifs, les accompagnateurs devront également porter un masque.

Art 3 : Définition de la marche nordique (Extraits des cahiers FFA)

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
- 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. 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'oscillation des épaules de haut en bas est pénalisée

Ces règles sont éditées dans le cadre de cette discipline sur un sol plat. Il est évident que les juges se doivent de tenir compte dans leur jugement du terrain accidenté (montée, descente, etc...) afin d'apprécier le respect de la réglementation.

https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/reglement/Reglement_MNC.pdf

NORDIQUE ESSONNIENNE

Art 4 : Épreuves et circuit

Epreuve comptant pour le Challenge du Marche Tour (MNT), les Championnats régionaux d'Ile-de-France, les Championnats départementaux de l'Essonne et qualificative pour les Championnats de France 2022.

- La Nordique Essonnienne – Marche nordique « compétition ». Deux départs seront donnés.
 - 9h 30 : La Nordique Essonnienne Femmes
 - 12h 00 : La Nordique Essonnienne Hommes

Ces deux épreuves, réservées aux licenciés FFA (compétition, running, Entreprise) se dérouleront sur une boucle à parcourir 3 fois, soit une distance totale de 13 000 mètres.

MNT – MNC Circuit : Réservée aux licenciés FFA Compétition , Running, Entreprise et Pass J'aime Courir.

Championnats régionaux Ile-de-France et départementaux de l'Essonne : Réservés aux licenciés FFA Compétition.

Au vu de la situation sanitaire, les organisateurs privilégieront un départ par vagues. L'organisation se réserve le droit de modifier les conditions de départ le jour de la compétition.

Sur le parcours, une boucle de pénalités à effectuer en cas de non respect du règlement.

Ces compétitions seront encadrées par des juges de marche nordique.

La barrière horaire pour terminer l'épreuve est fixée à 2 heures.

A l'issue des courses, les résultats hommes/femmes seront fusionnés afin de donner le classement par équipe selon règlement.

Art 5 : Dossards et puces

Nordique Essonnienne : deux dossards seront remis individuellement à chaque marcheur avec une puce. Ils devront être entièrement visibles, un à l'avant (avec puce), et un à l'arrière du maillot club.

Rappel : Les dossards sont non cessibles. Aucun échange de dossard n'est possible.

Hormis ces modifications, le règlement et cahier des charges en vigueur restent inchangés. A consulter sur :

https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/reglement/Reglement_MNC.pdf

Art 6 : Jury, circuit et résultats

Un jury officiel FFA veillera au bon déroulement de l'épreuve. Des juges fixes et mobiles circuleront sur le parcours pour vérifier le bon respect des règles techniques.

La disqualification d'un marcheur pourra être prononcée en cas de fautes graves, de comportement anti-sportif ou dangereux pour les autres marcheurs.

En cas de litige, seul le chef juge fédéral réglera les problèmes éventuels.

De même la mise hors course pourra être prononcée par l'organisation si l'état de santé du marcheur lui paraît incompatible avec la poursuite de l'épreuve.

Zone de pénalités : une boucle de pénalité de 150m sera installée sur le parcours. Elle sera identifiée clairement et un juge y sera affecté.

Des moyens vidéo pourront être utilisés.

Rappel du règlement

Les juges observeront la marche en compétition suivant les règlements FFA :

- La présentation du carton (jaune) de pénalité par le juge terrain se fait face au marcheur puis annonce du numéro de dossard et faute commise. Seule la non-présentation du carton de face peut engendrer une réclamation
- L'annonce du dossard ainsi que celle de la faute ne peuvent être causes à réclamation vu la vitesse des compétiteurs

- La présentation du carton ROUGE (disqualification) est du ressort du chef juge.
- Le marcheur sera responsable pendant toute la durée de l'épreuve :
 - de sa gestuelle suivant règlement FFA
 - de la visibilité de ses dossards
 - de la gestion de ses tours de pénalités
 - de son comportement vis-à-vis des autres marcheurs
 - des règles de sécurité
 - de son ravitaillement, camel bag autorisé
 - du respect du milieu naturel dans lequel il évolue

Les pénalités

- Faute poussée
- Passage main / fesse : la main doit passer derrière le fessier afin d'optimiser le mouvement de poussée
- Passage coude / buste : tout comme la main, le coude doit passer derrière le tronc
- Levée du bâton prématurée : la pointe ne doit pas quitter le sol durant toute la poussée respectant ainsi le mouvement d'impulsion à donner, base de la marche nordique.

Faute jambe

- Attaque talon : respectant le mouvement naturel de la marche, l'attaque doit se faire par le talon.
- Pas de course : la course se caractérise par le décollement des deux pieds du sol.
- Marche athlétique : la jambe est tendue au moment du passage en rectiligne avec le tronc.
- Pas glissé : centre de gravité légèrement abaissé, agrandissement de l'enjambée avec genou fléchi.

Faute alignement

- Abaissement du centre de gravité : genoux fléchis, en recherche du pas glissé
- Oscillation des épaules : ce mouvement de haut en bas de roulement des épaules permet un rebond du corps à l'impact, donnant une nouvelle propulsion mais en décollant les pieds du sol
- Corps penché : trop en avant, cette position va entraîner une série de fautes par automatisme (talon, poussée)

Autres fautes pénalisables

- Dossard non visible
- Aide extérieure
- Matériel non conforme ou non autorisé
- Non port du maillot club
- Casque audio
- Incivilité
- Non respect du parcours

Parcours

Le parcours sera balisé par des panneaux directionnels et de la rubalise. Des signaleurs-bénévoles assureront le guidage et la sécurité.

Un départ par vagues sera instauré.

Les marcheurs devront garder leur masque jusqu'à la ligne de départ et le ranger.

Par ailleurs, chaque concurrent doit formellement sous peine de disqualification :

- Respecter l'environnement (faune et flore), le balisage et les bénévoles
- N'emprunter que les chemins balisés et ne rien jeter sur les sentiers
- Apporter assistance à tout marcheur en situation dangereuse
- Suivre les consignes des signaleurs et bénévoles

Rassemblement Eco-responsable :

Tout coureur vu en train de jeter ses déchets sur le parcours sera disqualifié.

Il est impératif de suivre les parcours tels qu'ils sont balisés pour la sécurité des participants et la protection du site remarquable du domaine départemental de Chamarande et de la Forêt du Belvédère.

La publication des résultats

Ils seront affichés après l'arrivée du dernier marcheur et après l'ajout éventuel des pénalités au temps final des concurrents ayant été pénalisés.

Une réclamation officielle pourra être prise en compte pendant 30 mn après affichage des résultats : réclamation par écrit et accompagnée d'un chèque de 100 € à l'ordre de la FFA. Aucune réclamation pendant l'épreuve ne sera prise en compte.

Les résultats seront consultables sur le site de l'organisateur,

<https://nordique-essonnienne-2021.onsinscrit.com>

ainsi que sur le site de la FFA, <http://bases.athle.com/asp.net/accueil.aspx?frmbase=resultats>

Art 7 : Responsabilité, licences

Les catégories d'âges sont définies par la Circulaire Administrative téléchargeable sur le site internet de la Fédération Française d'Athlétisme. Seules les catégories Cadets (U18), Juniors (U20), Espoirs (U23), Seniors et Masters peuvent y participer.

Les inscriptions aux compétitions sont ouvertes aux marcheurs licenciés né(es) avant le 31 décembre 2005 (catégories cadets à masters). Un contrôle automatique des licences se fera par le site d'inscription.

Art 8 : Le chronométrage

Il sera assuré par la société « Course Organisation » <http://www.course-organisation.fr/> avec un système de puce électronique fixée au dossard.

Art 9 : Inscriptions et retrait des dossards

Pour les marcheurs essonniers participant aux Championnats de l'Essonne de marche nordique (licence compétition), le Comité Départemental d'Athlétisme de l'Essonne remboursera leur l'inscription via leur club respectif. Les Présidents de clubs devront effectuer leur demande auprès du CDA91.

Aucune inscription sur place ne sera possible pour la Nordique Essonnienne (épreuve compétitive).

Les droits d'engagement sont affichés sur le site Internet de l'évènement :

<http://www.nordique-essonnienne.fr/>

Pour la Nordique Essonnienne, inscriptions sur le site du CDA 91 : <http://www.nordique-essonnienne.fr/> jusqu'au dimanche 26 septembre, 23 h 59.

Inscriptions par Internet assurées pas la société « on s'inscrit.com »

<https://nordique-essonnienne-2021.onsinscrit.com>

Le retrait des dossards s'effectuera individuellement le samedi 2 octobre de 15h 00 à 18h 00 et le dimanche 3 octobre de 8h 00 à 11h 30.

La licence devra être présentée pour le retrait du dossard.

Le retrait du dossard vaut acceptation du présent règlement.

Art 10 : Ravitaillement et prêts de batons (zone technique)

De par la situation sanitaire, les participants évolueront sur le parcours en autosuffisance (pas de ravitaillement sur le parcours). Le port de poche à eau, type Camelback est autorisé sur l'épreuve.

Des bâtons en cas de casse seront disponibles. Cette zone sera matérialisée par une rubalise et des panneaux signalétiques.

Un ravitaillement sera à disposition à l'arrivée.

Un sac repas sera servi aux marcheurs à leur arrivée.

Art 11 : Classement et récompenses

Challenge Marche Nordique Tour

Récompenses pour les 3 premiers hommes et femmes pour chaque catégorie de Cadets (U18 CA) à Master 10.

Le classement des équipes mixtes se fera par addition des temps des quatre premiers marcheurs (2 hommes et 2 femmes) d'un même club ou club référent (pas de classement Équipe pour une section locale). En cas d'équipes ex-aequo, le meilleur temps du quatrième marcheur sera pris en compte.

- Podium 1-2-3 Scratch MNT (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion MNT Cadets (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion MNT Juniors (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion MNT Espoirs (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion MNT Seniors (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion MNT Masters (hommes et femmes)
 - M0, M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8, M9, M10 : les trois premiers de chaque catégorie (hommes et femmes) seront appelés pour le podium.
- Podium 1-2-3 Champion MNT par équipe mixte (2 hommes et 2 femmes) équipe de 4 avec au maximum un muté et/ou un étranger.

Le classement des équipes mixtes se fera par addition des temps des quatre premiers marcheurs (avec au moins un homme et une femme) d'un même club ou club référent (pas de classement Équipe pour une section locale). En cas d'équipes ex-aequo, le meilleur temps du quatrième marcheur sera pris en compte

Championnats Régionaux Ile-de-France (Licence compétition)

Récompenses des 3 premiers hommes et femmes pour chaque catégorie de Cadets (U18 CA) à Master 10.

- Podium 1-2-3 Champion d'Ile-de-France Cadets (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion d'Ile-de-France Juniors (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion d'Ile-de-France Espoirs (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion d'Ile-de-France Masters (hommes et femmes)
 - M0, M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8, M9, M10 : les premiers de chaque catégorie (hommes et femmes) seront appelés pour le podium.
- Podium 1-2-3 Champion d'Ile-de-France par équipe mixte (2 hommes et 2 femmes) équipe de 4 avec au maximum un muté et/ou un étranger.

Le classement des équipes mixtes se fera par addition des temps des quatre premiers marcheurs (avec au moins un homme et une femme) d'un même club ou club référent (pas de classement Équipe pour une section locale). En cas d'équipes ex-aequo, le meilleur temps du quatrième marcheur sera pris en compte.

Championnats Départementaux de l'Essonne (Licence compétition)

Récompenses pour les 3 premiers hommes et femmes pour chaque catégorie de Cadets (U18 CA) à Master 10.

- Podium 1-2-3 Champion de l'Essonne Cadets (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion de l'Essonne Juniors (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion de l'Essonne Espoirs (hommes et femmes)
- Podium 1-2-3 Champion de l'Essonne Seniors (hommes et femmes)

- Podium 1-2-3 Champion de l'Essonne Masters (hommes et femmes)
 - M0,M1,M2,M3,M4,M5,M6,M7,M8,M9,M10 : les trois premiers de chaque catégorie (hommes et femmes) seront appelés pour le podium.
- Podium 1-2-3 Champion de l'Essonne par équipe mixte (2 hommes et 2 femmes) équipe de 4 avec au maximum un muté et/ou un étranger.

Le classement des équipes mixtes se fera par addition des temps des quatre premiers marcheurs (avec au moins un homme et une femme) d'un même club ou club référent (pas de classement Équipe pour une section locale). En cas d'équipes ex-aequo, le meilleur temps du quatrième marcheur sera pris en compte

VIRÉE NORDIQUE

Art 12 : Épreuves et circuit

Cette randonnée est ouverte à tout public. Les participants doivent progresser dans le cadre d'une gestion rationnelle de leurs possibilités et/ou de leur forme physique. S'ils ne sont pas licenciés, les mineurs doivent être en possession d'une autorisation parentale de participation. (cf article 15 de ce règlement).

- 8h 45 : Atelier d'initiation à la marche nordique d'une vingtaine de minutes. Prêt gratuit de bâtons possible contre dépôt d'une pièce d'identité qui vous sera rendue dès restitution (initiations et virée loisir).
- 9h 00 : Echauffement collectif
- 9h 15 : La Virée Essonnienne - Marche nordique « Loisir » de 10km. Ouverte à tous, licenciés ou non licenciés. Elle sera sans classement pour découvrir le domaine et la forêt de Chamarande. Les temps seront pris à titre d'information et seront communiqués ultérieurement par mail à chacun des participants.

Parcours de la Virée Loisir

Le départ sera donné dans le parc du domaine départemental de Chamarande puis se déroulera dans la forêt départementale du Belvédère. Il sera balisé par des panneaux directionnels et de la rubalise. Des signaleurs-bénévoles assureront le guidage et la sécurité.

Un départ ordonné sera instauré.

Les marcheurs devront garder leur masque jusqu'à la ligne de départ et le ranger.

Il est strictement interdit de s'éloigner des chemins balisés quelle qu'en soit la raison. Tout participant qui s'éloigne volontairement du chemin balisé n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.

Règlement et équipement

Respect obligatoire de la technique par auto discipline :

- Un pied et un bâton toujours en contact avec le sol
- Le pas de course est interdit

Par ailleurs, chaque concurrent doit formellement sous peine de disqualification :

- Respecter l'environnement (faune et flore), le balisage et les bénévoles
- N'emprunter que les chemins balisés et ne rien jeter sur les sentiers
- Apporter assistance à tout marcheur en situation dangereuse
- Suivre les consignes des signaleurs et bénévoles

Équipement sur la Virée Loisir

- Masque + poche-ceinture (pour rangement du masque durant l'épreuve)
- Poche à eau type Camelback (parcours en autosuffisance : pas de ravitaillement sur le parcours)

- Des bâtons de marche nordique
- Un téléphone portable avec batterie rechargée (mettre dans son répertoire le n° de sécurité de l'organisation figurant sur le dossard et ne pas masquer son numéro)
- Un sifflet (avertisseur sonore en cas de difficultés)

Chaque marcheur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel.

Art 13 : Dossards

Un dossard sera remis à chaque participant. Il devra être fixé par 4 épingles sur la poitrine ou sur le ventre. Le numéro à appeler en cas d'urgence sera indiqué sur ce dernier.

Art 14 : Inscriptions et retrait des dossards

Inscriptions sur le site du CDA 91 : <http://www.nordique-essonnienne.fr/> jusqu'au dimanche 26 septembre, 23 h 59.

Inscriptions possibles par mail du 27 septembre au 1^{er} octobre : nordique-essonnienne@cd-91-athle.org

Inscriptions possibles sur place avec majoration (Plus 3 euros).

Inscriptions par Internet assurées pas la société « on s'inscrit.com »

<https://nordique-essonnienne-2021.onsinscrit.com>

Le retrait des dossards s'effectuera individuellement le samedi 2 octobre de 15h 00 à 18h 00 et le dimanche 3 octobre de 8h 00 à 9h 00.

La licence ou un justificatif d'identité devra être présenté pour le retrait du dossard.

Le retrait du dossard vaut acceptation du présent règlement.

Art 15 : Autorisation parentale

Pour les mineurs non licenciés, une autorisation parentale est obligatoire (signature du représentant légal avec nom, prénom et téléphone portable).

Art 16 : Ravitaillement et prêts de bâtons

Les participants évolueront sur le parcours en autosuffisance (pas de ravitaillement sur le parcours). Un ravitaillement sera à disposition à l'arrivée.

Un sac repas sera servi aux marcheurs à leur arrivée.

Prêt gratuit de bâtons possible contre dépôt d'une pièce d'identité qui vous sera rendue dès restitution.

Art 17 : Récompenses

- ✓ Récompense au club le plus représenté à l'arrivée
- ✓ Récompense au plus jeune marcheur
- ✓ Récompense à l'ainé des marcheurs

Art 18 : Poste médical

Une assistance médicale sera assurée par une équipe de secouristes.

Art 19 : Service aux coureurs

- Consigne gardée
- Vestiaires Hommes et Femmes
- Toilettes
- Une buvette permettra également de se restaurer
- Un panier repas sera remis aux concurrents à l'arrivée.

Art 20 : Assurances

L'organisateur est couvert 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.

L'organisateur a contracté une assurance pour les participants non-licenciés.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de dommage (vol, perte, bris...) subis par les biens des participants, ce même s'il en a la garde. Les participants ne pourront donc se retourner contre l'organisateur pour tout dommage causé à leur équipement. La souscription d'une assurance garantissant ces risques est du ressort de chacun.

Art 21 : Droits d'images

L'organisation se réserve le droit d'exploiter les images photographiques et les reportages vidéo réalisés pendant les 3 épreuves dans un but de promotion ou de communication. 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 22 : Loi informatique et libertés

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 leur résultat, ils doivent

expressément en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA à l'adresse électronique suivante : cil@athle.fr.

Art 23 : Rétractation

Tout engagement est ferme et définitif et ne donnera pas lieu à remboursement en cas de non participation.

Art 24 : Annulation de l'épreuve

L'organisateur se réserve la faculté d'annuler la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure. Aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre. Les participants seront remboursés de leurs frais d'engagement (moins les frais de gestion de la société de chronométrie), ils ne pourront prétendre à aucune autre indemnité à ce titre.

Art 25 : Transfert de dossard

Tout engagement est personnel. Aucun transfert de dossard 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. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Art 26 : Acceptation du règlement

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

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du règlement et en accepte toutes les clauses sous peine de disqualification.

Et pour finir...

UNE BONNE ATTITUDE En fin de propulsion

The diagram illustrates a skier in an orange top and black leggings in the final phase of propulsion. A blue vertical line indicates the alignment of the head, shoulder, hip, knee, and foot. A horizontal blue line shows the shoulders are parallel to the ground. Red circles highlight the hands behind the hips and the contact points of the poles and feet on the ground. Red arrows indicate the downward push of the poles. A dashed line on the ground marks the 'Zone de planté' (planting zone).

- ✓ *Maintien des épaules parallèles au sol*
- ✓ *Main derrière la fesse*
- ✓ *Contact au sol*

Alignement articulaire :

- Tête
- Epaule
- Bassin
- Genou
- Pied

- ✓ *Poussée*
- ✓ *Attaque talon*

Zone de planté

MARCHE NORDIQUE
COMPÉTITION
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME