



LA MARCHE NORDIQUE COMPETITION NATURE (MNCN)



**Championnat Régional 2017 de Marche Nordique Compétition Nature Longue du Grand - Est**

**9<sup>ème</sup> édition Trail des tordus**

**Dimanche 9 juillet 2017**  
à Verzenay (51360)  
à 13km au sud de Reims au coeur de la Montagne de Reims  
*Renseignements et inscriptions sur [www.efsra.com](http://www.efsra.com)*

Trail 12 km  
Trail Découverte

Trail 22 km  
Trail Court

Trail 46 km  
Trail Long

Marche Nordique Loisir 12 et 22 km  
ou randonnée pédestre

Marche Nordique  
Compétition Nature Longue 24 km  
Support du Championnat Régional 2017 du Grand-Est



## **Règlement du Tordu nordique "épreuve du Trail des Tordus"**

### **- Marche Nordique en Compétition Nature Longue avec label FFA Régional - Support du Championnat Régional MNCNL 2017 du Grand-Est**

Parcours de 24km, ~450m D+ sur une boucle, en semi-autosuffisance "poche à eau autorisée", sur chemins de vignes, allées forestières et sentiers bois. « **Temps limite de 4h20' pour être classé = 6km/h + 20' »** A Verzenay, 51360 (15km de Reims) le dimanche 9 juillet 2017.

Départ en ligne avec 2 sas : 1er sas concurrents avec des vitesses de 8km/h et plus.

2ème sas concurrents avec des vitesses inférieures à 8km/h.

Un ravitaillement léger à environ mi-boucle avec emplacement pour ravitaillement personnel et bâtons de rechange.

Un ravitaillement complet à l'arrivée.

#### **Tarifs, horaires :**

« Arrêt des inscriptions le 2 juillet 2017. Pas d'inscriptions sur place, limitation à 1500 inscrits sur l'ensemble des épreuves du Trail des tordus »

14 € jusqu'au 28 mai 2017, 17 € du 29 mai au 18 juin 2017, 20 € du 19 juin au 2 juillet 2017

Départ à 7h30 du Boulevard de la République à Verzenay, 51360.

Retrait des dossards à Verzenay le samedi 8 juillet de 14h30 à 18h00 et le dimanche 9 juillet de 6h00 à 7h00.

#### **DEFINITION DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN COMPÉTITION : MNC Natures**

**La Marche Nordique** consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.

**L'utilisation** de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.

**A chaque instant**, un pied et un bâton doivent être en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent être toujours en opposition.

**La main et le coude du bras** doivent passer au niveau de la hanche en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.

**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** en marche nordique est interdit. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.

**Alignement articulaire souhaitable** : pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée au niveau de la hanche.

**Ces règles** sont édictées 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.

**La double propulsion sera autorisée sur les zones de tolérance technique "pentes à + de 5%"**

#### **LICENCE ET PARTICIPATION** à partir de la catégorie espoir "né(e)s en 1997 et avant"

Tous les participants doivent présenter une licence valide FFA COMPETITION, ATHLE RUNNING, ENTREPRISE ainsi qu'un PASS RUNNING ou une licence d'une fédération ayant une convention avec la FFA.

**La licence FFA ATHLE COMPETITION dans un club de la Ligue d'Athlétisme Régionale du Grand-Est est obligatoire pour pouvoir être classé dans le Championnat Régional MNCNL du Grand-Est**

Port du maillot de club obligatoire et dossard accroché devant par 4 épingles

Cette réglementation est identique aux autres disciplines hors stade.



## **REGLEMENTATION**

Présence de juges de marche nordique, fixes, mobiles et en VTT répartis sur le parcours en liaison talkie-walkie et téléphone portable avec le PC course.

Les juges de marche seront placés sous l'autorité d'un juge arbitre général de marche nordique compétition.

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon la définition prévue au point définition de la marche nordique en compétition.

Les juges pourront informer, conseiller, les marcheurs, pour ajuster leur technique de marche.

Les juges sont souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités.

Une pénalité "TEMPS" de 2 minutes pourra être infligée et rajoutée au temps final à chaque avertissement (carton jaune) selon les fautes définies.

Pour des fautes considérées importantes (ex:course caractérisée) la pénalité sera de dix minutes ajoutée au temps final.

Pour des fautes très graves (comportement) la pénalité pourra être le carton rouge direct = disqualification. (JAMNC)

Le marcheur devra être responsable tout au long de l'épreuve.

Il devra marcher selon le règlement en vigueur.

Il sera prévenu de sa faute par un carton jaune qui sera présenté devant lui par le juge.

Les juges informeront le PC course des pénalités mises, et du type de fautes commises. (Temps 2 ou 10 minutes)

A la quatrième pénalité le marcheur sera disqualifié.

## **ENGAGEMENT / INSCRIPTION**

Uniquement sur site internet : [www.efsra.com](http://www.efsra.com). « sauf clubs, inscriptions groupées »

Fin des inscriptions le 2 juillet 2017, dans la limite de 1500 inscrits sur l'ensemble des épreuves.

Les marcheurs devront fournir leur propre paire de bâtons de marche nordique.

Lors du retrait du dossard une information sur le règlement et la charte de bonne conduite du marcheur sont portés à la connaissance du participant.

## **CLASSEMENT**

Le classement se fera par catégories FFA de la même manière que pour la course hors-stade : classement individuel scratch et classement par catégories. (hommes et femmes)

**Un classement Championnat Régional "licenciés FFA compétition Grand-Est" sera fait à part avec récompenses 3 premiers chaque catégorie H & F et 1ère équipe mixte (total des 4 chronos).**

### **Récompenses :**

T-shirt technique offert à l'inscription et verre de bière à l'arrivée

Lot aux quatre premiers et quatre premières du classement scratch.

Trophée aux premiers et premières par catégories.

Présence des lauréats indispensables (remise des prix vers 13h/13h30).

### **« Autres épreuves du Trail des tordus :**

une marche nordique loisir ou randonnée pédestre de 12 à 22km

"initiation à la marche nordique sur 12km"

une balade d'attente de 6km

et trois trails : découverte de 12km, court de 22km et long de 46km

"Label FFA Régionaux sur trails de 22km et 46km" »

**Infos, bulletin inscriptions groupées sur :** [www.efsra.com](http://www.efsra.com) (rubrique événements)