

Marche Nordique du Parc de Champagne

Organisation EFS Reims Athlétisme, pendant le Week-End de l'arbre, du vendredi 29 septembre au dimanche 1 octobre 2017 organisé par la Ville de Reims.

Lieu de la manifestation : Parc de Champagne, 10 avenue du Général Giraud, 51100, Reims.

Renseignements : EFS Reims Athlétisme au 03 26 09 22 41

ou par mail : contact@efsra.com

25 rue Raymond Poincaré – BP21 – 51873 – Reims Cedex 03 - site internet www.efsra.com

PROGRAMME GENERAL « du dimanche 1 octobre 2017 »

- **11h00 : Marche Nordique du Parc de Champagne : épreuve du Marche Nordique Tour "label FFA National" parcours de 12,700km sur 5 boucles**
- **11h30 : Premier pas marche nordique : une initiation à la marche nordique**
- **14h00 : Nordic Fit**
- **15h00 : Promenons nous en marche nordique : des parcours adaptés pour des virées de marche nordique (distances variables sur la boucle de la Marche Nordique du Parc de Champagne) ;**

DEFINITION DE LA MARCHÉ NORDIQUE EN COMPETITION

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, on doit avoir un pied et un bâton 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 au niveau de la fesse 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.

L'abaissement du centre de gravité est interdit : Il sera maîtrisé et jugé à partir des deux règles suivantes : La Fente..., l'alignement...comme toutes les postures de l'athlétisme ou le bon alignement est primordial.

La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied

Alignement articulaire obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.

OSCILLATION : Le Marcheur oscillant des épaules de haut en bas sera pénalisé

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.

PARCOURS DE COMPETITION

- la distance sera de **12,700 km** composée de 5 boucles (boucle 1 de 2680m, boucles 2,3 et 4 de 2660m et boucle 5 de 2040m)
- parcours **varié** en alternant du **plat** et du **dénivelé faible** (145m D+ : 25 m par boucle) **dans un cadre nature.**
- Moins de 50m de passage sur route goudronnée/bitumée
- parcours praticable à vélo VTT (juges de courses) et accessible aux secours.
- **zone de ravitaillement d'au moins 40 mètres délimitée (traçage au sol, barrière rubalise), elle sera disposée sur le parcours. Dans cette zone il y aura une table spécifique pour les ravitaillements personnels.**
- **Cette zone de ravitaillement sera également une zone technique pour la mise à disposition des bâtons en cas de bâtons cassés durant l'épreuve.**

Une barrière horaire de 1h51' sera mise à la fin de la quatrième boucle au 10,040 km sur une vitesse minimum de 6km/h (plus 3 tours éventuels boucle pénalité) ; les concurrents non passés à 12h51' seront arrêtés et non classés.

LE DEPART

- **Le départ se fera en ligne : « ligne droite de départ 150m avant premier virage » Aire de départ sur 20m de large et 30m de long**
- **1^{er} sas : concurrents avec des séries de vitesse de 8,5km/h et plus, renseignée à l'inscription de l'épreuve**
- **2nd sas : concurrents avec des séries de vitesse inférieure à 8,5km/h ou non renseignée**

PENALITE SOUS FORME DE BOUCLE ET TEMPS

- Pour le parcours : **une boucle de 200 m** est utilisée comme : « **boucle pénalité** » celle-ci jouxtera les boucles du parcours et sera placée à 90m de l'arrivée.
- Elle permettra aux marcheurs d'effectuer leurs éventuelles pénalités à la fin de chaque tour des boucles.
Les spectateurs pourront ainsi mieux vivre et suivre les évolutions des marcheurs au fil des tours.
- **Une pénalité « TEMPS » de quatre minutes pourra être infligée sur la dernière ligne droite d'arrivée (après la boucle de pénalité)**
- **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 tendu devant lui par le juge, puis il devra effectuer la boucle de pénalité de lui-même
- **Si le marcheur n'a pas effectué la boucle de pénalité, une pénalité « TEMPS » de 4 minutes sera infligée au marcheur.**
- **A chaque pénalité non réalisée, quatre minutes de pénalité TEMPS seront rajoutées sur le temps réalisé.**

A la 4^{ème} pénalité, le marcheur aura un carton rouge, sera disqualifié, et exclu de la marche.

LICENCE ET PARTICIPATION

- **Tout participant au parcours de marche nordique en compétition devra être licencié** : licence ATHLE COMPETITION, ATHLE RUNNING, ENTREPRISE, ou d'autres fédérations ayant des conventions signées avec la FFA (Compétitions) et Titre de participation FFA : PASS RUNNING.
- **Le port du maillot de club est obligatoire pour pouvoir être classé.**
- **Les dossards devront être mis à l'avant et à l'arrière du maillot de club avec la catégorie notée, ils seront fixés par 4 épingles. Ils devront être visibles pour les juges.**

La licence ATHLE COMPETITION est obligatoire pour la participation aux épreuves comptant pour les championnats nationaux et régionaux dans le cas où la structure locale organise un championnat régional lors d'une épreuve labellisée. (Pour se qualifier et participer aux championnats nationaux, il faudra s'être classé sur une des épreuves du MNT avec une licence compétition

- Cette réglementation est identique aux autres disciplines hors stade.

La participation aux compétitions de marche nordique est possible à partir de la catégorie des cadets (2001 et après).

ENGAGEMENT / INSCRIPTION

Pour le parcours de compétition, les marcheurs devront utiliser leur propre paire de bâtons de marche nordique.

Les inscriptions peuvent se faire individuellement et par équipe de club.

L'équipe sera obligatoirement mixte et composée de 4 marcheurs (au minimum une femme et un homme), et au maximum un muté ou un étranger.

Un club peut engager plusieurs équipes, seule la première équipe rentrera dans le classement pour attribuer le titre de champion de France par équipe.

Le montant du droit d'inscription est de 15 € par participant.

Inscriptions sur www.efsra.com (rubrique événements)

"Pas d'inscription sur place"

Retrait des dossards :

**Sur le stand EFS Reims Athlétisme au Parc de Champagne
le samedi 30 septembre de 10h15 à 18h
et le dimanche 1 octobre de 8h30 à 10h30**

CLASSEMENT

Le classement se fera par catégories FFA de la même manière que pour la course hors-stade : classement individuel, classement par catégories (sexe, catégories..), classement par équipe mixte.

Le classement des équipes mixtes se fera par addition des temps de chaque marcheur.

Règlement du Marche Nordique Tour :

http://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/reglement/Reglement_MNT_2015-16.pdf

Cahier des charges Marche Nordique en Compétition Labellisée :

http://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/reglement/cahier_des_charges_MNC2017.pdf

Les participants laissent leur droit à l'image aux organisateurs et à leurs partenaires pour une durée illimitée

Conformément à la loi informatique et liberté chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant. Je demande qu'il ne soit pas fait mention de mon nom dans les résultats paraissant sur les sites internet de l'organisation ni sur ceux de ses éventuels prestataires et partenaires

« demande à faire sur contact@efsra.com ». Je fais mon affaire personnelle que cette mention ne figure pas non plus sur le site de la FFA « demande sur cil@athle.fr »

"Tout participant reconnaît avoir pris connaissance du règlement de la manifestation"



