

Règlement Marche Nordique Chronométrée 10 km

Catégories :

Cadets à vétérans : marche nordique 10 km

Horaires :

Marche nordique 10 km : départ 8h45

Licence / certificat médical / PPS :

⇒ Règlements running (modifiée par le Comité Directeur du 7 juin 2019)

Toute participation à une compétition est soumise à la **présentation obligatoire** par les participants à l'organisateur :

☞ d'une **licence** Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running **délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir »** délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (*Attention : les autres licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées)*);

☞ **ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes :**

- Fédération des clubs de la Défense (FCD),
- Fédération française du sport adapté (FFSA),
- Fédération française handisport (FFH),
- Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
- Fédération sportive des ASPTT,
- Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
- Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
- Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP).

ATTENTION : les licences FFCO et FFTRI ne sont plus acceptées.

☞ ou d'un **certificat médical** d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de **l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an** à la date de la compétition, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.

Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à World Athletics. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

Frais d'engagement :

- Marche nordique 10 km : 12 €

Chronométrage :

Par dossard électronique jetable.

Dossard :

Port du dossard obligatoire. Il doit être positionné sur la poitrine pour être visible.

Marche nordique : dossard jaune

Barrières horaires :

Pas de barrière horaire

Les règles techniques fondamentales de marche nordique à respecter

- 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 (distinction de la marche vis-à-vis de la course).
- La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au-delà du plan frontal (derrière la fesse pour la main et le buste pour le coude) en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.

Arbitrage du respect des règles techniques de la marche nordique

Les signaleurs répartis sur le circuit contrôlent et informent les marcheurs nordiques de leur « dérapages techniques » les menant à courir. S'ils récidivent après un avertissement, les signaleurs informeront l'organisateur qui pourra déclasser ces concurrents à l'issue de l'épreuve.

Le principe d'auto-arbitrage est appliqué afin de faire respecter les règles techniques précisées plus haut.

Toute personne (concurrent, personne du public...) apportant une preuve filmée d'un concurrent courant ou ne respectant pas une des règles techniques pourra être déclassée par l'organisateur après lecture de la vidéo et constatation du non-respect.

Ravitaillement :

Au km5 et à l'arrivée au Château Les Bouysses.

Récompenses :

Remise d'un lot à chaque participant à l'arrivée au Château Les Bouysses.

Podiums :

Classement au scratch trois premiers H/F et 1° par catégorie H/F

Sécurité :

- Se conformer au Code de la Route sur les parties du parcours empruntant la voie publique
 - Des signaleurs seront présents à chaque traversée de route mais les concurrents ne seront en aucun cas prioritaires sur les véhicules de secours et d'urgence
 - Une antenne médicale sera présente à l'arrivée
 - Ouverture des courses par une moto et fermeture par un vélo
 - Les courses enfants se déroulent sur des circuits protégés (hors circulation véhicules à moteur)
- . Les abandons doivent se faire aux points de ravitaillement .

Responsabilité civile :

L'association est couverte par une responsabilité civile professionnelle auprès de AXA n° 4839648304..

Conditions générales

Tous les concurrents **s'engagent à se soumettre** à ce règlement **dès la validation de leur inscription** et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect du règlement.

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

- Respecter l'environnement (faune et flore), le balisage, les bénévoles, les juges.
- N'emprunter que le parcours balisé (flèche et ruban de signalisation correspondant à l'épreuve choisie) et ne rien jeter sur les sentiers.
- Apporter assistance à tout coureur en situation dangereuse.
- Suivre les consignes des signaleurs et des bénévoles.
- Se conformer au Code de la Route sur les parties du parcours empruntant la voie publique et ne sera en aucun cas prioritaire sur les véhicules de secours et d'urgence (des signaleurs seront présents à chaque traversée de route).

Annulation de la marche nordique chronométrée

En cas de force majeure, d'événement climatique, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit de modifier les circuits ou d'annuler les épreuves sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

Photographies

L'organisateur se réserve le droit de publier des photographies où vous pourriez apparaître sauf avis contraire de votre part donné par écrit avec le bulletin d'inscription.