



LA NORDIQUE DU PERRAY

**SUPPORT DES CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE
DE MARCHE NORDIQUE**

&

ÉPREUVE OPEN DE MARCHE NORDIQUE

Challenge de l'Essonne de Marche Nordique 2024

DIMANCHE 16 JUIN 2024

Parc Intercommunal des Sports – Rue Vivaldi – St Pierre-du-Perray

OUVERTE AUX LICENCIÉS ET NON LICENCIÉS



RÈGLEMENT ET INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

Article 1 – Organisation

La « NORDIQUE DU PERRAY », **épreuve de Marche Nordique Compétition** s'effectuera en circuit. L'épreuve est ouverte à toute personne, de toute nationalité, homme ou femme, licenciés et non licenciés.

Organisée par l'Association Sportive de Corbeil Essonnes en partenariat avec la mairie de Saint-Pierre-du-Perray, elle sera support des Championnats d'Île-de-France de Marche Nordique et inscrite au Challenge de l'Essonne de Marche Nordique avec le soutien du Comité départemental d'Athlétisme de l'Essonne.

Elle se déroulera le **dimanche 16 juin 2024** sur le complexe sportif intercommunal des Sports – 12 rue Antonio Vivaldi à Saint-Pierre-du-Perray.

Article 2 : Définition de la marche nordique - Extraits des cahiers FFA

- 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 : 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 et l'alignement comme toutes les postures de l'athlétisme où 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, tête, 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.

Article 3 – L'épreuve

1. Championnats d'Île-de-France de Marche Nordique

Comptant pour le **Challenge de l'Essonne de Marche Nordique 2024**, cette épreuve est ouverte à toute personne née avant le 31/12/2008, féminins et masculins, titulaire d'une licence FFA "**Athlé compétition**" pour la saison 2023/2024.

2. L'Open de Marche Nordique (ouverte aux licenciés hors Île-de-France ou non licenciés)

Ouverte à toute personne née avant le 31/12/2008, non licenciée FFA ou licenciée autre que "Athlé Compétition", ou sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme, de la marche nordique ou du sport en compétition, datant de moins d'un an à la date de la marche ou autre licence sportive pour la saison 2023/2024.

Nouveau : Depuis le 1^{er} avril 2024, l'attestation PPS (Prévention Parcours Santé) est acceptée à la place du certificat médical, pour les athlètes majeurs non-licenciés.

Pour retirer cette attestation, rendez-vous sur <https://pps.athle.fr> pour réaliser ce Parcours Prévention Santé et éditer votre attestation.

Pour les mineurs non licenciés, il sera possible de présenter le questionnaire santé du Ministère des Sports (Cf Annexe 1) ainsi que l'attestation santé et l'autorisation parentale (Cf article 25 et documents joints en annexe du règlement).

Cette épreuve est conforme à la réglementation de la Marche Nordique Compétition.

Cette compétition s'effectuera en circuit et se déroulera selon les dispositions prévues par la réglementation de la Marche Nordique de la Fédération Française d'Athlétisme.

Cette compétition sera encadrée par des juges de marche nordique.

La participation à ces épreuves implique l'acceptation du règlement par chaque concurrent.

NB : L'Organisateur se réserve le droit de modifier à tout moment ces éléments en fonction des circonstances.

Article 4 – Parcours

L'épreuve sera effectuée en individuel, sur une boucle de 3 096m, à parcourir 3 fois, plus une dernière boucle de 2 617m (soit 11,905km au total) sans aucune autre aide extérieure que celle prévues aux points de ravitaillement. Les marcheurs pourront déposer leur ravitaillement personnel sur ces zones.

Article 5 – Jury

Un jury veillera au bon déroulement de l'épreuve. La disqualification d'un marcheur pourra être prononcée par le chef juge en cas de fautes graves, de comportement anti-sportif ou dangereux pour les autres marcheurs.

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

Il est demandé aux clubs ayant le plus de marcheurs de bien vouloir présenter dans la mesure du possible un juge.

Chaque juge de marche nordique francilien participant au jury se verra bonifier des points au Challenge de l'Essonne de Marche Nordique 2024.

Attention : Pour être pris en compte par le classeur du Challenge de l'Essonne de Marche Nordique, le licencié juge de MN devra être inscrit par la Ligue d'Île-de-France dans la liste du jury des Championnats d'Île de-France de Marche Nordique. Les inscriptions de juges doivent être adressées par courriel sur l'adresse : patricia.m@cd-91-athle.org

Rappel du règlement

Les juges appliqueront la procédure exécutive de pénalité de la marche nordique en compétition suivant les règlements FFA :

- Le juge terrain présente face au marcheur le carton de pénalité comportant les pictogrammes (poussée ou alignement) ; il annonce à haute voix le numéro du dossard du compétiteur et la faute commise.
- A l'annonce du juge terrain, l'athlète doit s'arrêter immédiatement. Le juge déclenche aussitôt le chronomètre pour le décompte de la minute (60 secondes) de pénalités.
- Seule la procédure de non-présentation du carton face au marcheur peut engendrer une réclamation.
- La présentation du carton ROUGE (disqualification) est du seul ressort du chef juge.
- Le marcheur sera responsable pendant toute la durée de l'épreuve :
 - De sa gestuelle suivant règlement FFA,
 - De son comportement vis-à-vis des autres marcheurs,
 - Des règles de sécurité,
 - Du respect du milieu naturel dans lequel il évolue.

Fautes pénalisables

- α Faute poussée
- α Passage main / fesse : la main doit passer derrière le fessier afin d'optimiser le mouvement de poussée
- α Passage coude / buste : tout comme la main, le coude doit passer devant le tronc
- α 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

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

Faute alignement

- α Abaissement du centre de gravité : genoux fléchis, en recherche du pas glissé
- α 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
- α Corps penché : trop en avant, cette position va entraîner une série de fautes par automatisme (talon, poussée)

Autres fautes pénalisables

- α Dossard non visible
- α Aide extérieure (ravitaillement ou en courant ou marchant à côté du compétiteur)
- α Matériel non conforme ou non autorisé
- α Non port du maillot club
- α Casque audio
- α Incivilité
- α 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.

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

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

Article 6 – Pénalités

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon les règlements établis par la FFA en marche nordique compétition :

- Rappel de la procédure exécutive de pénalités (voir article 5 – rappel du règlement)
- Une vidéo du départ devra être enregistrée par un juge marche nordique désigné. Le chef juge analysera l'enregistrement vidéo du départ et pénalisera pendant l'épreuve par un arrêt de deux minutes OU ultérieurement par un ajout de deux minutes au temps final du marcheur n'ayant pas

respecté le règlement. Cette pénalité devra lui être annoncée avant la fin de la première boucle du circuit par le chef juge.

- En cas de faute sur la zone des 150m avant l'arrivée, il sera ajoutée une minute au temps final du marcheur. Une matérialisation de cette zone sera effectuée (traçage au sol, panneau ou autre).
- A la 4^{ème} pénalité, le marcheur aura un carton rouge par le chef juge ; il sera disqualifié, devra remettre son dossard à un juge et quitter le circuit.
- La course caractérisée sera sanctionnée directement par un carton rouge par le chef juge.
- Un athlète pourra être informé de sa disqualification après l'arrivée s'il n'a pas été possible de lui signifier durant l'épreuve.

En cas d'incident particulier, d'altercation entre marcheurs et/ou juges, le chef juge et l'organisation prendront les décisions nécessaires en fonction de la gravité de l'incident (exclusion, rapport disciplinaire).

Article 7 – Horaires

- Samedi 15 juin - de 15h 00 à 17 h 00 et dimanche 16 juin de 8h 00 à 9h 30 :
 - Retrait des dossards au Parc Intercommunal des Sports
- 10h 00 : Départ Hommes
- 10h 05 : Départ Femmes
- A partir de 12h 30 : Remise des récompenses

Les marcheurs seront placés sur la ligne de départ selon l'ordre suivant.

- Dossards préférentiels hommes, puis les marcheurs inscrits sur les Championnats d'Île-de-France
- Dossards préférentiels femmes, puis les marcheuses inscrites sur les Championnats d'Île-de-France
- Dossards hommes puis femmes de l'Open

Un briefing « rappel des consignes » aura lieu pour les marcheurs inscrits en compétition et en Open.

Article 8 – Catégories/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.

1) Championnats d'Île-de-France de Marche Nordique

La licence **Athlé Compétition** pour la saison 2023/2024 est obligatoire pour la participation aux épreuves comptant pour les championnats d'Île-de-France (cette réglementation est identique aux autres disciplines hors-stade).

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnu responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve.

Aucun dossard ne sera envoyé par la Poste et aucune inscription ne sera enregistrée en cas de dossier incomplet.

2) Épreuve Open (licenciés hors Île-de-France et non licenciés)

- Les licences de la Fédération Française d'Athlétisme (Athlé compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running) ou le « Pass' J'aime courir » en cours de validité à la date de la manifestation (saison 2023-2024) sont acceptées et dispense de la présentation d'un certificat médical, conformément à l'article L231-2 du Code du Sport du 5 avril 2006 (loi relative à la protection de la santé des sportifs et à la lutte anti-dopage). La copie de la licence doit être obligatoirement fournie à l'Organisateur.
- Pour les licenciés hors FFA (FCD, FFSA, FSPN, ASPTT, FCCF, FSGT, UFOLEP), joindre la copie de la licence en cours de validité pour la saison 2023/2024.

Aucune licence d'autres disciplines ne peut donc servir à l'inscription.

- Pour les non-licenciés il est obligatoire de joindre un certificat médical. Ce certificat médical ou sa copie conforme doit dater de moins d'un an et mentionner "La non contre-indication à

la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition, ou de la course à pied en compétition, ou marche nordique en compétition".

OU

- Joindre l'attestation PPS (Prévention Parcours Santé) de la Fédération Française d'Athlétisme pour les athlètes majeurs non-licenciés qui peut être retirée sur <https://pps.athle.fr> (Cf article 3 du règlement).

En l'absence de ces documents, l'inscription ne pourra être validée.

Les compétiteurs doivent porter un maillot aux couleurs distinctives de leur club. Tout manquement entraînera la disqualification de l'athlète.

Article 9 – Dossards

Les dossards fournis par l'organisateur doivent être visibles en permanence tout au long de l'épreuve.

1) Championnats d'Île-de-France de Marche Nordique

- Deux dossards seront remis à chaque compétiteur. Ils devront être fixés par 4 épingles sur la poitrine ou sur le ventre et dans le dos.

2) Marche Nordique Open

- Un dossard sera remis à chaque participant. Il devra être fixé par 4 épingles sur la poitrine ou sur le ventre.

Les numéros de dossards seront différenciés pour les Championnats d'Île-de-France Hommes, Femmes, (Attribution de dossards préférentiels marqués d'une pastille de couleur) et l'épreuve Open.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnu responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve.

Aucun dossard ne sera envoyé par la Poste et aucune inscription ne sera enregistrée en cas de dossier incomplet.

Retrait des dossards clubs : SEUL, le responsable désigné du club lors des inscriptions sera habilité à procéder aux retraits des dossards. Une pièce d'identité devra être présentée lors du retrait des dossards.

La licence ou un justificatif d'identité devront être présentés pour le retrait des dossards de tous marcheurs inscrits en individuels.

Le retrait du dossard vaut acceptation du présent règlement

Article 10 – Chronométrage

Il sera assuré par le club support avec la société ALP Création et un système de puces à fixer sur la chaussure.

Une puce vous sera remise avec votre dossard. Elle devra être fixée à plat sur la chaussure (en aucun cas verticalement sur le côté de la chaussure) sinon elle ne sera pas lue par le tapis car hors champ de détection.

Article 11 – Conditions d'inscriptions

Les inscriptions s'effectuent par Internet jusqu'au jeudi 13 juin 2024 à 23h 59 sur le site du partenaire "Le-sportif.com".

<https://www.le-sportif.com/CalendarDetail/CalendarDetail.aspx?EventID=199879>

Tarifs : 10€ par Internet jusqu'au jeudi 13 juin 2024 à 23h 59.

Pas d'inscription sur place pour les participants aux Championnats d'Île-de-France de Marche Nordique.

Inscriptions possibles sur place uniquement pour l'épreuve Open, le dimanche 16 juin 2024 dès 8h 00, sur présentation de la copie de la licence, d'un certificat médical ou de l'attestation PPS. **Le tarif sera majoré à 15€.**

Quel que soit le mode d'inscription choisi, pour valider votre inscription, l'Organisateur doit se voir adresser un formulaire complété et validé sur Internet (ou un bulletin d'engagement sur place) accompagné d'une

photocopie de la licence en cours (2023/2024) d'un certificat médical conforme ou de l'attestation PPS, le règlement complet des frais et l'acceptation du présent règlement

Pour les mineurs non licenciés, le questionnaire santé et l'attestation santé devront être joints à l'inscription (Cf article 3 et documents joints en annexe au règlement).

Article 12 – 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 provisoires. Aucune réclamation pendant l'épreuve ne sera prise en compte.

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

<https://www.le-sportif.com/CalendarDetail/CalendarDetail.aspx?EventID=187204>

du Comité Départemental d'Athlétisme de l'Essonne,

<http://cd91.athle.org/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=43047>

ainsi que sur le site de la FFA,

<https://bases.athle.fr/asp.net/accueil.aspx?frmbase=resultats>

Article 13 – Classements

Classement général individuel (par club maître) et par catégorie.

Classement par équipe : Une équipe est composée de 4 marcheurs d'un même club titulaires d'une licence compétition. Celle-ci est obligatoirement mixte avec 2 hommes et 2 femmes. Le calcul du classement par équipe s'effectue par l'addition des temps des 4 marcheurs d'un même club. Le règlement fédéral sera appliqué pour la composition des équipes avec au maximum un muté ou un étranger. En cas d'égalité, c'est le temps réalisé par le 4^{ème} marcheur qui sera retenu. Le classement par équipe se fera par club maître.

Article 13 – Litiges et réclamations

Les décisions des juges seront contraignantes et sans appel, et aucune réclamation ne peut être faite dans les aspects liés aux cartons montrés aux participants. Tous les cas de litiges ou de réclamations seront jugés par le Chef Juge de la compétition, seule habilité à le faire. Ces réclamations doivent être présentées au chef juge dans les 30 minutes qui suivent l'affichage des résultats.

Article 14 – Récompenses

Un cadeau souvenir sera offert à chaque participant.

Championnats d'Île-de-France de Marche Nordique

- Récompenses aux 3 premiers du classement scratch (H et F)
- Aux premiers des catégories CA/JU/ES/M0 à M10 (H et F)
- Récompense à la première équipe mixte (deux hommes et deux femmes)
- Challenge Thérèse MAUGER-OLIVON au club le plus représenté

Épreuve Open de Marche Nordique

- Récompenses aux 3 premiers du classement scratch (H et F)

Port obligatoire du maillot aux couleurs distinctives du club pour la remise protocolaire des récompenses

Article 15 - Ravitaillement et prêt de bâtons

Le port de sac, de ceintures avec poches d'eau, gourdes et autres sont interdits.

Un poste de ravitaillement sera à disposition sur la boucle dans la zone prévue à cet effet sur une longueur de 40m matérialisée par de la rubalise, des panneaux signalétiques et comprenant également une table pour les ravitaillements personnels

Pour les compétiteurs, des bâtons en cas de casse seront disponibles sur cette zone située à côté du poste de ravitaillement "boucle" où vous pouvez également déposer vos bâtons personnels de rechange.

Prêt gratuit de bâtons possible pour les marcheurs non-licenciés s'inscrivant sur l'Open de marche nordique contre dépôt d'une pièce d'identité qui vous sera rendue dès restitution.

Ravitaillement de fin d'épreuve après la zone d'arrivée.

Article 16 - Services aux marcheurs

- Parkings : Parking du Parc des Sports – Parking du Stade - Parking école Les quatre Saisons
- Vestiaires Femmes et Hommes
- Toilettes
- Consigne / Douches
- Buvette

Article 17 - Contrôle anti-dopage

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage. En cas de contrôle, l'organisation mettra les locaux appropriés à disposition de la personne chargée du contrôle. La réglementation en vigueur sera appliquée.

Article 18 - Sécurité et secours

Les secours seront assurés par l'Association A2SE91.

Article 19 - 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.

Article 20 - Droit à l'image

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.

Article 21- Rétractation

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

Article 22 - Annulation

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

Article 23 - Respect de l'environnement

Dans le souci de participer activement à la préservation de l'environnement, chaque concurrent s'engage à ne rien laisser ni jeter sur le parcours ainsi qu'aux abords de celui-ci.

Article 24 – 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

Article 25 – Autorisation parentale

Pour les mineurs non licenciés, une autorisation parentale est obligatoire (Cf Annexe 3 et document joint en annexe au règlement).

Article 26 - 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.

Article 27 - 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.

Article 28 - Informations complémentaires

Dans le contexte actuel de renforcement du plan Vigipirate en région parisienne, nous attirons votre attention sur les mesures exceptionnelles mises en place pour les manifestations sportives. Le dispositif de sécurité sera renforcé, les consignes bagages limitées, et le respect des règles de sécurité obligatoires.

Et pour finir...

UNE BONNE ATTITUDE

En fin de propulsion

✓ Maintien des épaules parallèles au sol

✓ Main derrière la fesse

✓ Contact au sol



Zone de planté

✓ Alignement articulaire :

- Tête
- Epaule
- Bassin
- Genou
- Pied

✓ Poussée

✓ Attaque talon

MARCHE NORDIQUE
COMPÉTITION
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Règlement Marche Nordique Compétition

Application 1er septembre 2023



POUSSÉE



Poussée avant



Poussée arrière



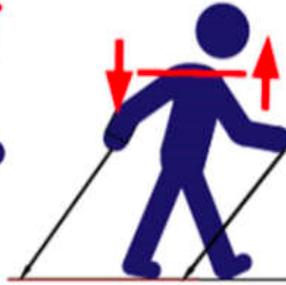
ALIGNEMENT



Abaissement du centre de gravité



Alignement articulaire



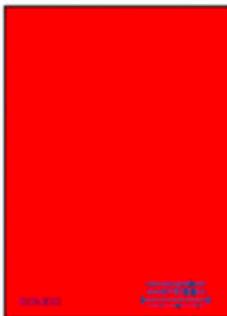
Oscillation des épaules



Pas glissé



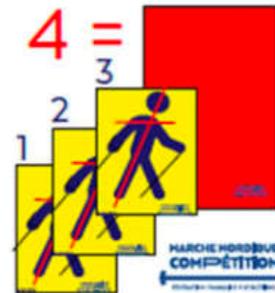
Marche athlétique



Comportement anti-sportif



Pas de course



MARCHE NORDIQUE
COMPÉTITION