



**LA NORDIQUE ESSONNIENNE – CHAMARANDE**

**MARCHE NORDIQUE EN COMPÉTITION CIRCUIT  
Label National**

**DIMANCHE 3 AVRIL 2022**

**CHAMPIONNATS DE FRANCE 2022**



# Règlement et informations

## Art 1 : Organisation

La « NORDIQUE ESSONNIENNE » organisera le dimanche 3 Avril 2022 les Championnats de France 2022, épreuve organisée par le Comité Départemental d'Athlétisme de l'Essonne (CDA 91) sur le Domaine départemental de Chamarande avec le soutien de la Ligue d'Ile-de-France d'Athlétisme, le Conseil départemental de l'Essonne et la commune de Chamarande. Cette compétition nationale de Marche Nordique Circuit se déroulera selon les dispositions prévues par la réglementation de la marche nordique de la Fédération Française d'Athlétisme.

## Art 2 : COVID-19

En fonction de la situation sanitaire, l'organisation prendra les mesures nécessaires imposées pour permettre la tenue de cet évènement sportif et convivial et créer un cadre sécurisant pour toutes les parties prenantes.

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

## Art 4 : Instruction fédérale

### Nature de la Compétition

La FFA se réserve tous les droits relatifs à l'organisation des Championnats de France de Marche Nordique.

Ils seront organisés conformément aux différents Règlements de la FFA. Seules les catégories U18, U20, U23, Seniors et Masters peuvent y participer.

## Epreuves

Les Championnats de France de Marche Nordique se dérouleront sur une seule journée.

- *Titres décernés*
  - α Champions de France Elite (M & F)
  - α Champions de France U18 (M & F)
  - α Champions de France U20 (M & F)
  - α Champions de France U23 (M & F)
  - α Champions de France Masters M0 à M10 (M & F)
  - α α Champion de France par équipes mixtes (avec 2 hommes et 2 femmes) : par addition des temps arrondis à la seconde supérieure des 4 premiers athlètes (toutes catégories) d'un même club ou club référent (avec 2 hommes et 2 femmes). En cas d'ex aequo, le temps du 4<sup>e</sup> arrivant de l'équipe sera déterminant.

Pour les courses communes à plusieurs catégories, il pourra être remis pour certaines catégories, un dossard complémentaire mentionnant la catégorie de l'athlète. Celui-ci devra être obligatoirement porté de manière visible dans le dos du maillot de l'athlète.

Le nombre d'athlètes mutés ou/et étrangers en application des dispositions définies à l'article 3.3.1 des Règlements Généraux de la FFA, est limité dans une équipe à 1 pour toutes les catégories.

## Qualifications – Engagements

- *Qualifications*

Seront autorisés à participer aux Championnats de France de Marche Nordique tous les athlètes qui remplissent les conditions suivantes :

- α Être licencié Athlé Compétition dans un club FFA la veille de l'épreuve,
- α Avoir été classé, **avec une licence Athlé Compétition, à 3 épreuves du Marche Nordique Tour, entre le 4 avril 2020 et le 13 mars 2022.**

**La liste des qualifiés sera mise à jour après chacune des deux épreuves qualificatives restantes et les délivrances d'accords exceptionnels.**

- *Qualifications exceptionnelles*

Les demandes de qualifications exceptionnelles, après avoir été justifiées, devront être adressées 15 jours avant la date de l'épreuve par le Président de club, soit **le 20 mars 2022 au plus tard**, à la Commission Nationale de Marche Nordique (CNM) : [cnm.nordique@athle.fr](mailto:cnm.nordique@athle.fr)

Elles seront étudiées avec bienveillance. Les réponses ne seront communiquées qu'après la dernière épreuve qualificative, **soit après le 14 mars 2022.**

- *Engagements*

**Les engagements** doivent être effectués directement en ligne. Le site d'inscription et la période seront précisés dans les infos spécifiques.

- *Désengagements*

Si un athlète déjà engagé ne peut pas participer à la compétition, la CNM en sera avertie par lettre ou par courriel adressé à [cnm.nordique@athle.fr](mailto:cnm.nordique@athle.fr) au plus tard une semaine avant l'épreuve.

Seuls les cas de force majeure (blessures...) peuvent faire l'objet d'un désengagement de dernière minute sur présentation d'un justificatif (certificat médical...).

Le désengagement de dernière minute doit être adressé à la CNM (et non à l'organisateur) au plus tard une semaine (J+7) après la date du début de la compétition.

- *Pénalités*

- α Désengagement tardif : 150 €
- α Non-participation : 150 €

## Dispositions diverses

La participation d'athlètes étrangers est réglementée par les Règlements Généraux de la FFA.

- **Date limite de réalisation des performances : dimanche 13/03/2022**
- **Date limite de demande de qualification exceptionnelle : 20/03/2022**
- **Date limite d'engagement : 25/03/2022**

#### Art 5 : Épreuves

Epreuve support aux Championnats de France 2022 et Challenge du Marche Nordique Tour (MNT).

- La Nordique Essonnienne – « Championnats de France 2022 ».
- Deux départs seront donnés.
  - α 9h 30 : Championnats de France Femmes
  - α 11h 00 : Championnats de France Homme

Ces deux épreuves, réservées aux licenciés FFA compétition se dérouleront sur une boucle de 3350 mètres à parcourir 4 fois, soit une distance totale de 13 400 mètres.

Sur le parcours, une boucle de pénalités de 150 mètres sera à effectuer en cas de non-respect du règlement.

Ces compétitions seront encadrées par des juges de marche nordique.

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

#### Art 6 : Dossards et puces

Championnats de France : 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 où figurera la catégorie.

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

#### Art 7 : 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, le chef juge fédéral règlera 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 :

- α **De sa gestuelle suivant règlement FFA**
- α **De la visibilité de ses dossards**
- α **De la gestion de ses tours de pénalités**
- α **De son comportement vis-à-vis des autres marcheurs**
- α **Des règles de sécurité**
- α **Du respect du milieu naturel dans lequel il évolue**

### **Les pénalités**

- 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
- 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

### **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 classé du domaine départemental de Chamarande.

## **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.

Conformément aux dispositions de la World Athletics RC12 – Règle 119 : Toute plainte doit être soumise verbalement au chef juge dans les trente minutes suivant la publication des résultats de l'épreuve.

Si elle est rejetée, une réclamation de deuxième instance peut être soumise par écrit au juge d'appel en versant un chèque de € 100,00 à l'ordre de la FFA qui ne sera restitué qu'en cas d'acceptation de la réclamation.

Aucune réclamation pendant l'épreuve ne sera prise en compte.

En cas d'incident particulier, le chef-juge et l'organisation prendront les décisions nécessaires en fonction de sa gravité

## **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 sur la dernière ligne droite après la boucle de pénalités ou n'ayant pas effectué leur(s) tour(s) de pénalités.

Les résultats seront consultables sur, <https://nordique-essonnienne-2022.onsinscrit.com>

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

## **Art 8 : 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 qualifiés, licenciés (catégories cadets à masters). Un contrôle automatique des licences se fera par le site d'inscription.

## **Art 9 : 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 10 : Inscriptions et retrait des dossards**

Aucune inscription sur place ne sera possible pour les Championnats de France.

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

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

Pour les Championnats de France, inscriptions sur le site du CDA 91 : <http://www.nordique-essonnienne.fr/> jusqu'au vendredi 25 mars 2022 à 23h 59.

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

<https://nordique-essonnienne-2022.onsinscrit.com>

Le retrait des dossards s'effectuera individuellement le samedi 2 avril de 14h 00 à 18h 00 et le dimanche 3 avril de 8h 00 à 10h 00.

La licence devra être présentée pour le retrait du dossard.

Le retrait du dossard vaut acceptation du présent règlement.

## **Art 11 : Ravitaillement et prêts de bâtons (zone technique)**

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

Un ravitaillement en eau exclusivement sera à disposition sur le parcours dans la zone prévue à cet effet et à l'arrivée.

Un panier repas sera remis aux marcheurs à leur arrivée.

### Art 12 : 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.

### Art 13 : Poste médical

Une assistance médicale sera assurée par une équipe de secouristes.

### Art 14 : Service aux coureurs

- Consigne gardée
- Vestiaires Hommes et Femmes
- Toilettes
- Une buvette permettra également de se restaurer

### Art 15 : 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 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 16 : 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 17 : 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](mailto:cil@athle.fr)

### Art 18 : Rétractation

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

### Art 19 : 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 20 : 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 21 : Acceptation du règlement

Les concurrents reconnaissent avoir pris connaissance du présent règlement et en acceptent les dispositions et en acceptent toutes les clauses sous peine de disqualification, sans pouvoir prétendre à quelconque dédommagement. 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...

