

Règlement

Règlement -*Marche Nordique / La Nordic de Six-Fours*

Dimanche 16 avril 2023

Un parcours au cœur de la Forêt Communale de Six-Fours dans le massif du Cap Sicié, dans un espace Natura 2000 préservé et des sentiers ludiques. Idéal pour les sportifs qui veulent découvrir la Marche Nordique sur un parcours de 7,300 km et un dénivelé positif de 121 m

Détails techniques

DÉFINITION DE LA MARCHÉ NORDIQUE COMPÉTITION

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. Support optique d'une bonne posture en fin de propulsion.

La *Nordic de Six-Fours* est une épreuve Marche Nordique Compétition Nature constitué de 2 boucles de 7.3km se déroulant en totalité sur des chemins et des sentiers forestier

14.6km - Dénivelé total 242 m le parcours est adapté à la pratique de la Marche Nordique Nature.

Pour la Marche Nordique loisirs, découverte et initiation, le parcours sera libre une ou deux boucles. Les marcheurs ne seront pas pénalisés pour leurs techniques.

Le départ se situe a l'embranchement, Route du mai/Chemin de Roumagnan à 50m de la citerne après la barrière / Départ à 10h00

Article 1 : Certificat médical (règles de la FFA)

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 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)

Pas de certificat médical pour la Marche Nordique Loisirs/Initiation et Découverte

Article 2 : Les inscriptions sont possibles :

- 1- En ligne jusqu'au 14/04/2023 sur : www.kms.fr – paiement sécurisé -12€
- 2- Sur le site du Comité du Var jusqu'au 14/04/2023 pour les licenciés compétition FFA Varois (**Gratuit**)
- 3- Sur place le jour de l'épreuve de 08 h 00 à 09 h 30 en respectant l'article 2 (certificat médical / licences 15€ à l'ordre de l'Athlétisme Six-Fours ou en espèces. L'inscription, comprend le dossard, les classements, la dotation, les ravitaillements et les récompenses.
- 4- Pas de classement pour les Loisirs/Initiation et Découverte

Article 3 : Retrait des dossards

Le dimanche sur place de 8h00 à 09h30 soit 30mn avant le départ

Article 4 : Equipement

Chaque participant s'équippa en fonction de la météo. Les chaussures de type Trail sont fortement conseillées. Une réserve d'eau de type bidon ou poche à eau 0,5L minimum est conseillée.

Article 5 : Parcours, et balisage

Le système de balisage sera organisé avec des Rubans en tissu attachées aux arbres **pas** de marquage au sol

Article 6 : Sécurité et Assistance médicale

La sécurité est assurée par des signaleurs mis en place par l'organisation qui veillent à la sécurité des concurrents et au bon fonctionnement de l'épreuve. Chaque participant se doit de signaler un **marcheur en détresse aux juges** ou aux signaleurs présents sur le parcours – Les téléphones portables sont autorisés

Article 7 : Ravitaillements

Il y aura un ravitaillement au 7,300 km (liquide) et un à l'arrivée (liquide et solide)

Article 8 : Arrivées

L'arrivée des épreuves est prévue au niveau de la zone départ.

Article 9 : Classement et récompenses

Aucune prime ne sera remise. La présence des participants récompensés est obligatoire. En cas d'absence, les récompenses seront acquises par l'organisation.

- Un classement individuel sera établi pour l'épreuve de Marche Compétition
- Un classement individuel sera établi pour l'épreuve de Marche Championnat du Var
- Pas de classement pour les Loisirs/Initiation et Découverte

Des trophées seront remis aux 3 premiers hommes et femmes du classement scratch pour l'épreuve compétition sans distinction de catégories d'âge et **aux 1^{ers}** de chaque catégorie Hommes et femmes (pas de cumul scratch et Catégorie)

Les médailles seront remises pour le Championnat du Var

Article 10 : Sanctions

Tout participant aux différentes épreuves, surpris à jeter des papiers ou tout autres déchets, faisant preuve d'anti-sportivité ou manquant de respect aux bénévoles, sera rappelé à l'ordre et disqualifié en cas de récidive et devra rejoindre l'arrivée par ses propres moyens. Aucune réclamation ne sera acceptée.

Article 11 : *Modifications / Annulation*

En cas de mauvais temps ou tout autre condition pouvant nuire à la sécurité des participants, l'organisation et l'équipe médicale se réservent le droit de modifier ou d'annuler l'épreuves. Aucun remboursement ne sera alors effectué.

Article 12 : Assurance et Responsabilité

Les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence. L'organisation informe et conseille qu'il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Les organisateurs ne peuvent être en aucun cas tenus pour responsables en cas de vol.

L'organisateur / Président de l'athlétisme Six-Fours

A Six-Fours les plages le 10 février 2023