



# Dimanche 07 mai 2023



## La Nordique Vauclusienne

La présidente de l'ESNV

La Directrice de course

# Règlement



## Programme du dimanche 7 mai 2023

### Marche Nordique – Randonnée

#### Centre aéré St Ferréol- Château de la Croix de Chabrière – 84500 BOLLENE

#### ANIMATIONS ET COURSES

- À partir de 8h30 - Prêt de bâtons de marche nordique (une pièce d'identité ou à défaut un chèque de caution de 80 € sera demandé)
- 9h45 - Échauffement en musique Centre aéré Saint Ferréol
- De 9h30 à 10h00 - Départ de la **Marche Nordique Rando** en face du centre aéré St Ferréol
- 10h30 - Départ de la Marche Nordique Chronométrée **OPEN « La Botanique »** devant le Château de la Croix Chabrière
- 10h40 - Départ de « **La Nordique Vauclusienne** » Femmes devant le Château de la Croix Chabrière
- 10h50 - Départ de « **La Nordique Vauclusienne** » Hommes devant le Château de la Croix Chabrière
- 10h30 à 15h00 - Village du bien-être et de la forme centre aéré Saint Ferréol
- 8h30 à 15h00 - Petite restauration
- 10h00 à 12h00 - Initiation gratuite à la marche nordique sur une boucle de 800 mètres par un coach FFA
- 14h00 - Cérémonie de remise des récompenses et tirage de la Tombola.
- 16h00 - Fin de la manifestation

## Organisation générale

L'événement est organisé par l'Entente Sportive Nord Vaucluse, le Bollène Athlétique Club et Orange Sports Athlé Nature en partenariat avec les communes de Bollène, d'Orange et de Camaret sur Aigues, la Ligue Région Sud d'athlétisme et le Comité de Vaucluse.

### INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS

Inscriptions :

- ⌘ Epreuves chronométrées : MNT « La Nordique Vauclusienne » et OPEN « La Botanique » : jusqu'au jeudi 4 mai 2023 à minuit sur le site <https://www.kms.fr/>.
- ⌘ La marche nordique rando : sur place le dimanche 7 mai 2022 et jusqu'au vendredi 5 mai 2023 à minuit sur le site <https://www.kms.fr/>.
- ⌘ Plateaux Repas : sur place le dimanche 7 mai 2022 jusqu'à 10h30 et jusqu'au jeudi 4 mai 2023 à minuit sur le site <https://www.kms.fr/>.

**Retrait des dossards** sur place le dimanche 7 mai 2022 :

- ⌘ 8h30 à 10h00 « La marche nordique rando »
- ⌘ 9h00 à 10h15 « La Botanique » Marche nordique chronométrée OPEN
- ⌘ 9h00 à 10h15 « La Nordique Vauclusienne » MNT - Championnat départemental

Attention l'organisation ne distribuera pas d'épingles à nourrice.

**Par son inscription chaque participant reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses**

### ACCUEIL

Le site dispose de toilettes et de salles pour accueillir les animations proposées.

Les concurrents sont invités à prendre toutes précautions pour prévenir des pertes ou des vols de matériels ou effets personnels.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de vos effets et matériels personnels.

### **CHARTE DE BONNE CONDUITE**

Les papiers et déchets divers doivent être jetés dans les poubelles mises à disposition, Des poubelles seront disposées sur les zones de ravitaillement. Tout participant pris en train de jeter sciemment ses déchets sur le parcours sera immédiatement disqualifié. Tout inscrit s'engage à n'emprunter que les chemins balisés par l'organisation. En effet, sortir du sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade donc durablement par ailleurs cela peut déranger l'habitat de la faune. Le non-respect de cette directive entraînera une disqualification.

Les participants doivent respecter les cultures alentours et la signalisation.

Les participants à la rando doivent laisser le passage aux porteurs d'un dossard « La Nordique Vauclusienne » ou « La Botanique ».

Les participants doivent respecter les signaleurs, les bénévoles et les membres du jury.

### **REGLEMENT GENERAL**

Pour les mineurs, l'autorisation parentale est obligatoire.

Aucun remboursement de l'inscription ne sera effectué sauf sur présentation d'un certificat médical.

Il est formellement interdit de se faire accompagner sur les parcours par une autre personne à pied ou à vélo.

Le club organisateur est couvert par une assurance de responsabilité civile en conformité avec la charte des courses hors stade et décline toute responsabilité en cas d'accident physiologique immédiat ou futur.

Les participants licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence. **Il incombe aux non-licenciés de s'assurer personnellement.**

Par son engagement, chaque coureur déclare être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs pour tout accident physiologique survenant pendant la course ou en découlant. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due à un mauvais état de santé. Les organisateurs se réservent le droit d'exclure tout participant manquant à l'esprit des courses « nature » : respecter le balisage, respecter l'environnement, obligation de porter assistance à toute personne en danger jusqu'à l'arrivée des secours.

Chaque participant, par l'acceptation de ce règlement, autorise expressément les organisateurs, ainsi que leurs ayants droits tels que les partenaires ou les médias, à utiliser les images fixes et/ou audio-visuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et publicitaires et les livres, dans le monde entier et pour la durée

---

la plus longue prévue par la loi n° 78-17 du 6/01/1978 modifiée dite « Informatique et Libertés », les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Conformément aux dispositions de la même loi, et à la demande de la Commission Informatique et Libertés (CNIL), vous êtes informés que les résultats seront publiés sur le site internet de l'épreuve et sur celui de la FFA. Si vous vous y opposez, vous devez expressément en informer l'organisateur à [esnv@esnv.fr](mailto:esnv@esnv.fr) et le cas échéant la FFA ([cil@athle.fr](mailto:cil@athle.fr)).

### **CHRONOMETRAGE**

Le chronométrage électronique est assuré par <https://www.kms.fr/>. Le chronométreur manuel sera agréé FFA.

### **COUVERTURE MEDICALE**

Une assistance médicale sera assurée par deux médecins et deux infirmières.

## Règlement spécifique à la Marche Nordique Rando

La Marche Nordique Rando est une marche loisir **non chronométrée**. Les bâtons de marche nordique ne sont pas obligatoires.

Pour la sécurité et le confort de tous, **les chiens** accompagnant les marcheurs, même tenus en laisse, **sont strictement interdit** sur le parcours. Une dérogation pourra être accordée sur demande écrite spécifique et présentation du certificat national à l'organisateur pour les chiens guides et les chiens d'assistance.

### CONDITIONS D'INSCRIPTIONS ET TARIFS

#### - Tarifs :

- ⌘ 8 € pour tous à partir de 12 ans - Majoration de 1 € pour les inscriptions sur place
- ⌘ 1 € par inscrit sera reversé à la Ligue contre le Cancer

#### - Conditions d'inscription :

- Être âgé de 10 ans ou plus au moment de la date d'inscription. Une autorisation parentale est obligatoire pour les mineurs.
- Les mineurs de moins de 16 ans doivent obligatoirement être accompagnés par un adulte.

Sur présentation du dossard, les 100 premiers inscrits recevront un cadeau à retirer au stand indiqué lors du retrait des dossards.

**Lors de l'inscription et lors du retrait du dossard le règlement et la charte de bonne conduite du marcheur sont portés à la connaissance du participant par un affichage accessible au public.**

## PARCOURS FLECHAGE BLEU

Le parcours, d'une longueur de 10 km, alterne des zones de plat et de faible dénivelé. **Le dénivelé total positif est d'environ 160 mètres.** Le parcours ne comporte pas de passage revêtu (bitume ou autre) et ne traverse pas de voie de circulation. L'ensemble du parcours emprunte des chemins privés et des chemins ruraux communaux.

Le parcours est praticable en VTT et accessible aux véhicules de secours en plusieurs points.

## RAVITAILLEMENTS

Il y a un ravitaillement à mi-parcours et un ravitaillement à l'arrivée. **Les participants devront avoir un gobelet pour pouvoir accéder aux ravitaillements. Des gobelets consignés 2€ seront disponibles au stand des tickets buvettes.**

## ENCADREMENT

Des signaleurs à pied et à vélo seront répartis sur le parcours.

## OBLIGATION DU PARTICIPANT

Le port du dossard fixé par 2 épingles à nourrice, remis lors de l'inscription est obligatoire pour accéder aux ravitaillements. Sur la portion de parcours commun, les marcheurs porteurs d'un dossard pour les courses chronométrées sont prioritaires, les participants à la Marche Nordique Rando doivent les laisser passer et ne pas entraver leur vitesse.

## CLASSEMENTS ET RECOMPENSES

Le parcours n'étant pas chronométré, les participants ne font l'objet d'aucun classement.

## Préambule

Le règlement de la présente épreuve met en application le règlement test du 1<sup>er</sup> avril au 25 juin 2023 défini par la Commission Nationale Marche.

## Règlement sportif de la marche nordique

La Marche Nordique compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline et enseignée comme telle dans les clubs FFA en Loisir et Forme Santé. 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 du bâton doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de poussée.

- ✘ Les participants doivent rester courtois et polis avec les juges.
- ✘ Courir est strictement interdit y compris dans la zone de ravitaillement.
- ✘ Le pas de course est interdit
- ✘ L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire avec les dragonnes attachées aux poignets
- ✘ À chaque instant, le marcheur doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.
- ✘ La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin (marche athlétique).
- ✘ 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 interdit.
- ✘ Amplitude du geste : le coude et la main du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée.
- ✘ A pointe du bâton d'attaque doit piquer dans la zone située entre les deux pieds.
- ✘ Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, et tête doivent être alignés en fin de propulsion.
- ✘ L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement exagéré des genoux est pénalisé.
- ✘ L'aide et l'accompagnement extérieur en dehors des zones prévues sont interdits (ravitaillement, matériel...)



Support visuel d'une bonne posture en fin de propulsion

## UNE BONNE ATTITUDE En fin de propulsion



The diagram shows a woman in a nordic walking stance. A vertical blue line passes through her head, shoulder, hip, and foot, indicating alignment. A horizontal blue line is drawn across her shoulders. Red circles highlight the hand position behind the hip, the contact point of the pole on the ground, and the heel of the foot. Red arrows point to the poles, indicating the push-off. A dashed line on the ground is labeled 'Zone de planté'.

- ✓ *Maintien des épaules parallèles au sol*
- ✓ *Main derrière la fesse*
- ✓ *Contact au sol*
- ✓ *Alignement articulaire :*
  - Tête
  - Epaule
  - Bassin
  - Genou
  - Pied
- ✓ *Poussée*
- ✓ *Attaque talon*

Zone de planté

MARCHE NORDIQUE  
COMPÉTITION

## Marche nordique chrono Open « La Botanique »

La Botanique est une course de Marche Nordique chronométrée Circuit OPEN ouverte aux non licenciés.  
Son tracé est le même que celui de la Nordique Vauclusienne avec un tour en moins.

### INSCRIPTIONS ET TARIFS

Les inscriptions se font individuellement sur le site <http://www.nikrome.com/> avant le 27 avril 2022.

**- Tarifs :**

15 € pour les licenciés FFA

17 € pour les non licenciés

1 € par inscrit sera reversé à la Ligue contre le Cancer

**- Conditions d'inscription :**

Licence FFA compétition et running

Licence FFA Loisir ou Non licenciés : Présentation obligatoire de l'original du certificat médical « sport ou athlétisme ou course à pied en compétition » de moins d'un an.

Sur présentation du dossard, les 100 premiers inscrits recevront un cadeau à retirer au stand indiqué lors du retrait des dossards.

Lors de l'inscription et lors du retrait du dossard le règlement et la charte de bonne conduite du marcheur sont portés à la connaissance du participant par un affichage accessible au public.

## **PARCOURS FLECHAGE ROUGE**

Le parcours d'une longueur de 9,3 km, est constitué de 3 tours d'une boucle de 3,1 km. Il respecte le cahier des charges de la Marche Nordique labellisée édité par la FFA en vigueur lors de l'épreuve.

Le parcours alterne des zones de plat et de faible dénivelé. **Le dénivelé total positif est d'environ 180 mètres.**

Le parcours comporte 50 m de passage revêtu (bitume ou autre) et ne traverse pas de voie de circulation. L'ensemble du parcours emprunte des chemins propriété du domaine et des chemins ruraux.

Le parcours est praticable en VTT et accessible aux véhicules de secours dans sa quasi-totalité.

## **RAVITAILLEMENTS ET ZONE TECHNIQUE**

Il y a un ravitaillement de 40 m délimité par des traits au sol sur chaque boucle et un ravitaillement à l'arrivée. Chaque participant peut y déposer son ravitaillement sur une table prévue à cet effet. Les ravitaillements et l'accompagnement des concurrents hors de la zone fixée par l'organisation seront strictement interdits. Si un ravitaillement est effectué en dehors de la zone prévue à cet effet, l'athlète pourra être sanctionné d'une pénalité.

La zone technique qui comprendra des bâtons de rechanges sera située au niveau de la zone de ravitaillement.

## **ENCADREMENT**

Une équipe de juges formés sera mise en place. Les juges seront placés sous l'autorité d'un chef juge de marche nordique compétition. Ils seront souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités.

### **OBLIGATION DES COMPETITEURS**

- ✎ **Prévoir 4 épingles à nourrice.** Le dossard doit être fixé par 4 épingles. Les dossards doivent être visibles durant toute la course.
- ✎ Ne porter aucun sac ou Camel bak risquant de masquer le dossard.
- ✎ Un marcheur qui casse un bâton doit continuer le parcours jusqu'à la zone technique pour remplacer le bâton défectueux.

### **PENALITES :**

Sur cette épreuve, les juges privilégieront la pédagogie, seul le pas de course et les marcheurs qui courent seront pénalisés par une disqualification du marcheur qui devra remettre son dossard au juge. Le juge signale la pénalité en montrant un carton jaune, en annonçant le numéro du dossard et le type de faute.

### **AFFICHAGE DES RESULTATS**

Les résultats seront affichés 30 minutes après la fin de l'épreuve sur un panneau prévu à cet effet dans le centre aéré St Ferréol où se tiendront les animations.

### **CLASSEMENTS ET RECOMPENSES**

Tous les participants inscrits seront classés individuellement.

À la fin de l'épreuve la publication des résultats annoncés par l'animateur seront affichés sur un panneau prévu à cet effet au niveau du centre aéré Saint Ferréol.

Des récompenses seront prévues pour :

- ✎ Les 3 premières femmes,
- ✎ La meilleure technique Femme
- ✎ Les 3 premiers hommes
- ✎ La meilleure technique Homme.

## Le parcours labellisé MNT « La Nordique Vauclusienne »

Course labellisée MNCC nationale – Championnat départemental

Challenge Marche Nordique Compétition Ligue d’Athlétisme Région Sud

Epreuve qualificative pour le Championnat de France - Challenge MNT



Sur présentation des deux dossards, chaque participant recevra un cadeau à retirer au stand indiqué lors du retrait des dossards

### CONDITIONS D’INSCRIPTIONS

Les inscriptions peuvent se font individuellement sur le site <https://www.kms.fr>

Lors de l’inscription et lors du retrait du dossard le règlement et la charte de bonne conduite du marcheur sont portés à la connaissance du participant par un affichage accessible au public.

La course est ouverte à partir de la catégorie Cadet. Pour participer aux épreuves tous les participants doivent présenter :

- ✱ Soit une licence valide F.F.A. Compétition ou Athlé Running ou Athlé Entreprise.
- ✱ Soit un PASS J’AIME COURIR.
- ✱ Soit une licence Compétition d’autres fédérations conventionnées avec la FFA.

### TARIF

17 € - (1€ par inscrit sera reversé à la Ligue contre le Cancer )

## PARCOURS FLECHAGE ROUGE

Le parcours labellisé, d'une **longueur de 12,4 km**, est constitué de 4 tours d'une boucle de 3,1 km. Il respecte le cahier des charges de la Marche Nordique labellisée édité par la FFA en vigueur lors de l'épreuve.

Le parcours alterne des zones de plat et de faible dénivelé. **Le dénivelé total positif est d'environ 240 mètres.**

Le parcours comporte 50 m de passage revêtu (bitume ou autre) et ne traverse pas de voie de circulation. L'ensemble du parcours emprunte des chemins propriété du domaine et des chemins ruraux. Le parcours est praticable en VTT et accessible aux véhicules de secours dans sa quasi-totalité.

## DEPART

La zone de départ est située devant le Château de la Croix de Chabrière. Le départ se fera 3 par 3 par catégorie, le chronométrage sera déclenché par le passage sur le tapis. Le premier couloir est réservé aux 20 premiers du challenge national 2022. Les autres inscrits devront s'engager dans le couloir indiqué pour leur catégorie

Arrivée et départ au même endroit

✶ Départ femmes : 10h40

✶ Départ hommes : 10h50

Les dossards hommes et les dossards femmes seront différenciés par une couleur spécifique. Chaque catégorie sera indiquée sur les dossards.

## RAVITAILLEMENTS ET ZONE TECHNIQUE

Il y a un ravitaillement de 40 m délimité par des traits au sol sur chaque boucle et un ravitaillement à l'arrivée. Chaque participant peut y déposer son ravitaillement sur une table prévue à cet effet. Les ravitaillements et l'accompagnement des concurrents hors de la zone fixée par l'organisation seront strictement interdits. Si un ravitaillement est effectué en dehors de la zone prévue à cet effet, l'athlète sera sanctionné d'une pénalité

La zone technique qui comprendra des bâtons de rechanges sera située au niveau de la zone de ravitaillement.

## ENCADREMENT

Une équipe d'au minimum 15 juges formés sera mise en place. Les juges seront placés sous l'autorité d'un juge arbitre fédéral de marche nordique compétition. Ils seront souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités.

## OBLIGATION DES COMPETITEURS

- ✘ Porter obligatoirement le maillot de club pour pouvoir participer et être classés
- ✘ **Prévoir 8 épingles à nourrice.** Fixer deux dossards, un devant et un derrière. Chaque dossard doit être fixé par 4 épingles. Les dossards doivent être visibles durant toute la course.
- ✘ Ne porter aucun sac ou Camel bak risquant de masquer l'un des dossards.
- ✘ Un marcheur qui casse un bâton doit continuer le parcours jusqu'à la zone technique pour remplacer le bâton défectueux.

## PENALITES

### **L'application des pénalités sera conforme au Règlement de la FFA en vigueur le jour de la compétition**

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon le règlement ci-après :

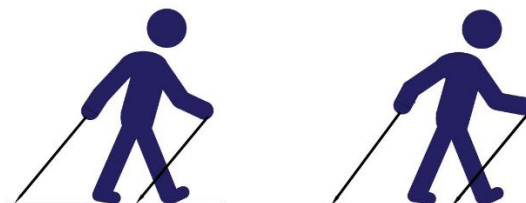
- ✘ Le juge annoncera verbalement le numéro de dossard ainsi que la faute commise tout en présentant le carton jaune devant l'athlète.
- ✘ Le carton jaune représentera la pénalité sous forme de pictogramme (cf. le visuel ci-dessous)
- ✘ Application des pénalités sous forme d'arrêt du marcheur : Le marcheur pénalisé devra s'arrêter instantanément à l'annonce de sa pénalité par le juge. L'arrêt est de 30 secondes. En cas de refus d'arrêt, le marcheur sera disqualifié.
- ✘ 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).
- ✘ Une vidéo du départ pourra être enregistrée. En cas de suspicion, le chef juge analysera l'enregistrement vidéo du départ et pourra pénaliser ultérieurement le ou les marcheurs n'ayant pas respecté le règlement. Cette pénalité sera un ajout d'un temps de 4 mn au temps final du marcheur.
- ✘ En cas de faute sur la zone des 150 m avant l'arrivée, il sera ajouté 4 mn au temps final du marcheur. Cette zone sera indiquée par un panneau.
- ✘ A la 4<sup>ème</sup> pénalité, le marcheur recevra un carton rouge par le chef juge ; il sera disqualifié, devra remettre son dossard à un juge et quitter le circuit.
- ✘ Un athlète pourra être informé de sa disqualification après l'arrivée s'il n'a pas été possible de lui signifier durant l'épreuve.

⚠ La course caractérisée sera sanctionnée directement par un carton rouge donné par le chef juge.

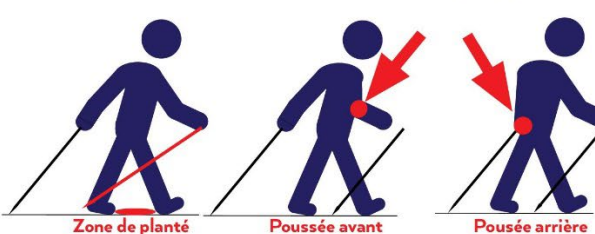
Pictogramme visuel des pénalités



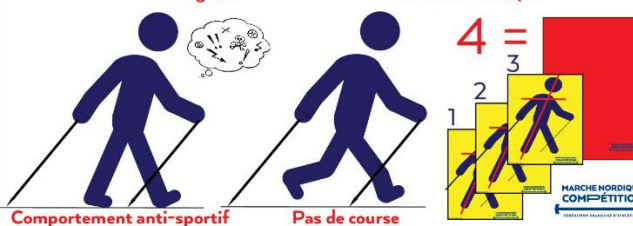
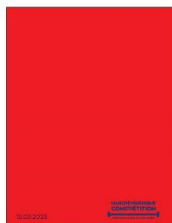
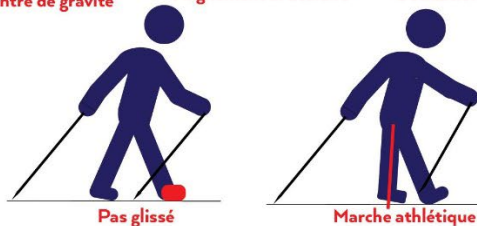
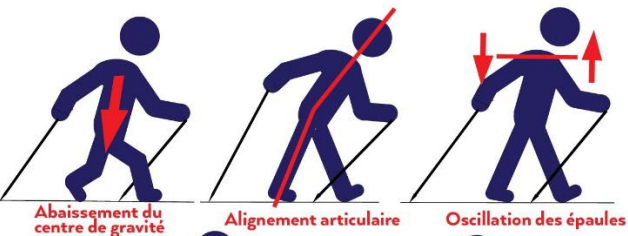
## Règlement Marche Nordique Compétition



POUSSÉE



ALIGNEMENT



## **AFFICHAGE DES RESULTATS**

Les résultats seront affichés 30 minutes après la fin de l'épreuve sur un panneau prévu à cet effet dans le centre aéré St Ferréol où se tiendront les animations.

## **RECLAMATIONS**

Les décisions des juges seront souveraines et sans appel, et aucune réclamation ne peut être faite dans les aspects liés aux cartons montrés aux participants.

Conformément aux dispositions de la FFA:

- ✦ Toute réclamation doit être soumise verbalement au chef juge dans les trente minutes suivant l'affichage officiel des résultats de l'épreuve. Si elle est rejetée, une réclamation de deuxième instance peut être soumise par écrit au jury d'appel en versant une somme 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

Pour toutes questions ou réclamations concernant le classement, les points du MNT, merci de vous adresser à la Commission Nationale de Marche (CNM) via l'adresse mail suivante : [cnm.nordique@athle.fr](mailto:cnm.nordique@athle.fr)

## **CLASSEMENTS ET RECOMPENSES**

### **Championnat de France**

Cette épreuve est qualificative pour les championnats de France uniquement pour les détenteurs d'une licence F.F.A. Compétition

### **Classement Challenge Marche Nordique Tour**

Le classement dans le Challenge sera conforme au règlement du Marche Nordique Tour en vigueur. Seuls les détenteurs de licences FFA compétition et running seront classés. Le classement se fera par catégorie FFA de la même manière que dans les courses hors stade :

- Classement au Scratch : seront récompensés les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes
- Classement individuel : seront récompensés les premiers par catégorie et par sexe
- Classement par équipe : seront récompensées les 3 premières équipes mixtes appartenant à un club FFA (Cf règlement MNT). Chaque équipe sera obligatoirement composée de 4 marcheurs, 2 femmes et 2 hommes, dont au maximum un muté ou un étranger. Plusieurs équipes d'un même club pourront être classées.

### **Classement Championnat Départemental du Vaucluse**

Les athlètes inscrits dans un Club du Vaucluse et détenteurs des licences FFA (84) compétition et running, seront classés. Seuls les détenteurs d'une licence FFA pourront prétendre au titre de champion. Le classement se fera par catégorie FFA de la même manière que dans les courses hors stade :

- Classement individuel : seront récompensés les premiers par catégories et par sexe.
- Pas de Classement par équipes.

### **Challenge Marche Nordique Compétition Ligue d'Athlétisme Région Sud**

Les athlètes inscrits, détenteurs des licences FFA-PACA compétition et running dans les clubs de la Ligue d'Athlétisme Région Sud, seront classés selon les règles du Challenge 2023.