



# RÈGLEMENT DE LA NORDIQUE DE CAMARGUE

## Championnats d'Occitanie - MNCC - Label National

**SAMEDI 18 NOVEMBRE 2023**

**DOMAINE ROYAL DE JARRAS - 30220 Aigues-Mortes**

**La Nordique de Camargue**  
**Samedi 18 novembre 2023**

**Inscription : KMS**  
**Animateur : René Reboul**  
**Lieu : Domaine Royal de Jarras à Aigues-Mortes**

**LABEL ATHLÉ NATIONAL**

**09h30 : La virée des flamants 10kms**  
**11h00 : Nordique de la Camargue 13.5 kms**  
**10h00 : Flamingo / initiation**

**MARCHE NORDIQUE TOUR**  
CIRCUIT FÉDÉRAL

**FFA SANTÉ LOISIR**  
VILLE DE

**Ville de Garons**

**LIGUE D'ATHLETISME D'OCCITANIE**  
Pyrénées - Méditerranée

**MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

### ART. 1 – ORGANISATION

Garons Association d'Athlétisme (G2AA) organise LA NORDIQUE DE CAMARGUE sur le site Natura 2000 du Domaine Royal de JARRAS à Aigues-Mortes.

Cette épreuve support des Championnats régionaux d'Occitanie est inscrite au Marche Nordique Tour 2024.

## **ART. 2 – RÈGLEMENT DE LA MARCHÉ NORDIQUE COMPÉTITION - Mise à jour du 06/07/2023** **avec mise en application le 01/09/2023**

### 1. DÉFINITION DE LA MARCHÉ NORDIQUE DE 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.

À 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'aide et l'accompagnement extérieur en dehors des zones prévues sont interdites (ravitaillement, matériel...).



## 2. GÉNÉRALITÉS MNC Circuit / MNC Nature

L'organisateur devra afficher au format A3, la liste des participants, le parcours, le règlement et le visuel des pictogrammes avant le départ.

Le parcours devra être varié et alterner plat et dénivelé raisonnable.

Le départ s'effectuera, groupé derrière la ligne tracée au sol d'une largeur de 5 cm. Cette zone doit être d'une largeur d'au moins 40 mètres ou adaptées suivant le nombre de concurrents.

Seront admis deux départs consécutifs : hommes / femmes.

La longueur minimum avant le rétrécissement doit être de 150 mètres.

Port des dossards ; deux dossards entièrement visibles portés sur l'avant et l'arrière du maillot.

### Spécificités MNC Circuit (code 013) :

La distance sera comprise entre 9 et 15 km. Le parcours sera composé de boucles de 2,5 à 3,5 km.

Le parcours pourra inclure au maximum 10 % de passage de route au revêtement dur.

Une zone de ravitaillement devra être délimitée (traçage au sol, barrière ou rubalise), elle sera disposée sur le parcours et sera constituée d'une table avec le ravitaillement de l'organisation, une table spécifique pour les ravitaillements personnels et d'une zone technique pour la mise à disposition par l'organisateur de bâtons de rechange en cas de casse durant l'épreuve. Le ravitaillement ne pourra se faire que dans cette zone délimitée. Cette zone devra être d'une distance de 40 m entre l'entrée et la sortie, matérialisée par une signalétique spécifique (panneau et traçage au sol).

### Spécificités MNC Nature (code 010) :

La distance est libre.

Le parcours est en boucles ou de point à point.

Le parcours peut inclure au maximum 20 % de passage de route au revêtement dur.

Le ravitaillement solide et liquide (Poche à eau /Bidon) est autorisé. Le marcheur peut se ravitailler tout au long du parcours. Le lever des deux bâtons sera toléré lors de la prise du ravitaillement du marcheur.

L'organisateur peut installer des points de ravitaillement de la même conformité que la MNC Circuit.

L'Assistance extérieure est interdite hors zone de ravitaillement.

## 3. LICENCE ET PARTICIPATION

Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les licenciés.

La participation aux compétitions de marche nordique est possible à partir de la catégorie U18. Pour la catégorie U18, la distance maximale est de 15 km.

Les inscriptions peuvent se faire individuellement et par équipe de club. L'équipe de club sera obligatoirement mixte et composée de 4 marcheurs licenciés (Hors licence ATHLÉ-SANTÉ) de 2 hommes et 2 femmes et au maximum un muté ou un étranger. Plusieurs équipes d'un même club pourront être classées.

Le montant du droit d'inscription est au libre choix de l'organisateur.

Lors de l'inscription et/ou lors du retrait des dossards les informations et le règlement sont portés à la connaissance du participant par un affichage accessible.

### MNC Circuit

Tout participant devra être :

- Licencié ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE.
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR.
- Licencié Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, USGEL et FNSU).

## MNC Nature

Les participants seront :

- Licenciés ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE.
- Licenciés ATHLÉ-SANTÉ avec présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en compétition daté de moins d'un an à la date de l'épreuve.
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR.
- Licenciés Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, USGEL et FNSU).
- Non licenciés sur présentation d'un certificat médical de non-contre-indication à la marche nordique en compétition de moins d'un an à la date de l'épreuve.
- 

Pur participer aux Championnats de France, la licence ATHLÉ COMPÉTITION est obligatoire. Pour s'y qualifier l'athlète devra participer aux épreuves du Challenge Marche Nordique Tour avec une licence ATHLÉ COMPÉTITION.

### 4. LES PÉNALITÉS

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon ce règlement.

Le juge annoncera verbalement le numéro du dossard ainsi que la faute commise tout en présentant le carton jaune devant l'athlète.

Le carton jaune représentera la faute sous forme de pictogramme (cf. le visuel).

Pénalités sous forme d'arrêt du marcheur ; Le marcheur pénalisé devra s'arrêter instantanément à l'annonce de sa faute par le juge. L'arrêt est d'une minute. En cas de refus d'arrêt, le marcheur sera disqualifié par le chef juge.

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 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.

En cas de faute sur la zone des 150 mètres avant l'arrivée, il sera ajouté une minute au temps final du marcheur. Une matérialisation de cette zone est préconisée (traçage au sol, panneau ou autres).

À la 4<sup>ème</sup> 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.

Carton jaune et pictogramme

# Règlement Marche Nordique Compétition

Application 1er septembre 2023



POUSSÉE



Poussée avant



Poussée arrière



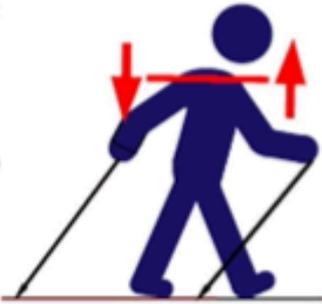
ALIGNEMENT



Abaissement du centre de gravité



Alignement articulaire



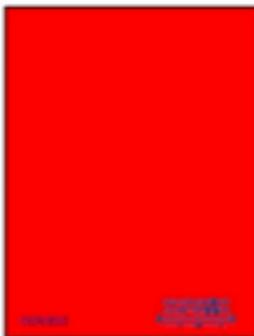
Oscillation des épaules



Pas glissé



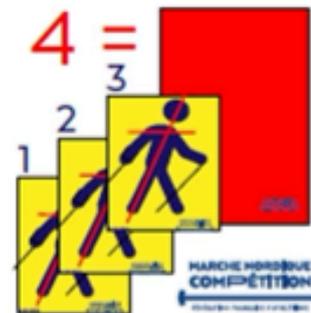
Marche athlétique



Comportement anti-sportif



Pas de course



MARCHE NORDIQUE  
COMPÉTITION

## 5. RÉSULTATS ET RÉCLAMATIONS

Les résultats devront être affichés à la fin de l'épreuve de façon visible.

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 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 € à l'ordre de la FFA qui ne pourra être restituée 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 toute 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)

### **ART. 3 - DESCRIPTIF DES ÉPREUVES**

Conformément au guides des labels Marche nordique Compétition, le programme général propose trois actions spécifiques qui se dérouleront au Domaine Royal de Jarras, zone Natura 2000 de la Petite Camargue Laguno-Marine.

- **LA NORDIQUE DE CAMARGUE, épreuve chronométrée de Marche Nordique Compétition Circuit (MNCC) de 13,402 km**, Manche du Marche Nordique Tour (MNT), support des Championnats régionaux d'Occitanie.

Tous participants à partir de la catégorie U18 (2007-2008) devra être :

- Licencié ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE.
- ⇒ En possession d'un PASS J'AIME COURIR
- Licencié Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL, et FNSU).

**Départ à 11h00 pour les hommes. Départ à 11h05 pour les femmes.**

- **LA VIRÉE DES FLAMANTS, épreuve non officielle, chronométrée Open de 10,202 km.**

Les participants à partir de la catégorie U18 (2007-2008) seront :

- Licencié ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE.
- Licenciés ATHLÉ-SANTÉ avec présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en compétition de moins d'un an à la date de l'épreuve.
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR
- Licencié Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL, et FNSU).
- Non licenciés sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en compétition de moins d'un an à la date de l'épreuve, ou de sa copie.

**Départ à 09h30**

- **FLAMINGO, initiation à la Marche Nordique en dehors du circuit sur 3 km.**

Accessible à tous à partir de la catégorie U18 (2007-2008), **certificat médical non obligatoire**. Par précaution, nous demandons aux personnes de s'assurer auprès de leur médecin que la distance à parcourir ne présente pas de risques particuliers. Une tenue vestimentaire adaptée est souhaitée avec le port de chaussures de sport. G2AA met à disposition des bâtons de marche nordique contre une pièce d'identité ou un chèque caution de 85 € restitué à la remise du matériel.

**Départ à 10h00**

#### **ART. 4 - INSCRIPTION ET RETRAIT DES DOSSARDS**

Toutes les inscriptions peuvent être effectuées individuellement sur le site **KMS** <https://www.kms.fr/>, à partir du **01/09/2023 jusqu'au 17/11/2023 12h00**, ou sur le site de de **GARONS ASSOCIATION D'ATHLÉTISME** <http://g2aa.athle.fr> .

**Pour les mineurs, obligation de joindre une autorisation parentale à l'inscription.**

**Tout dossier incomplet sera refusé.**

**Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit.**

**Le retrait des dossards se fera le 18 novembre 2023 à partir de 08h30, au Domaine Royal de JARRAS sur présentation d'une pièce d'identité.**

**Fin du retrait des dossards à 10h00, passé ce délai plus aucun dossard ne sera délivré.**

#### **Tarif de LA NORDIQUE DE CAMARGUE**

⇒ du 01 septembre 2023 au 01 novembre inclus,	20 €
⇒ du 02 novembre 2023 au 17 novembre 2023 - 12h00	22 €

Voir l'article 3 du présent règlement, port du maillot du club pour être classé, port de deux dossards un à l'avant et l'autre à l'arrière du maillot qui devront être entièrement visibles en permanence (**prévoir les 8 épingles à nourrice**).

#### **Tarif de LA VIRÉE DES FLAMANTS**

⇒ du 01 septembre 2023 au 01 novembre inclus,	14 €
⇒ du 02 novembre 2023 au 17 novembre 2023 - 12h00	16 €

Voir l'article 3 du présent règlement, port d'un dossard à l'avant du maillot de façon à être entièrement visible (**prévoir les 4 épingles à nourrice**).

#### **Tarif de FLAMINGO / INITIATION**

⇒ du 01 septembre 2023 au 17 novembre 2023 - 12h00	2 €
⇒ le 18 novembre 2023 sur site à partir de 09h30	2 €

Voir les recommandations liées à l'initiation, pas de dossard.

#### **ART. 5 - PLANS PARCOURS LA NORDIQUE DE CAMARGUE ET LA VIRÉE DES FLAMANTS**

# La NORDIQUE DE LA CAMARGUE - MNCC

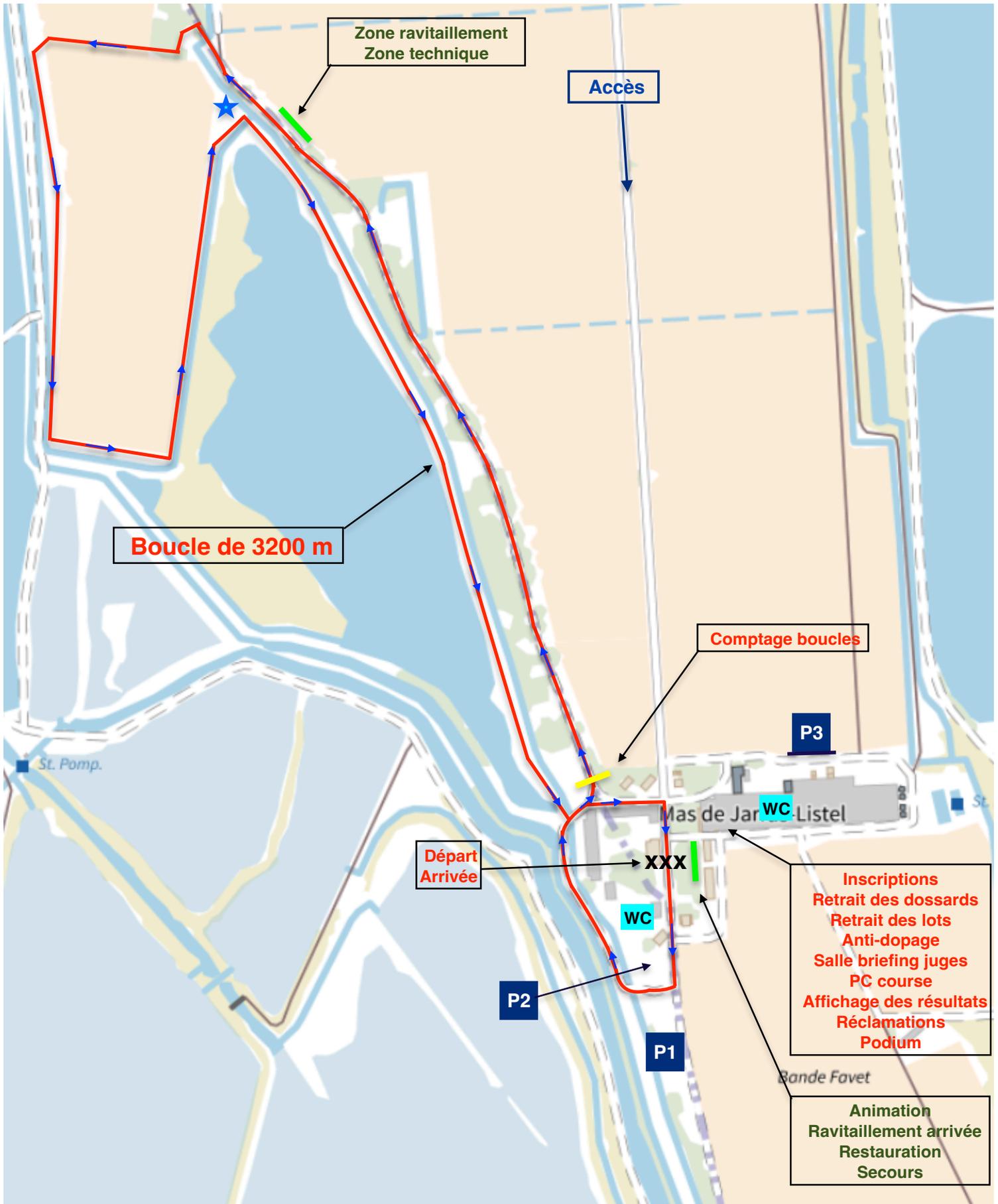
## Championnats d'Occitanie - Label national - N° 280488



Départ entrée boucle 417 m  
Boucles x 4 : 12800 m  
Sortie boucle arrivée 185 m  
Distance totale : 13402 m  
Dénivelé nul

★ Observatoire  
P1 - Parking principal  
P2 - Parking réservé jury  
P3 - Parking obligatoire après 09h30

# LA VIRÉE DES FLAMANTS - OPEN - N° 280488



Départ entrée boucle 417 m  
Boucles x 3 : 9600 m  
Sortie boucle arrivée 185 m  
Distance totale : 10202 m  
Dénivelé nul

- ★ Observatoire
- P1 - Parking principal
- P2 - Parking réservé jury
- P3 - Parking obligatoire après 09h30

Inscriptions  
Retrait des dossards  
Retrait des lots  
Anti-dopage  
Salle briefing juges  
PC course  
Affichage des résultats  
Réclamations  
Podium

Animation  
Ravitaillement arrivée  
Restauration  
Secours

## **ART. 6 - CHRONOMÉTRAGE**

Le chronométrage est réalisé par la société KMS.  
Gestion informatique des arrivées par puces KMS, électronique jetable UHF.

Un chronométrage à bande sera assuré en plus par des Officiels FFA de la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie.

## **ART. 7 - RAVITAILLEMENTS ET ZONE TECHNIQUE**

Une zone de ravitaillement de 40 m délimitée par traçage au sol et rubalise, matérialisée par une signalisation spécifique (panneau et traçage au sol) est disposée sur le parcours, et constituée d'une table avec le ravitaillement de l'organisation, une table spécifique pour les ravitaillements personnels et d'une zone technique pour la mise à disposition par l'organisation de bâtons de rechange en cas de casse durant l'épreuve. Le ravitaillement ne pourra se faire que dans cette zone délimitée.

En aucun cas durant l'épreuve, le marcheur ne pourra recevoir une aide extérieure (ravitaillement, matériel) ni être accompagné.

## **ART. 8 - RÉCOMPENSES**

Une cérémonie de remise des récompenses aura lieu à l'issue de l'épreuve.

Seront récompensés par l'organisateur de LA NORDIQUE DE CAMARGUE, inscrite au MNT et qualificative pour les Championnats de France :

- ⇒ Au scratch individuel : les 3 premiers hommes et 3 premières femmes.
- ⇒ Les premiers et les premières de chaque catégorie (de cadet à master).
- ⇒ La première équipe mixte (4 participants dont deux femmes et deux hommes) et au maximum un muté ou un étranger.

Seront récompensés par la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie pour les CHAMPIONNATS RÉGIONAUX :

- ⇒ Au scratch individuel : les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes.
- ⇒ Les premiers et les premières de chaque catégorie (de cadet à master).
- ⇒ La première équipe mixte (4 participants dont deux femmes et deux hommes) et au maximum un muté ou un étranger.

Seront récompensés par l'organisateur de LA VIRÉE DES FLAMANTS :

- ⇒ Au scratch individuel les 3 premiers hommes et 3 premières femmes.

Pour LA NORDIQUE DE CAMARGUE et LA VIRÉE DES FLAMANTS, le meilleur geste féminin et le meilleur geste masculin seront récompensés par l'organisateur.

Le tirage de la tombola dotée d'un carton de vin et d'une bouteille hors norme clôturera cette journée.  
Vente des billets au retrait des dossards au prix de 2 €.

## **ART. 9 - JURY FFA ET PÉNALITÉS**

Le Jury FFA sera composé entre autres d'une équipe de 13 à 15 juges formés, placés sous l'autorité d'un Chef juge désigné par la CNM et d'un Chef juge désigné par la CRM. La réglementation du 06/07/2023 sera appliquée pour LA NORDIQUE DE CAMARGUE. Les décisions des Juges seront contraignantes et sans appel. Pour la VIRÉE DES FLAMANTS les juges feront preuve de pédagogie, sauf pour comportement anti-sportif et pas de course, qui seront sanctionnés de disqualification par le Chef juge.

Pour la VIRÉE DES FLAMANTS les juges feront preuve de pédagogie, mais pénaliseront tout comportement anti-sportif et le pas de course. La course caractérisée sera sanctionnée directement par la disqualification par le Chef juge.

#### **ART. 10 - ANTI-DOPAGE**

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

#### **ART. 11 - ASSURANCE**

Conformément à la législation en vigueur, les organisateurs sont couverts par un contrat d'assurance Responsabilité Civile souscrit par la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) auprès de la MAIF, contrat numéro 4121633J, garantissant les actes des membres de l'organisation et les bénévoles désignés. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Par son engagement, chaque marcheur déclare être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs pour tout accident physiologique survenant pendant l'épreuve ou en découlant. L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas de vol, perte d'effets personnels, dégradation de véhicule qui surviendrait durant la manifestation.

#### **ART. 12 - COUVERTURE MÉDICALE ET SECOURS**

Le Service médical est assuré par un organisme agréé l'UNASS, habilité à arrêter ou mettre hors compétition, tout participant ou compétiteur paraissant inapte à poursuivre l'épreuve, et si besoin faire appel aux services de secours, pompiers, SAMU, ...

Il est possible qu'un officiel médecin de la Ligue Occitanie s'ajoute au dispositif.

**Les organisateurs, officiels et bénévoles, signaleront au PC course chargé de déclencher l'appel aux services médicaux, tout incident ou comportement nécessitant les besoins d'une assistance médicale.**

#### **ART. 13 - ZONE NATURA 2000 ET CHARTE DE BONNE CONDUITE**

**Intégré dans la zone NATURA 2000 de LA PETITE CAMARGUE LAGUNO-MARINE, le respect du site exceptionnel du Domaine Royal de Jarras est une priorité.**

Les concurrents, les spectateurs, les bénévoles, les officiels, les organisateurs, les animateurs, les exposants sont informés des recommandations suivantes :

- **Emprunter exclusivement la route principale d'accès sur les 3 km qui séparent l'entrée depuis la D972, du Mas de Jarras, vous y trouverez des bénévoles pour vous orienter vers les parkings dédiés**
- **Respect de la faune et la flore (possible colonies importantes d'oiseaux sur la lagune)**
- **Respect des cultures (vignes) et les installations associées**
- **Ne pas importuner les chevaux camarguais pouvant être dans les enclos proches du circuit**
- **Ne pas s'écarter des chemins ou du cheminement des épreuves**
- **Ne pas déposer d'ordures ailleurs que dans les poubelles**
- **Ne pas fumer et faire du feu**
- **Les animaux même tenus en laisse sont formellement interdits**

**Un observatoire en hauteur avec vue sur une partie du circuit et la lagune est accessible par un pont de bois quasiment en face le ravitaillement du circuit.**

**Il est expressément demandé aux parents accompagnés d'enfant(s), d'être vigilants compte-tenu du danger à proximité des ruisseaux, roubines, lagunes et points d'eau divers.**

**Les organisateurs sont souverains pour exclure toute personne ou participant qui ne respectera pas le site, son environnement, sa faune et sa flore. Tout abandon de matériel, tout jet de déchets sur les différents circuits, entraînera la mise hors course du concurrent fautif.**

**Des WC sont à disposition indiqués sur les différents plans**

#### **ART. 14 - DROITS D'IMAGES**

Les participants autorisent à titre gracieux les organisateurs ainsi que les ayants-droits, partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils peuvent apparaître dans le but de promouvoir cette manifestation, sur tous supports, documents promotionnels et publicitaires, pour la durée limitée à cinq ans, prévue par la loi et les règlements.

#### **ART. 15 - INFORMATIQUE ET LIBERTÉS**

Les informations communiquées à l'organisation sont nécessaires pour la participation aux épreuves du 19 novembre 2023. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'organisation.

Conformément à la loi informatique et libertés, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données nominatives le concernant.

#### **ART. 16 - CAS DE FORCE MAJEURE**

En cas de mesures émanant du Ministère chargé des Sports et transmises par la FFA, d'Arrêté Préfectoral ou Municipal, de catastrophe naturelle, de vigilance météo orange ou rouge, ou de toutes autres circonstances mettant en danger la sécurité des participants et des publics concernés, les organisateurs de Garons Association d'Athlétisme se réservent le droit d'annuler tout ou partie des actions spécifiques proposées sans que les engagés puissent prétendre à un quelconque remboursement.

#### **ART. 17 - ACCEPTATION DU RÈGLEMENT**

Par son inscription tout participant reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement, en acceptant toutes les clauses sous peine de disqualification, sans pouvoir prétendre à quelconque dédommagement.



Les organisateurs de