

REGLEMENT

LA MARCHÉ NORDIQUE DE L'ANGOUMOIS 2021

Art 1) Le club Grand Angoulême Athlétisme organise, le samedi 4 Décembre 2021 "La Marche Nordique de l'Angoumois" Complexe Sportif Les Glamots 16440 ROULLET SAINT-ESTEPHE
A 14H Marche Nordique chronométrée de 11 km avec Label Régional et comptant pour le "Marche Nordique Tour"

A 13H Découverte de la technique de la marche nordique

A 13H30 Départ de la Virée Accompagnée de 7 km.

A 16H30 Récompenses

Art 2) Marche Nordique Chronométrée de 11 Km en plusieurs boucles.

Virée accompagnée de 7 km en 1 seule boucle.

Art 3) : Règlement modifié le 10 novembre. Suite à la confirmation des règles sanitaires qui seront en vigueur à la date de l'épreuve un "Pass-sanitaire" valide sera obligatoire pour tous : participants et public ainsi que le port du masque dans les espaces clos.

Art 4) Toutes les épreuves sont ouvertes aux licenciés et aux non-licenciés.

Pour l'épreuve chronométrée de 11 km il faut obligatoirement un justificatif médical.

Licenciés FFA (Compétition, santé-loisir option running, Pass Running, Athlé Entreprises, Pass j'aime courir), présentation de la licence en cours de validité.

Licenciés UFOLEP/FSCF/FSGT/FCD/FFPN/FS des ASPTT Présentation de la licence en cours de validité faisant apparaître de façon précise la mention soit "Athlétisme" ou "Course à Pieds" ou "Marche Nordique" avec obligatoirement la mention "en Compétition".

Les autres marcheurs devront fournir un certificat médical original (ou une photocopie) datant de moins d'un an au 5 Décembre 2020 et portant obligatoirement la mention « non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme ou course à pieds ou Marche Nordique en compétition ». Ce document sera conservé par l'organisateur.

Art 5) Le droit d'inscription est fixé à : pour la Chronométrée de 11km = 14€. (- 2€ pour les licenciés FFA). Pour la Virée Accompagnée de 7 km = 3€. Découverte de la technique de Marche Nordique = gratuite.

Pas d'inscription sur place.

Pour les mineurs une autorisation parentale est obligatoire.

Inscription sur : <https://marchenordiqueangoumois2021.ikinoa.com/> ou par courrier à adresser : G2A 11, bd Jean Moulin 16000 ANGOULEME. Dossier comprenant le bulletin d'inscription complété et signé accompagné du justificatif médical, et d'un chèque du montant correspondant.

L'inscription à l'épreuve vaut acceptation du présent règlement

Les dossards seront à retirer à partir de 10H Complexe Sportif Les Glamots 16440 ROULLET SAINT-ESTEPHE.

Art 6) Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription 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. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard, devra être entièrement visible lors de la course.

Art 7) Sauf souscription à la garantie annulation sur Ikinoa, tout engagement est ferme et définitif et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement pour quelque motif que ce soit. Dans le cas d'annulation par l'organisation 50% de l'inscription sera effectuée.

Art 8) La Marche Nordique en compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline et enseignée comme telle dans les clubs FFA en Forme et 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.

Amplitude du geste : La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée.

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 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.

Art 9) La Marche Nordique Compétition Nature de 11 km (label régional) est jugée suivant les règles FFA. Un jury officiel FFA veillera au bon déroulement de l'épreuve.

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon le règlement.

Le juge prévendra le marcheur nordique en présentant un carton jaune devant lui, tout en annonçant son numéro de dossard et la faute commise.

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

Pénalités sous forme de boucle et de temps

Sur le parcours : une boucle de 150 m est prévue pour être utilisée comme « boucle de pénalités ». Elle sera installée de façon à ce qu'elle jouxte le parcours et se situera entre 150 et 200 mètres de l'arrivée. Elle permettra aux marcheurs d'effectuer leurs éventuelles pénalités. Le marcheur sera responsable tout au long de l'épreuve. En cas de sanction il devra effectuer sa boucle de pénalité de lui-même.

Sur le final, une « pénalité temps » de quatre minutes pourra être infligée sur le parcours restant entre la boucle de pénalité et la ligne d'arrivée.

Si le marcheur n'a pas effectué sa boucle de pénalité, une « pénalité temps » de 4 minutes lui sera infligée et rajoutée sur son temps réalisé.

A la 4^{ème} pénalité, le marcheur aura un carton rouge par un chef juge ; il sera disqualifié **et devra retirer son dossard et quitter le circuit. La course caractérisée sera sanctionnée par un carton rouge par un chef juge ; le marcheur sera disqualifié et devra retirer son dossard et quitter le circuit. Un athlète sera informé de sa disqualification après l'arrivée s'il n'a pas été possible de lui signifier durant l'épreuve.**

Art 10) Pour l'épreuve de 11 km un temps limite de 2H sera appliqué. Le chronométrage sera assuré par un système de puce électronique fixée à la chaussure. Chaque puce non rendue sera facturée 15€.

Après l'arrivée du dernier marcheur ou du temps limite et après l'ajout éventuel des pénalités au temps final des concurrents ayant été pénalisés.

Les résultats seront affichés ou remis à un responsable de chaque club suivant les règles sanitaires en cours.

Une réclamation officielle pourra être prise en compte pendant 30mn après la remise des résultats. La réclamation officielle est déposée par écrit et accompagnée d'un chèque de 100€ à l'ordre de G2A. Aucune réclamation pendant l'épreuve ne sera prise en compte. Les moyens vidéo pourront être utilisés pour application des pénalités sur la zone des 150m du départ (juge arbitre).

Art 11) Au retrait du dossard chaque participant recevra un ticket pour : une poche pique-nique. Les 3 premiers Femmes et Hommes de la marche nordique chronométrée de 11 km seront récompensés.

Art 12) : Le ravitaillement personnel en cours d'épreuve et le Camel-bag sont autorisés. Le ravitaillement d'arrivée, sera fait en fonction de l'application des règles sanitaires en vigueur au moment de l'épreuve.
Sur le circuit un espace sera réservé pour le dépôt de bâtons de rechange personnel.

Art 13) Une assistance médicale sera présente à l'arrivée.

Art 14) Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Art 15) Conformément aux dispositions de la loi informatique et liberté n°78-17 du 6 janvier 1978, les coureurs disposent d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles les concernant. Par notre intermédiaire, les coureurs peuvent recevoir des propositions d'autres organisations, de sociétés ou de la FFA. Si les coureurs ne le souhaitent pas, ils doivent le signaler à l'organisation.

Art 16) L'organisation se réserve le droit d'utiliser les images sans contrepartie, pour ses publications.
Les résultats seront publiés sur le site internet de l'organisation et sur le site FFA.

Art 17) L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol, pertes ou dégradations qui pourraient se produire lors des épreuves.

Art 18) Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du règlement et en accepte toutes les clauses. Celui-ci pourra être modifié suivant l'évolution des règles sanitaires.

Fait le 3 Octobre 2021