

INFORMATIONS GENERALES, RECOMPENSES ET REGLEMENT
2eme Nordique des Terres Noires – Vendredi 11 novembre 2022
Marche Nordique Compétition Circuit –Label Régional/Départemental
A lire intégralement avant de compléter votre bulletin d'engagement et accepter l'ensemble du Règlement détaillé ci-dessous

1 ORGANISATEUR

L'Association Sportive ACLR, section Marche Nordique Athlétisme est organisatrice de cette manifestation
En soutien par leur club support ACPA.

Adresse : Stade Jules Ladoumègue. 7 Boulevard Sully 85000 La Roche Sur Yon

Tél. 02 51 37 98 17

Email : contact@aclrvendee.fr

Site Internet : <https://www.aclrvendee.fr/>

Responsable de l'organisation marche nordique : Jean-pierre LIARD - **Contact : 06 69 96 33 62**

2 CONCURENTS

Epreuves ouvertes à tous, licenciés ou non à la FFA, selon les modalités ci-après, qui se disputent selon les règlements de la FFA.

2.1 Pour la Marche Nordique Compétition Circuit Label Régional - La Nordique Chrono des Terres Noires de 14 km

➤ **Inscription uniquement par Internet, site run85** <https://my.raceresult.com/219307/registration>

➤ **Licenciés FFA (Athlé Compétition ; Athlé Entreprise ; Athlé Running) : Photocopie de la licence en cours de validité à la date de l'épreuve.**

➤ **Titulaires d'un Pass J'aime courir : Photocopie de la carte Pass J'aime courir en cours de validité à la date de l'épreuve.**

➤ **Pour les autres participants, fournir un certificat médical original de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition ou de la marche nordique en compétition datant de moins d'un an à la date de l'épreuve.**

Certificat médical

Il est recommandé d'utiliser le certificat médical type, avec mention conforme aux règles FFA, téléchargeable sur notre site ou FFA et à compléter par votre médecin.

L'organisateur se réserve le droit d'exiger en complément, en fonction de l'évolution de la situation sanitaire liée au coronavirus, tout document exigé par la loi et/ou la réglementation en cours au moment de la course.

2.2 Pour l'épreuve non chronométrée : La Virée des Terres Noires de 9km

➤ **Inscription uniquement par Internet, site site run85** <https://my.raceresult.com/219307/registration>

➤ **Cette épreuve n'ayant pas de chronomètre et de classement, le certificat médical n'est pas demandé.**

Précautions : voir chapitre service médical.

3 CONDITIONS D'INSCRIPTION

Les inscriptions peuvent se faire :

➤ en ligne via notre site internet <https://www.aclrvendee.fr/> **jusqu'au jeudi 10 novembre 2022, 23h59** (fermeture du site run85), joindre les documents demandés.

A noter, pas d'inscriptions possibles sur place.

Droits d'inscription

➤ **Marche Nordique Compétition Circuit - La Chrono Nordique des Terres Noires : 15€ NL /13€ L**

➤ **Epreuve non chronométrée - La Virée Nordique des Terres Noire : 9€ NL / 7€ L**

➤ **Epreuve non chronométrée – La découverte de la Marche Nordique : Gratuit. Ouvert à tous animé par Benjamin Leblanc encadrant marche nordique ACLR.**

4 MESURES SANITAIRES – COVID

Selon les mesures en cours.

5 DOSSARDS

Aucun dossard ne sera attribué en cas de manquement des documents demandés ci-dessus et du paiement des droits d'inscription. Pièce d'identité obligatoire.

5.1 Marche Nordique Compétition Circuit – La Nordique Chrono des terres noires

Les dossards seront disponibles le vendredi 11 novembre 2022 à partir de 9h30 jusqu'à 11h30, Salle Pelé, Hippodrome des terres noires. Rue Robert Dauger 85000 La Roche Sur Yon.

Le dossard est obligatoire. Le concurrent portera 2 dossards : sur la poitrine ou devant pour celui muni d'une puce et le deuxième lisible sur le dos. Chaque dossard sera fixé par quatre épingles aux quatre coins. Le concurrent devra disposer de ses propres épingles.

5.2 Epreuves non chronométrées - La Virée Nordique Des Terres Noires

L'épreuve est non chronométrée, ni classée, le dossard n'est pas requis. Il sera remis au concurrent un bon justifiant le règlement du droit d'entrée et permettant d'accéder aux ravitaillements (à présenter au stand de ravitaillement).

6 PRET DE BATONS

Des bâtons de marche nordique seront mis à disposition des participants (dans la limite des stocks disponibles). Une caution (rendu au retour des bâtons) de 20€ ou le dépôt d'une pièce d'identité sera demandé pour tout emprunt.

7 INITIATION A LA MARCHÉ NORDIQUE

Des séances gratuites d'initiation à la marche nordique seront proposées à partir de 14h00, rendez vous sur le stand Initiation, salle Pelé.

8 SANITAIRES

Salle Pelé, Hippodrome des terres noires. Rue Robert Dauger 85000 La Roche Sur Yon.

9 VESTIAIRES ET DOUCHES

Salle Pelé, Hippodrome des terres noires. Rue Robert Dauger 85000 La Roche Sur Yon.

10 SERVICE MEDICAL

Il sera assuré par la présence de la protection civile. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident physique ou psychique qui ne relèverait pas directement de l'organisation. Il recommande à chaque concurrent de s'assurer auprès de son médecin que son état de santé lui permet de marcher cette distance sans risque. Les médecins, secouristes et officiels pourront arrêter tout participant en mauvaise condition apparente.

11 ASSURANCE

L'Organisateur a prévu un contrat d'assurance pour ces épreuves. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence.

L'Organisateur décline toute responsabilité en cas de vol avant, pendant ou après les épreuves.

12 PARCOURS

Les parcours sont à consulter sur notre site web et Salle Pelé, Hippodrome des terres noires. Rue Robert Dauger 85000 La Roche Sur Yon. (le jour de l'épreuve). Le départ et l'arrivée se situent sur le parcours Hippodrome des terres noires.

12.1 Marche Nordique Compétition Circuit – La Nordique Chrono des terres noires

Le parcours de la Marche Nordique Compétition Circuit - La Nordique Chrono comporte une boucle de départ verte de 1.300km après la ligne de départ, de 1 boucle jaune de 2.960km dans le bois et l'hippodrome des terres noires à réaliser 4 fois et de 1 boucle bleu de 0.900km dans le sous bois pour l'arrivée. Le sol est principalement composé de chemins stabilisés, d'herbe et de chemins de sous bois. Le dénivelé positif total est de 30m. Le départ est réalisé en ligne sur le stade stabilisé au centre de l'hippodrome.

12.2 Epreuve non chronométrée – La Virée Nordique des terres noires

Le parcours de l'épreuve non chronométrée La Virée Nordique comporte une boucle de 1.300km après la ligne de départ, de 1 boucle pointillée et jaune de 2.350km dans le bois et l'hippodrome des terres noires à réaliser 3 fois et de 1 boucle bleu de 0.900km dans le sous bois pour l'arrivée. Le sol est principalement composé de chemins stabilisés, d'herbe et de chemins de sous bois. Le dénivelé positif total est de 30m. Le départ est réalisé en ligne sur le stade stabilisé au centre de l'hippodrome.

12.3 Epreuves non chronométrées – Découverte de la Marche Nordique

Le parcours des épreuves pour la découverte et pour la Santé empruntera la boucle extérieure de l'hippodrome d'environ 3km autour du circuit chronométré.

13 RAVITAILLEMENT

13.1 Marche Nordique Compétition Circuit – La Nordique Chrono des terres noires Une zone de ravitaillement (gobelets d'eau) délimitée sera disposée sur le parcours dans le petit bois (accessible à chaque boucle), dans laquelle il y aura une table avec la possibilité de disposer de bâtons de recharge. Assistance extérieure interdite hors zone de ravitaillement.

13.2 Epreuve non chronométrée – La Virée Nordique des terres noires 9km

Un ravitaillement à l'arrivée. **Merci de prévoir un gobelet et un récipient pour le ravitaillement solide.** Les bénévoles vous serviront, un sac individuel vous sera remis à la remise des dossards.

13.3 Epreuves non chronométrées – Découverte de la Marche Nordique

Un ravitaillement à l'arrivée. **Merci de prévoir un gobelet et un récipient pour le ravitaillement solide.** Les bénévoles vous serviront.

14 INSTRUCTIONS

Les concurrents devront suivre les instructions des services de sécurité des différentes épreuves et se soumettre aux réglementations normales d'un piéton.

Le responsable de l'épreuve sera juge des problèmes techniques et règlements, ceux-ci pourront être modifiés ; le fait de s'engager, les coureurs les acceptent.

14.1 Marche Nordique Compétition Circuit – La Nordique Chrono des terres noires Epreuve ouverte aux personnes âgées d'au moins 16 ans. Une pièce d'identité justifiant les 16 ans révolus le jour de l'événement sera demandée (**fournir l'autorisation parentale pour les mineurs**). Dossard obligatoire.

Départ à 12h00 le vendredi 11 novembre 2022, Hippodrome des terres noires.

Un échauffement collectif sera proposé à 11h40 au niveau du départ.

14.2 Epreuve non chronométrée – La Virée Nordique des terres noires 9 km

Epreuve ouverte à tous (**fournir l'autorisation parentale pour les mineurs**).

Départ 9h30 le vendredi 11 novembre 2022, hippodrome des terres noires

Un échauffement collectif sera proposé à 9h15 au niveau du podium.

14.3 Epreuves non chronométrées – Découverte de la Marche Nordique

Epreuve ouverte à tous (**fournir l'autorisation parentale pour les mineurs**).

Cette épreuve sera encadrée par un ou plusieurs coachs marche nordique qui pourront fournir les renseignements nécessaires sur la pratique de la marche nordique. Quelques juges de marche nordique pourront également se trouver sur le parcours pour fournir des conseils sur le geste de la marche nordique à titre éducatif et informatif.

Départ 15h00 le samedi 08 janvier 2022, hippodrome des terres noires.

15 ENCADREMENT DE LA MARCHÉ NORDIQUE COMPETITION CIRCUIT – LA NORDIQUE CHRONO DES TERRES NOIRES 14KM

Plusieurs juges seront positionnés et le concurrent sera supervisé tout au long du parcours et sur la boucle de pénalité. Les juges sont souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités.

A chaque pénalité le concurrent se verra dans l'obligation d'effectuer une boucle de pénalité (boucle de

150m). A la 4ème pénalité le concurrent sera disqualifié. La pénalité non réalisée sera sanctionnée par une addition de quatre minutes sur le temps global.

Rappel du règlement de la marche nordique

- La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.
- L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.
- 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.
- La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.
- Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
- Le pas glissé en marche nordique est interdit. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.
- L'abaissement du centre de gravité est interdit : Il sera maîtrisé et jugé à partir des deux règles suivantes : La Fente..., l'alignement...comme toutes les postures de l'athlétisme ou le bon alignement est primordial.
- La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied.
- Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.
- Oscillation : Le marcheur oscillant les épaules de haut en bas sera pénalisé.

Le concurrent est informé que le règlement en vigueur Marche Nordique Compétition de la FFA fait foi.

16 CHRONOMETRAGE

Le chronométrage par puce Collé sur votre dossard (installation à respecter selon la documentation jointe au dossard), est assuré par le logiciel RACE RESULT LOGICA.

17 RESULTATS

Ils seront affichés dès que possible salle Pelé, disponibles sur notre site Internet à l'adresse suivante <https://my.raceresult.com/186475/info>, ainsi que sur le site du comité de vendée CMNV d'Athlétisme. La page Facebook <https://www.facebook.com/challengemarchenordiquevendee/>

18 RECOMPENSES

Les récompenses de la Marche Nordique Compétition Circuit – La Nordique chrono des terres noires à l'issue de l'épreuve.

Les récompenses seront attribuées comme suit :

Marche Nordique Compétition Circuit – La Nordique des terres noires : (lots dans la limite des stocks disponibles)

- **1 lot offert lors du retrait des dossards.**
- les 3 premiers hommes et femmes : **1 coupe aux 3 premiers.**
- La meilleure équipe (sera obligatoirement mixte et composée de 4 marcheurs licenciés de 2 hommes et 2 femmes et au maximum un muté ou un étranger).

LES LOTS SERONT REMIS APRES LA VALIDATION DE LA COMMISSION JUGE SUR LE CLASSEMENT FINALE.

19 PARKING

Plusieurs parkings sont disponibles le long de l'hippodrome. Les parkings étant limités en nombre de places, il est conseillé de faire du covoiturage.

20 ANNULATION OU REMBOURSEMENT DIVERS

En cas d'annulation des épreuves pour quelques raisons que ce soit (dont annulation pour alerte Météo France orange ou rouge), indépendante de la volonté des organisateurs et du comité de Vendée d'athlétisme, les engagés ne pourront en aucun cas prétendre à un quelconque remboursement (frais de déplacement, engagements ou autres frais).

Aucun remboursement ne pourra être exigé après l'inscription aux épreuves. Tout engagement est



irrévocable et non remboursable quelle qu'en soit la raison.

21 DROIT D'IMAGE

L'Organisation se réserve le droit d'utiliser les photos réalisées lors de la manifestation, sans contrepartie, pour le besoin de ses publications.

J'autorise expressément les organisateurs de la deuxième édition de la Nordique des terres noires à utiliser les images fixes ou audio-visuelles sur lesquelles je pourrais apparaître ainsi que mes descendants, prises à l'occasion de ma participation à la première édition de la Nordique des terres noires, sur tous les supports, y compris les documents promotionnels, , dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Toutefois, en application de la Loi dite « Informatique et Libertés » tout participant peut s'opposer à la publication de ses résultats et de ses photographies.

La Roche sur yon le 03 septembre 2022.

Faire précéder votre signature par la mention Lu et approuvé

