

Nordic de l'IBAL

Règlement de la Marche Nordique Compétition

- 1 Date et lieu : Dimanche 15 décembre 2024, Parcours Sportif, étang Zimmer en face du Stade Joffre-Lefèbre, rue de Graffenstaden, 67380 Lingolsheim.
Horaire : Début des épreuves : 09h45

Cette épreuve compte pour le Challenge du Marche Nordique Tour du Grand-Est 2025 (MNT-GE). La participation aux épreuves du Challenge de Marche Nordique Tour du Grand Est est ouverte à tous les marcheurs, licenciés FFA et non-licenciés. La licence est exigée pour les licenciés et un PPS (Parcours Prévention Santé) de moins de 3 mois devra être présenté pour les non-licenciés.

2 Parcours :

- L'épreuve se déroule sur une boucle de 2,5 kms,
- 95% de chemin et d'herbe, 20 m de pavés, un escalier de 14 marches en bois,
- Dénivelé positif de 15 m sur la boucle,
- Départ et arrivée sur le terrain de football en stabilisé.



3 Épreuves :

- MNC : distance 10 kms (4 boucles de 2,5 kms),
- MN open : distance 10 kms (4 boucles de 2,5 kms),
- Départs simultanés,
- Présence de juges de MN compétition.

4 Inscription

Les inscriptions peuvent se faire individuellement et par équipe de club. L'équipe de club est mixte et composée de 4 marcheurs licenciés (hors licence Athlé-Santé) de 2 femmes et 2 hommes.

Pour tous : inscription aux épreuves de marche nordique et paiement en ligne via le site www.sporkrono.fr . Date limite d'inscription le vendredi 13 décembre 2024 à 23h59.

Montant de l'inscription : 10 € (+ frais de gestion).

Inscription sur place le jour de l'épreuve, jusqu'à 30 mn avant le départ, avec une majoration de 2 €.

Paiement sur place possible en numéraire, par CB ou par chèque.

5 Licence :

Le maillot du club est obligatoire pour tous les licenciés.

- Pour la MNC :
 - Femme et Homme, à partir de la catégorie cadet (né en 2009 et avant),
 - Licenciés FFA Athlé Compétition, Athlé Running, Athlé Entreprise, Pass J'aime courir,
 - Licenciés ATHLE SANTE, avec présentation du Parcours de Prévention Santé (PPS)
 - Licence compétition de fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL, FNSU),
 - Non licenciés avec présentation du Parcours de Prévention Santé (PPS) de moins de 3 mois ou d'un certificat médical de moins d'un an mentionnant l'absence de contre-indication à la marche nordique en compétition,
 - Inscription obligatoire.

- Pour la MN open :
 - Femme et Homme, à partir de la catégorie cadet (né en 2009 et avant),
 - Non licenciés avec présentation du Parcours de Prévention Santé (PPS) de moins de 3 mois ou d'un certificat médical de moins d'un an mentionnant l'absence de contre-indication à la marche nordique en compétition,
 - Inscription obligatoire.

6 Règlement de la marche nordique compétition :

- Référence : Règlement MNC FFA (application au 01/09/2024) : extraits.

1. 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.

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 extérieurs en dehors des zones prévues sont interdits (ravitaillement, matériel...).

Support optique d'une bonne posture en fin de propulsion



4. LES PÉNALITÉS

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon ce règlement.

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 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.

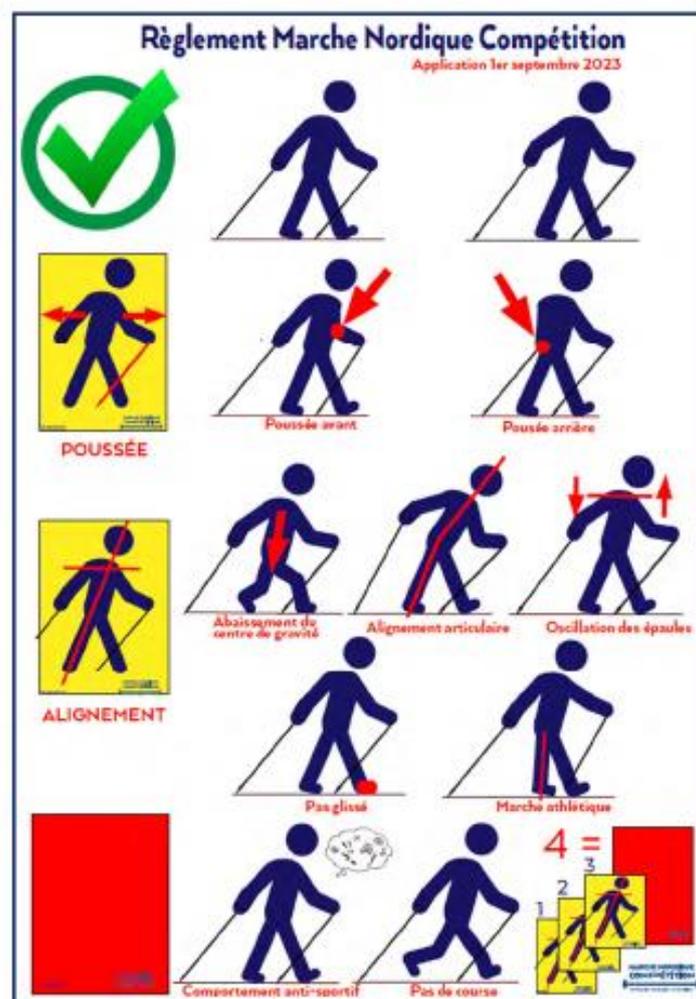
En cas de faute sur la zone des 150 mètres avant l'arrivée, il sera ajouté une minute au temps final du marcheur.

Une matérialisation de cette zone est préconisée (traçage au sol, panneau ou autre).

A la 4^{ème} 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.



7 Classement et récompenses :

Les récompenses seront remises dès l'arrivée des participants.

MNCC, récompenses individuelles :

- 3 premières féminines au scratch,
- 3 premiers masculins au scratch,

MNCC, récompense par équipe mixte :

- L'équipe mixte classée 1^{ère} (2 femmes et 2 hommes).

Classement par équipe : addition des 4 temps de l'équipe ; si égalité de temps entre plusieurs équipes, prendre la meilleure place du ou de la quatrième.

MN open : pas de classement ; récompense pour la 1^{ère} femme et le 1^{er} homme au scratch.

Récompense spéciale : pour la 27^e édition du Nordic et Cross de l'IBAL, la marcheuse ou le marcheur classé 27^e au scratch général (compétition + open).

8 Divers :

- Parkings : au stade d'athlétisme et au Parcours de santé,
- Accueil, retrait des dossards, vestiaires, douches au gymnase du stade Joffre-Lefèbvre,
- Chronométrage manuel.
- Ravitaillement en cours d'épreuve : une zone est délimitée. Avant l'épreuve, les participants peuvent y déposer leurs bâtons de rechange et leur ravitaillement personnel, identifiés avec leur numéro de dossard.
- Ravitaillement complet à l'arrivée des épreuves.
- Aucune aide extérieure n'est autorisée (sacs à dos, sacs banane, écouteurs, ...)
- Les participants porteront 2 dossards entièrement visibles sur l'avant et l'arrière du maillot. Les dossards sont fixés chacun par 4 épingles.
- Seuls sont autorisés les bâtons de marche nordique monobrins. Les bâtons télescopiques sont interdits.

9 L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours ou d'annuler les épreuves en cas de force majeure.

10 La participation à ces épreuves entraîne l'acceptation du présent règlement par tous les participants.