



## MARCHE NORDIQUE TOUR COMPETITION DE MARCHE NORDIQUE

### Règlement de l'épreuve du marche nordique tour compétition de Pacé du 15 novembre 2020

#### CHAMPIONNAT DE BRETAGNE DE MARCHE NORDIQUE COMPETITION

##### Extrait du règlement sportif de la marche nordique en compétition

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 des épaules de haut en bas sera pénalisé

Ces règles sont édictées dans le cadre de cette discipline sur un sol plat, il est évident que les juges se doivent de tenir compte dans leur jugement, du terrain accidenté : montée, descente, etc. afin d'apprécier le respect de la réglementation.

Les années 2014 et 2015 ont été des années tests, avec les modifications des règlements de : janvier, juillet et octobre 2015 qui seront en vigueur sur la MNC/MNT du 1er nov. 2015/ à fin octobre 2016. Deux modifications ont été apporté pour l'année sportive 2016/2017. (OSCILLATION et zone de départ)

## **REGLEMENT DE LA COMPETITION**

Le Club de « PACE EN COURANT » qui possède une section de marche nordique organise le dimanche 15 novembre 2020 une matinée consacrée à la marche nordique le matin du cross national de Pacé Rennes métropole.

A 10h00 aura lieu une compétition de marche nordique appelée « Marche nordique tour compétition » cette épreuve sous l'égide de la Fédération Française d'athlétisme et de la ligue de Bretagne d'athlétisme a obtenu le label national. Organisée sur le site même du cross national sur un parcours très technique comprenant 3 boucles et sur la distance de 12,561 km mesuré officiellement, ce parcours a été très apprécié par les centaines de participants lors des deux éditions précédentes du marche nordique tour à Pacé.

Cette épreuve s'adresse aux marcheurs nordique licenciés FFA ainsi qu'aux licenciés des fédérations conventionnées par la FFA pratiquant la marche nordique à partir de la catégorie des cadets..

Une virée nordique loisir aura lieu à 16h00 sur 10 km cette épreuve sera non classée ni chronométrée sans dossard

**Les inscriptions** pourront se faire à l'aide du bulletin à télécharger sur le site du cross national [www.crossrennesmetropole.fr](http://www.crossrennesmetropole.fr) et à expédier jusqu'au mercredi 14 novembre à l'adresse suivante :

Marche nordique tour compétition - Pacé en courant  
BP 24 229  
35742 PACE CEDEX 2

### **Participation financière:**

Marche nordique tour compétition à 10h00 :

licenciés FFA: 13€

Chèque à l'ordre de Pacé en courant

### **Virée nordique loisir : INSCRIPTIONS GRATUITES**

#### **Inscriptions par internet**

sur le site du cross national [www.crossrennesmetropole.fr](http://www.crossrennesmetropole.fr) clôture des inscriptions le vendredi 15 à 19h00

#### **Tarif le jour même**

Marche nordique tour compétition : licenciés FFA : 15 €,

L'inscription étant personnelle, ferme et définitive, elle ne peut faire l'objet de remboursement.

## **Dossards**

Chaque participant (e) de la marche en compétition retirera personnellement ses 2 dossards, sur présentation de sa licence 2020/2021 ou d'une attestation de licence, les licenciés des autres Fédérations doivent présenter la licence 2020/2021 de leur fédération accompagnée d'un certificat médical « non-contre-indication à la pratique de la marche nordique ou athlétisme en compétition. Le dossard pour la compétition doit être placé devant (4 épingles) et dans le dos (4 épingles), visible quel que soit l'équipement vestimentaire et quelle que soit la météo. Si tel n'est pas le cas, le concurrent (e) risque de se voir refuser le départ de la compétition. Prévoir un système de fixation à votre convenance.

Pour la virée nordique loisir il n'y aura pas de dossard cette marche n'étant pas chronométrée et sans classement.

Le retrait du dossard pour la compétition s'effectuera sur le site du cross à 400m (suivre le fléchage), le dimanche 15 novembre à partir de 8h00. Il sera possible de récupérer le dossard la veille le samedi 14 novembre au foyer Iroise avenue Champalaune à Pacé Il y aura des dossards uniquement pour l'épreuve compétition

## **Hébergement**

Nombreux hôtels sur la périphérie Rennaise, toutefois nous vous recommandons l'hébergement à l'hôtel Océania de Rennes Saint Grégoire et le même hôtel au centre commercial Cap Malo situé à 8 km de Pacé très bon hôtel 4 étoiles où un tarif spécial vous sera proposé après vous avoir fait connaître en tant que compétiteur ou accompagnateur.

## **Parcours**

- Pour le dimanche matin : est proposé un circuit balisé avec un départ 10h00 sur la distance de : 12Km (Départ+4 boucles et ligne droite d'arrivée) pour l'épreuve de Marche Nordique en Compétition (Marche Nordique Tour). Sont autorisés à participer à l'épreuve Compétition les licenciés Compétition FFA, ainsi que, les licenciés Athlé Running, passe Running ou Entreprise, ainsi que ceux avec une licence des Fédérations ayant signé une convention avec la FFA. Aucune autorisation de participation pour les non-licenciés.
- Pour l'épreuve de marche nordique loisirs : départ 9h00 : un circuit commun sur une distance de 10 km (allure libre)  
Les départs et arrivées se feront sur le site du cross national.

## **Parkings**

Des Parkings sont mis à la disposition des participants (es) à proximité du site du cross sur les parkings des deux collèges de Pacé ( suivre indication fléchage).

## **Sécurité - Service médical**

Sur la zone du village départ un PC sécurité sera en place pour toutes interventions des secours suite à un appel de l'un des commissaires de parcours mis en place sur les parcours. une quinzaine de commissaires de parcours sont répartis sur l'ensemble des circuits, ils ont pour mission d'indiquer la direction à prendre pour emprunter les circuits et d'informer le PC sécurité et l'organisation de tout accident (chutes, entorses) ou incidents (absence du dossard, jet dans la nature de détritrus et autres). Une équipe de secouristes et un médecin seront présents sur le site pendant la durée de la compétition.

## **Assurance**

Les participants (es) licenciés FFA ou autres Fédérations sont couverts par l'assurance liée à leur licence à jour pour la saison 2018/2019. L'organisation a souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile. Les non-licenciés doivent être couverts par une police d'assurance à titre personnel.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité sur les défaillances physiques personnelles pouvant survenir lors de l'épreuve.

## **Stand rafraîchissements**

La mise en place d'un stand de rafraîchissements sera à la disposition des participants (es) à l'arrivée des marches nordiques. Sur les parcours, un stand rafraîchissement sera mis en place à mi-parcours.

## **Stand dépôt sacs de sport**

Une toile de tente spéciale sera à la disposition des marcheurs pour déposer leurs sacs de sport au village départ/arrivée mais sans surveillance .

## **Environnement et respect**

Les participants (es) s'engagent à respecter les sites traversés. Il appartient à chaque participant (e) de conserver les bouteilles et gobelets plastiques ainsi que les détritrus jusqu'à l'arrivée où des conteneurs seront mis à leur disposition.

## **Droit à l'image**

Tous (tes) participants (es) et accompagnateurs (trices) du Cross National de Pacé Rennes métropole et des marches Nordiques abandonnent leurs droits à l'image au bénéfice de l'organisation. Ces images pourront être utilisées sur tout support.

## **Classement et récompenses pour le Marche Nordique tour compétition**

Classement individuel : 3 premières Féminines et les 3 premiers Masculins au scratch et le premier (e) de chaque catégorie (cadet à vétéran) de l'épreuve seront récompensés. Classement par équipe : Le classement des équipes mixtes se fera par addition des temps de chaque marcheur

## **REMISE DES PRIX**

Elle aura lieu à 12h00 sur le podium dressé à cet effet

Seront récompensés les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du classement de l'épreuve de Pacé puis les premiers de chaque catégorie hommes et femmes et les 3 premières équipes.

Seront aussi récompensés les lauréats du championnat de Bretagne de marche nordique compétition.