

REGLEMENT TRAIL DES 2 SALINES



Marche Nordique Compétition Nature + Marche Open

Dimanche 4 octobre 2020 à Arc-et-Senans – Saline Royale (25, Doubs)

ART. 1 – PRESENTATION

Au programme de cette 1ère édition, sont organisées une Marche Nordique Compétition Nature (MNCN) et une marche open (MNCNO) d'une distance d'environ 11,5 kms.

La MNCN est doté du label régional de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), permettant à l'épreuve d'être qualificative au Championnat de France de Marche Nordique FFA, pour les concurrents répondants aux conditions nécessaires (licenciés FFA athlé compétition).

Départ en ligne avec 2 SAS :

- 1^{er} SAS pour les concurrents licenciés FFA athlé compétition ;
- 2^{ème} SAS les concurrents licenciés FFA athlé running, athlé santé et non licenciés FFA inscrits à la marche Open : MNCNO ;

ART. 2 – INSCRIPTIONS

L'épreuve est ouverte aux catégories « Espoirs à Masters », licenciés et non licenciés FFA.

Cadeau à tous les inscrits sur les 2 marches, la MNCN et la MNCNO, remis au retrait du dossard.

Tout participant au parcours de marche nordique compétition devra présenter :

- **MNCN** : Une licence Athlé COMPETITION,
- **MNCNO** : Une licence Athlé RUNNING, ENTREPRISE, ou d'autres fédérations ayant des conventions signées avec la FFA, Un titre de participation FFA : Pass j'aime courir. Les concurrents non licenciés devront remettre un certificat médical de moins d'un an précisant qu'ils n'ont pas de contre-indication médicale pour la pratique du sport en compétition de course à pied ou de marche nordique ;

Le prix de l'inscription est fixé à 15 € jusqu'au 21 septembre 2020, puis 20 € après cette date.

Les inscriptions en ligne se font via le site : www.even-outdoor.com/courses

Les inscriptions par papier se font également via le site du trail. Pour ce faire le concurrent doit éditer le bulletin d'inscription, le compléter et joindre le règlement (Chèque à l'ordre de VOLODALEN) et le cas échéant les justificatifs à l'adresse suivante : EVEN Outdoor 17B rue du pont - 25000 BESANCON.

Tout dossier incomplet (Bulletin, règlement et justificatifs le cas échéant) ne sera pas pris en compte.

La clôture des inscriptions sur le site et par courrier est fixée au 3 octobre 2020, à 12h00. Des inscriptions tardives pourront se faire le Samedi 3 octobre 2019 entre 14h00 et 17h00 et le Dimanche 4 octobre 2020 de 7h00 à 9h30 (9h00 pour la MMCN) sur le site de départ.

Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant les épreuves.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course.

ART. 3 – PROGRAMME

Les horaires de départ, arrivée, et remise des dossards :

Le retrait des dossards s'effectuera le samedi 3 octobre 2020 après-midi de 14h à 17h et le dimanche 4 octobre 2020 sur le site de départ de 07h00 à 09h30. *Attention : Le dossard tient lieu de « laissez-passer » et d'identification des coureurs ; il permet d'accéder aux différentes prestations (ravitaillements, douches et vestiaires, etc.) Le dossard doit être fixé sur la poitrine et rester visible tout au long de la course.*

Dossard différent entre la MNCN et la MNCO

Les coureurs devront se munir de leur licence ou de leur certificat médical s'ils ne les ont pas fournis préalablement, ainsi qu'une pièce d'identité avec photo.

Le départ sera donné à la Saline Royale à Arc-et-Senans à 9h15

Le temps de course est limité à 2h30.

Pour être classé et chronométré les marcheurs(es) devront franchir la ligne d'arrivée à la Saline Royale à Arc-et-Senans au maximum à 12h00.

ART. 4 – SECURITE

§ Sur les parties du parcours empruntant une voie publique, chaque participant devra se conformer au code de la route.

Le coureur sera seul responsable d'un éventuel manquement à ses règles.

§ Les secours seront assurés par des secouristes et un médecin. Des liaisons radio seront mises en place.

§ Le dossard devra être porté de façon lisible (Afin de faciliter les éventuels pointages). Des sanctions pourront être données aux coureurs qui ne respecteraient pas ces consignes.

§ Le port de casques ou oreillettes pour l'écoute de musique ou autres accessoires annulant la perception naturelle des bruits et sons extérieurs est strictement interdite.

§ Un coureur se doit de porter assistance à toute personne en difficulté. Les secours et les organisateurs doivent être informés immédiatement.

§ Pour des raisons de sécurité, les téléphones portables sont conseillés. Les coureurs sont invités à se munir du n° d'appel du Directeur de course (inscrit sur le dossard).

§ Un poste de secours mobile est implanté sur le parcours. Ce poste est en liaison radio avec l'organisateur.

§ Le poste de secours est destiné à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation.

§ En cas d'abandon, prévenir les organisateurs

ART. 5 – RAVITAILLEMENT

Outre le ravitaillement liquide et solide de l'arrivée,

Toutes les assistances extérieures (alimentaires ou autres...) sont interdites sur le parcours de la course, sous peine de disqualification. Donc prévoir ses besoins en liquide.

ART. 6 – EQUIPEMENTS

Le port du maillot de club pour les licenciés à un club est obligatoire pour pouvoir être classé. Le dossard devra être mis à l'avant sur le maillot, il sera fixé par 4 épingles. Il devra être visible pour les juges.

Utilisation de bâtons spécifiques marche nordique obligatoire monobrins avec gantelets. Les bâtons de randonnée, les bâtons télescopiques ou les bâtons de ski sont prohibés.

La course se déroule en semi-autonomie, les équipements suivants sont vivement recommandés :

- Un sifflet ;
- 500 ml d'eau dans une gourde ou Camel back ;
- Réserve alimentaire ;

ART. 7 – ETHIQUE DE LA COURSE

En s'inscrivant à la MNCN d'Arc-et-Senans, le marcheur s'engage explicitement à respecter le présent règlement ainsi que l'éthique de la course. Cette course se veut respectueuse de son environnement naturel et humain. Ainsi, la plus grande courtoisie est requise vis-à-vis des bénévoles qui choisissent de consacrer une partie de leur temps libre à la course. Le respect de l'environnement est une condition nécessaire pour permettre la pérennité des courses de pleine nature. Ainsi, il est formellement interdit de jeter des déchets ailleurs que dans les poubelles réservées à cet effet. Des contrôles seront réalisés en course pour assurer le respect de ces différents points. Les contrôleurs seront habilités à procéder à une pénalité de 30 mn pour une première infraction à ces règles et à l'exclusion du coureur en cas de récidive.

Certains passages traversent des propriétés privées dont les occupants acceptent la gêne inhérente à la course. Il va de soi que le respect de ces propriétés privées et de leurs propriétaires est une exigence obligatoire. La compétition n'a de sens que dans le respect des autres concurrents.

Toute forme de tricherie sera passible d'une exclusion définitive de la course. Ce point inclut le respect intégral du parcours tel qu'il est balisé. En outre, tout marcheur est tenu d'assurer en priorité l'assistance d'un autre concurrent qui serait en difficulté (Blessure, état de grande faiblesse, ...).

ART. 8 – DEFINITION DE LA TECHNIQUE EN COMPETITION MARCHÉ NORDIQUE NATURE

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 hanche 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.

Alignement articulaires souhaitable : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée au niveau la hanche.

ART. 9 – CONTROLE

Le port du maillot de club pour les licenciés est obligatoire et le dossard accroché devant par 4 épingles.

Respect du règlement de la Marche Nordique Compétition FFA :

- Des contrôles seront effectués sur tout le parcours par des juges habilités et des pénalités seront appliquées.
- Les juges observeront les marcheurs en compétition suivant les directives FFA
- Les juges pourront informer, conseiller les marcheurs,
- Fautes et pénalités
- Une pénalité « TEMPS » est infligée et rajoutée au temps final à chaque avertissement (carton jaune) selon les fautes définies.
- Faute technique Equipement non adapté (dossard, bâtons)
- Marche à l'amble Carton jaune Rajout de 2 min au temps final
- Faute de poussée Main qui ne passe pas l'axe du corps Carton jaune Rajout de 2 min au temps final
- Faute de jambe Marche athlétique
- Attaque par l'avant du pied Carton jaune Rajout de 2 min au temps final
- Faute de positionnement
- Alignement articulaire non respecté
- Oscillation latérale des épaules
- Déplacement fente
- Carton jaune Rajout de 2 min au temps final
- Faute importante Course avérée Carton jaune Rajout de 10 min au temps final
- Faute grave ou 4^{ème} pénalité
- Comportement antisportif ou déloyal 4^{ème} faute Carton rouge Disqualification

Le marcheur sera responsable pendant toute la durée de l'épreuve, de sa gestuelle suivant le règlement FFA, de son comportement vis-à-vis des autres marcheurs, des règles de sécurité, du respect du milieu dans lequel il évolue, une mise hors course par les JAMNC /fédéral peut être appliqué pour manquement à ces règles.

ART. 10 – RECOMPENSES

- Premier de chaque catégorie Femmes et Hommes (Cadet, Junior, Espoir, Senior, Master 0 – 1 – 2 – 3et+ (*Une seule catégorie pour les plus de 50 ans*), sans cumul)
- 3 premières équipes mixtes (4 équipiers d'un même club dont au moins une féminine).

ART. 11 – ASSURANCE

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par l'organisateur. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de l'organisateur, des bénévoles et des participants. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres coureurs de s'assurer personnellement. En complément, il est vivement conseillé aux coureurs de souscrire une assurance individuelle accident, couvrant leur propre risque. En cas d'abandon, de disqualification, la responsabilité de l'organisation est dérogée.

ART. 12 – MODIFICATION DU PARCOURS ET ANNULATION DE LA COURSE

Pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météo trop défavorables, l'organisateur se réserve le droit de retarder le départ, d'arrêter la course ou de modifier le parcours, voire d'annuler la course sans que les coureurs puissent prétendre à aucune indemnisation ou aucun remboursement des frais d'inscriptions.

ART. 113 – DROIT A L'IMAGE

Les participants autorisent les organisateurs de la MNCN de Montaigu à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, pris à l'occasion de leur participation, sur tous supports y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée prévue par la loi.

Toute inscription implique la prise de connaissance du présent règlement.