

# Règlement

## Marche Nordique Compétition Nature des 2 Salines + Marche Open Samedi 3 octobre 2020 à Arc-et-Senans – Saline Royale (25, Doubs)

### 1. Présentation :

La manifestation est composée de :

- une Marche Nordique Compétition Nature (MNCN)
- une Marche Open (MNCNO).

Le départ aura lieu au centre de la Saline Royale à 16h30

Les épreuves empruntent le même parcours de 12,3 km avec 100m de dénivelé

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

### 2. Inscription :

	Inscription en ligne	Inscription papier	Inscription sur place
Inscription	Compléter le formulaire et ajouter les pièces jointes nécessaires sur le site <a href="http://www.even-outdoor.com">www.even-outdoor.com</a>	Éditer le bulletin d'inscription, le compléter et joindre le règlement (chèque à l'ordre de Salines royales) et les justificatifs à l'adresse suivante : EVEN-Outdoor 17 rue du pont 25000 BESANCON	Possible à la Saline Royale d'Arc-et-Senans : Vendredi 2 octobre 2020 de 14h00 à 17h00 et Samedi 3 octobre 2020 de 13h30 à 15h30
<b>Tout dossier incomplet (bulletin, règlement et justificatifs) ne sera pas pris en compte.</b>			
Titre de participation	Tout participant devra présenter : - <b>MNCN</b> : Une licence Athlé COMPETITION, Athlé RUNNING, athlé ENTREPRISE, Pass J'aime Courir  - <b>MNCNO</b> : Une licence athlé SANTÉ, 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.		
Tarification	15 € jusqu'au 25 septembre 2020 minuit 20 € à partir du 26 septembre 2020		
Retrait des dossards	A la Saline Royale d'Arc-et-Senans : Samedi 3 octobre 2020 de 13h30 à 15h30 Se munir de sa licence ou pièce d'identité avec photo		
Lot	A tous les inscrits venant retirer leur dossard		

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.

### 3. Sécurité compétition :

- 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 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.
- Tout marcheur est tenu d'assurer en priorité l'assistance d'un autre concurrent qui serait en difficulté (blessure, état de grande faiblesse, ...). 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

### 4. Ethique de la compétition :

La manifestation se veut respectueuse de son environnement naturel et humain. Pour cela, l'accent sera mis sur :

- Le développement durable avec le respect des espaces naturels et urbains empruntés lors du parcours pour assurer 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
- Le fair play et la courtoisie vis-à-vis des autres concurrents, des bénévoles, des signaleurs, des juges qui choisissent de consacrer une partie de leur temps libre à la course.

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.

### 5. Définition de la technique en compétition marche 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 articulaire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée au niveau la hanche.



## 6. Contrôle :

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 le juge arbitre peut être appliquée pour manquement à ces règles.

Le port du maillot de club pour la compétition labellisée est obligatoire et le dossard est accroché sur la poitrine avec sa visibilité sous la responsabilité du marcheur.

Des contrôles seront effectués sur tout le parcours par des juges habilités pour s'assurer du règlement de la manifestation et le respect du règlement Marche Nordique Compétition FFA.

Des juges veilleront au bon respect des règlements. Ils pourront informer et conseiller les marcheurs mais ils pourront avertir et sanctionner les participants à la faute.

Le tableau ci-dessous récapitule les fautes et les pénalités s'y afférant.

### Fautes et pénalités

Type de faute	Faute constatée	Avertissement	Pénalité
Faute technique	Équipement non adapté (dossard non visible ou mal accroché, 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 <sup>ème</sup> pénalité	Comportement antisportif ou déloyal 4 <sup>ème</sup> faute	Carton rouge	Disqualification

## 7. 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.

## 8. Modification du parcours et annulation de la course :

Pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météorologiques 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.

## 9. Droit à l'image :

Les participants autorisent les organisateurs de la MNCN d'Arc-et-Senans 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 et l'adhésion au présent règlement.**

**Tableau récapitulatif des principales différences entre la compétition labellisée et la compétition open.**

	<b>Marche nordique compétition nature labellisée (MNCN)</b>	<b>Marche nordique compétition nature open (MNCNO)</b>
Titre de participation	Licence Athlé compétition Licence Athlé running Licence Athlé entreprise, Pass j'aime courir	Licence Athlé santé, les non licenciés FFA avec présentation d'un certificat médical (< 1 an) précisant « <i>pas de contre indication médicale pour la pratique du sport en compétition de course à pied ou de marche nordique</i> »
Catégories	De cadets à masters féminins et masculins	
Organisation	Temps chronométré <u>avec</u> classement	Temps chronométré <u>sans</u> classement
Équipement	<p><b><u>OBLIGATOIRE</u></b> Dossard accroché sur la partie avant du buste à l'aide de 4 épingles à nourrice et visible tout au long de l'épreuve Bâtons spécifiques de marche nordique <del>monobrins</del> avec gantelets Maillot de club</p> <p><b><u>AUTORISÉ</u></b> (mais pas obligatoire) Sac d'hydratation ou porte gourde Téléphone portable Réserve alimentaire Sifflet</p> <p><b><u>REFUSÉ</u></b> <del>Porte-dossard</del> Bâtons de randonnée <del>Bâtons télescopiques de marche</del> Bâtons avec dragonnes Écouteurs et casque de musique</p>	<p><b><u>OBLIGATOIRE</u></b> Dossard accroché sur la partie avant du buste à l'aide de 4 épingles à nourrice et visible tout au long de l'épreuve Bâtons spécifiques de marche nordique <del>monobrins</del> avec gantelets</p> <p><b><u>AUTORISÉ</u></b> (mais pas obligatoire) Sac d'hydratation ou porte gourde Téléphone portable Réserve alimentaire Sifflet</p> <p><b><u>REFUSÉ</u></b> <del>Porte-dossard</del> Bâtons de randonnée <del>Bâtons télescopiques de marche</del> Bâtons avec dragonnes Écouteurs et casque de musique</p>
Départ	Dans un 1 <sup>er</sup> sas aux avants postes	Dans un 2 <sup>e</sup> sas derrière les participants à la compétition labellisée
Règlement	Identique quelque soit la participation	
Ravitaillement	Ravitaillement uniquement liquide à mi-parcours Pas d'assistance extérieure autorisée (alimentaires ou autres) sur le parcours sous peine de disqualification Ravitaillement liquide et solide après l'arrivée	
Temps limite	Pour être chronométrés, les participants devront rejoindre l'arrivée en moins de 2h.	
Récompense-Podium	Podium pour : - les 3 premiers masculins au scratch - les 3 premières féminines au scratch - 1er des catégories sans cumul à partir de cadets <b>quelle catégorie / regrouper</b> - les 3 premières équipes (4 équipiers d'un même club dont au moins 1 féminine, maximum 1 muté et 1 étranger)	Pas de podium

Catégorie → label régional