

**RÈGLEMENT DE LA MARCHÉ NORDIQUE  
COMPÉTITION  
« LA NORDIQUE EN GARRIGUE »  
DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025  
A VERGÈZE**



I - Organisateur :

L'ASSP Vergèze organisateur de la manifestation " La Nordique en Garrigue (MNCC) " décline toute responsabilité en cas d'accident ou de séquelle physiologique suite à la participation à cette épreuve pouvant survenir aux marcheurs, officiels ou tiers avant, pendant ou après l'épreuve. Les organisateurs sont couverts par une responsabilité civile prise auprès d'un assureur. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance de leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer individuellement.

**Attention : toute personne peut faire l'objet d'un contrôle antidopage.**

II - Description des épreuves :

Conformément au guide des labels « Marche Nordique Compétition » l'épreuve générale propose trois actions spécifiques qui sont :

**1 - L'épreuve « La Nordique en Garrigue »** est une épreuve chronométrée (MNCC) de 12,100 km (avec 4 boucles de 3 km) Label Régional, Championnat Départemental et inscrite au calendrier du "Marche NordiqueTour".

**Départ Homme 10h00 et Femme 10h05**

Elle est ouverte à toutes et tous à partir de la catégorie U18 jusqu'à master licencié.

Les participants seront :

- Licenciés ATHLE Compétition, ou ATHLE Running, ou ATHLE Entreprise
- Licenciés ATHLE Santé avec présentation du Parcours de Prévention Santé
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR
- Licenciés compétition d'une autre fédération conventionnée avec la FFA (UNSS, UGSEL et FNSU)
- Non licenciés sur présentation du Parcours de Prévention Santé.

Port des dossards : deux dossards entièrement visibles porté sur l'avant et l'arrière du maillot.

**Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les licenciés.**

**2 - L'épreuve « La Marche Nordique Open »** est une épreuve chronométrée de 9,100 km (avec trois boucles de 3 km).

### **Départ 9 h 30**

Les participants seront :

- Licenciés ATHLE Compétition, ou ATHLE Running, ou ATHLE Entreprise
- Licenciés ATHLE Santé avec présentation du Parcours de Prévention Santé
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR
- Licenciés compétition d'une autre fédération conventionnée avec la FFA (UNSS, UGSEL et FNSU)
- Non licenciés sur présentation du Parcours de Prévention Santé.

Port dossard : un dossard entièrement visible porté sur l'avant du maillot.

**Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les licenciés.**

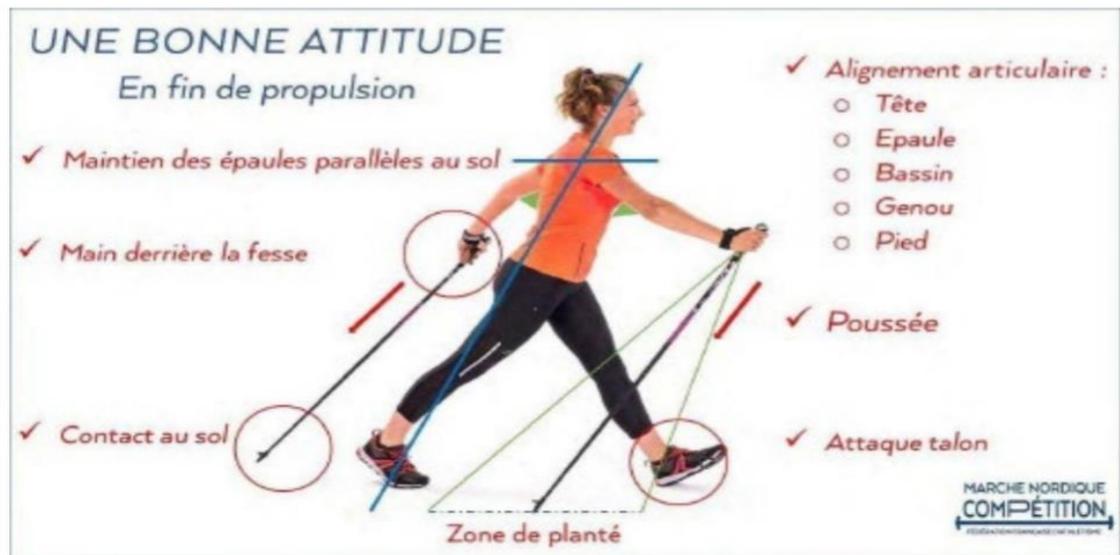
**3 - Une initiation marche nordique** sera réalisée sur la pelouse du stade Stéphane Diagana.  
**A partir de 10h00 dans le cadre de la journée nationale de marche nordique.**

Elle est accessible à tous à partir de la catégorie cadet, certificat médical non obligatoire, par précaution nous demandons aux personnes de s'assurer auprès de leur médecin qu'elles ne présentent pas de risque particulier, une tenue vestimentaire adaptée est souhaitée avec le port de chaussures de sport. L'ASSP Vergèze mettra à disposition des bâtons de marche nordique.

### **III - Règles techniques de la marche nordique compétition :**

La Marche Nordique Compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée dans les clubs FFA en Loisir et Forme Santé, à savoir :

- L'utilisation des bâtons « marche nordique » est obligatoire avec les dragonnes attachées aux poignets.
- 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.
- À chaque instant, le marcheur doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.
- Courir est strictement interdit y compris dans la zone de ravitaillement
- Le pas de course est interdit.
- La main et le coude de bras d'attaque doivent passer derrière le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (amplitude dans le geste).
- La pointe du bâton d'attaque doit piquer dans la zone située entre les deux pieds.
- 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 le plat du pied est pénalisé.
- La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin (marche athlétique).
- L'alignement articulaire est obligatoire : pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés en fin de propulsion.
- L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.
- L'aide et l'accompagnement extérieur en dehors des zones prévues sont interdits (ravitaillement, matériel ... )



#### IV - Juges et pénalités :

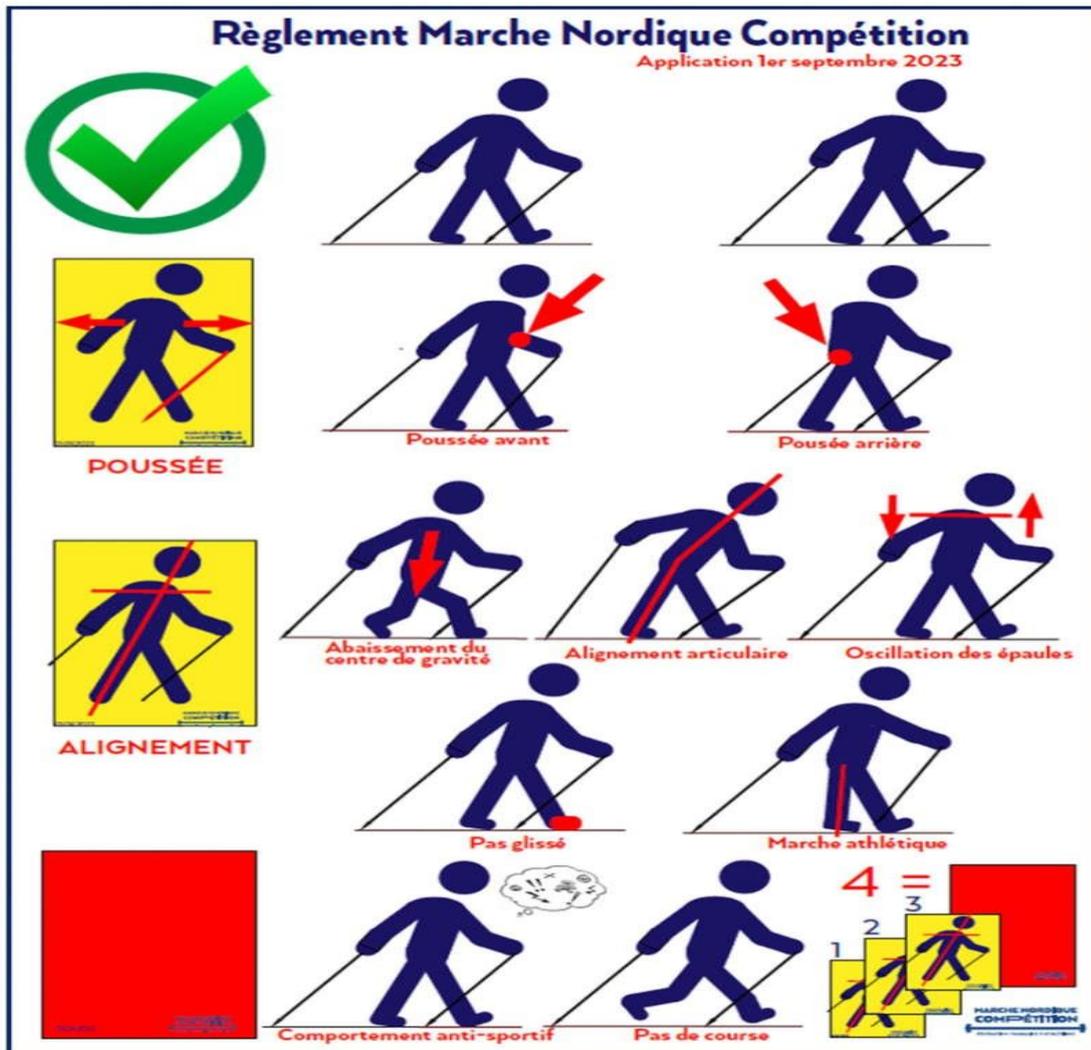
##### 1 - Juges :

Une équipe juges formés sur la mise en place. Les juges seront placés sous l'autorité d'un Chef juge de marche nordique compétition. Ils seront souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités.

##### 2 - Pénalités :

L'application des pénalités sera conforme au règlement de la FFA en vigueur le jour de la compétition. Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon le règlement ci-après :

- 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 pénalité sous forme de pictogramme (cf le visuel ci-dessous).
- L'application des pénalités se fait sous forme d'arrêt du marcheur : le marcheur pénalisé devra s'arrêter instantanément à l'annonce de sa pénalité par le juge. L'arrêt est de 60 secondes (une minute). En cas de refus, 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 arrêt de 120 secondes (2 minutes) OU ultérieurement par un ajout de 120 secondes (2 minutes) au temps final du marcheur.
- En cas de faute sur la zone des 150 m avant l'arrivée, il sera ajouté 60 secondes (1 minute) au temps final du marcheur.  
Une matérialisation de cette zone et préconisée (traçage au sol, panneau ou autre).
- A la 4ème pénalité, le marcheur reçoit 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.



## V - Inscription, tarifs et retrait des dossards

### 1 - Tarifs :

- MNCC : 16 € les licenciés ,18 € pour les non licenciés FFA, inscription sur place majoration de 2 € (Dotation coureur, café d'accueil et repas d'après course inclus)
- MN OPEN : 15 € et inscription sur place majoration de 2 € (Dotation coureur, café d'accueil et repas d'après course inclus)
- INITIATION : gratuite (Prêt des bâtons et café d'accueil inclus, repas suppl. 5€)

### 2 - Inscriptions :

- Jusqu'au vendredi 3 octobre 2025, 20h sur le site d'endurance chrono.
- Sur place jusqu'à 30 minutes avant l'épreuve (majoration de 2€)

**Pour les mineurs, obligation de joindre à l'inscription une autorisation parentale.**

### 3 - Retrait des dossards :

Stade Stéphane Diagana le dimanche 5 octobre 2025 : De 8h à 9h30

**Attention Par son inscription chaque participant reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepte les clauses.**

## VI - Affichage des résultats et réclamations :

Les résultats seront affichés après la fin de l'épreuve sur un panneau prévu à cet effet au stade Stéphane Diagana où se tiendront les animations.

Conformément aux dispositions de la FFA, les réclamations seront soumises verbalement au chef juge dans les 30 minutes après l'affichage des résultats. Si elle est rejetée, une réclamation officielle de deuxième instance peut être soumise par écrit au juge arbitre, accompagnée d'un règlement de 100 € à l'ordre de la FFA qui ne sera restitué qu'en cas d'acceptation de la réclamation.

Pour toute question ou réclamation concernant le classement, les points du MNT, merci de vous adresser à la Commission nationale marche (CNM) via l'adresse mail suivante : [cnm.nordique@athle.fr](mailto:cnm.nordique@athle.fr)  
Aucune réclamation pendant l'épreuve ne sera prise en compte.

En cas d'incident particulier, le chef-juge et l'organisation prendront les décisions nécessaires en fonction de sa gravité.

## VII - Chronométrage :

Le chronométrage est assuré par la société Endurance Chrono et par un chronométrage manuel assuré par des officiels FFA.

## VIII - Ravitaillement et Zone technique :

Un ravitaillement est prévu sur le parcours et un à l'arrivée. Il sera organisé en respect des consignes sanitaires du moment.

Des poubelles sont disposées sur les points de ravitaillement et doivent être utilisées. Tout participant vu par un juge ou un membre de l'organisation, en train de jeter ses déchets sera disqualifié.

Une zone de ravitaillement de 40 m délimitée par traçage au sol et rubalise, matérialisée par une signalisation spécifique (panneau et traçage au sol) est disposée sur le parcours, et constituée d'une table avec le ravitaillement de l'organisation, une table spécifique pour les ravitaillements personnels et d'une zone technique pour la mise à disposition par l'organisation de bâtons de rechange en cas de casse durant l'épreuve. Le ravitaillement ne pourra se faire que dans cette zone délimitée. En aucun cas durant l'épreuve, le marcheur ne pourra recevoir une aide extérieure (ravitaillement, matériel) ni être accompagné.

## XI - Récompenses :

### Marche « OPEN »

Récompenses aux trois premiers hommes et aux trois premières femmes classement SCRATCH et aux premiers et premières de chaque catégorie.

### Marche Nordique Circuit « La Nordique en Garrigue » COMPÉTITION LABEL REGIONAL

#### Par les organisateurs :

Récompenses :

- Classement au SCRATCH : aux 3 premiers hommes et aux 3 premières femmes
- Classement individuel : aux premiers et aux premières de chaque catégorie,
- Classement par équipe : aux trois premières équipes mixtes (2 hommes et 2 femmes)

Par le Comité Départemental d'Athlétisme (CDAG) pour les Championnats Départemental :

Récompenses :

- Classement SCRATCH : aux trois premiers hommes et aux trois premières femmes
- Classement individuel : aux premiers et premières de chaque catégorie,
- Classement par équipe : aux trois premières équipes mixtes (2 hommes et 2 femmes).

X - Droit à l'image et RGPD :

Les participants autorisent l'organisation ainsi que leurs ayant droit partenaire et médias à utiliser les images et vidéos prises le jour de l'épreuve.

Les informations communiquées à l'organisation sont nécessaires pour la participation à la marche nordique. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'organisation. Conformément à la RGPD de 2018, chaque coureur dispose d'un droit d'accès et de rectification des données nominatives le concernant.

XI - Sécurité et assistance médicale :

Le service médical est assuré par un organisme agréé. Les organisateurs, officiels et bénévoles, signaleront au PC Course, chargé de déclencher l'appel au service médical, tout incident ou comportement nécessitant les besoins d'une assistance médicale.

XII-Annulation :

En cas de mauvais temps, les organisateurs se réservent le droit de modifier l'épreuve. Il se réserve le droit d'annuler l'épreuve pour tout motif qui mettrait la vie des coureurs en danger ou tout cas de force majeure. L'annulation se fait sans remboursement des droits d'inscription versés.