

REGLEMENT DE

LA NORDIQUE DE CASTRIES

Championnat de l'Hérault - MNCC - Label National

1- Organisation :

L'association La Marche Nordique de Castries organise une manifestation nommée LA NORDIQUE DE CASTRIES, composée de 4 épreuves :

- Marche Nordique chronométrée
- Marche Nordique Open chronométrée
- Marche loisir non chronométrée
- Initiation à la Marche Nordique non chronométrée

Le dimanche 7 Juin 2026 au domaine Saint Jean de l'Arbousier sur la commune de Castries 34160.

Conditions d'inscription :

Toutes les inscriptions s'effectuent sur le site Endurance Chrono : <https://www.endurancechrono.com> jusqu'au vendredi 5 juin 2026 à 20 h.

Ou sur place au Domaine le samedi 6 Juin de 14h à 17h.

Et le dimanche 7 Juin, 1h avant le départ de chaque course dans la limite des dossards disponibles.

2- MARCHE NORDIQUE OPEN chronométrée : **Départ 9h - Epreuve non officielle de 8.7km (3 boucles de 2.9km)**

⇒ **Tarif : 14 €** jusqu'au vendredi 5 juin 20h ou 17 € sur place (Bâtons de marche nordique obligatoires)

Les participants à partir de la catégorie U18 (2009-2010) seront :

- Licenciés ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE.
- Licenciés ATHLÉ-SANTÉ avec présentation d'un Pass Prévention Santé en cours de validité à la date de l'épreuve.
- En possession d'un PASS RUNNING
- Licenciés Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL, et FNSU).
- Non licenciés sur présentation d'un Pass Prévention Santé en cours de validité à la date de l'épreuve.

3- MARCHE NORDIQUE COMPETITION chronométrée :

Départ 10h00 – Epreuve chronométrée de Marche Nordique Compétition Circuit (MNCC)

Deux départs consécutifs : 10h00 pour les femmes et 10h05 pour les hommes.

MNT Label National de 11.6 km (4 boucles de 2.9km) Course support des Championnats de l'Hérault de Marche Nordique.

⇒ **Tarif : 17 €** jusqu'au vendredi 5 juin 20h ou 20 € sur place

Tarif : pour les non licenciés FFA 19 € jusqu'au vendredi 6 juin 20h ou 22 € sur place

Les participants à partir de la catégorie U18 (2009-2010) seront :

- Licenciés ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE. ⇒ ou en possession d'un PASS RUNNING ou d'un Pass Prévention Santé en cours de validité à la date de l'épreuve.

- Licenciés Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL, et FNSU).

4- MARCHE LOISIR non chronométrée : **Départ 10h10 - Parcours de 6 Km, avec ou sans bâtons.**

⇒ **Tarif : 6 €** jusqu'au vendredi 5 juin 20h ou 9 € le jour de la course

Une partie du bénéfice de cette course sera reversée à la Ligue contre le Cancer.

Epreuve ouverte à toutes les catégories à partir de cadets, licenciés ou non. Les coureurs mineurs ne réalisent pas le Pass de Prévention Santé. Avant chaque course, ils doivent **remplir un questionnaire de santé gratuit**, avec l'aide d'un parent. À la fin du questionnaire, **une attestation valable uniquement pour cette course** est délivrée automatiquement. A saisir sur : <https://pps.athle.fr/>

Certificat médical non obligatoire sur la marche loisir car épreuve non-chronométrée et sans classement.

5- INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE : Rendez-vous à **11h30**

⇒ **Tarif : 5 €** Inscriptions sur place uniquement le jour de la manifestation – Pas de dossard – Accès Ravito

Les bénéfices de cette initiation seront reversés à la Ligue contre le Cancer.

6- Dossards :

Pour la **Marche Nordique OPEN** chronométrée, un dossard devra être fixé par 4 épingles de sûreté, porté pendant la durée de l'épreuve.

Pour la **Marche Nordique COMPETITION** chronométrée, deux dossards (**poitrine et dos**) devront être fixés par 8 épingles de sûreté, portés pendant la durée de l'épreuve.

Le retrait des dossards pour toutes les courses aura lieu au **Domaine Saint Jean de l'Arbousier**, le samedi 6 juin **de 14h à 17h** ou **le jour de la manifestation**, à partir de 7h30, sur présentation d'une pièce d'identité, de la licence FFA ou du PPS FFA.

Le retrait des dossards pour un tiers est possible sur présentation d'une pièce d'identité, de la licence FFA ou certificat médical et d'une procuration.

Fin de la remise des dossards prévue à **8h45** pour la **Marche Nordique OPEN**, à **9h30** pour la **Marche Nordique COMPETITION** et à **9h40** pour la **Marche LOISIR**.

7- Règles techniques Marche Nordique compétition :

Les gestes fondamentaux enseignés dans les clubs FFA sont les suivants :

- L'utilisation des bâtons « marche nordique » est obligatoire
- Il s'agit de 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.
- A 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
- Le pas de course est interdit
- La main et le coude de bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée.
- 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
- L'alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.
- L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé



8- Juges et pénalités :

Le Jury FFA sera composé entre autres d'une équipe de juges formés, placés sous l'autorité d'un Chef juge désigné par la CNM et d'un Chef juge désigné par la CRM. La réglementation du 01/09/2024 sera appliquée pour LA NORDIQUE DE CASTRIES. Les décisions des Juges seront contraignantes et sans appel.

Pour la course Open les juges feront preuve de pédagogie, sauf pour comportement anti-sportif, pas de course, qui sera sanctionné d'une disqualification par le Chef juge.

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon ce règlement.

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.

L'application des pénalités techniques est consultable sur le règlement marche Nordique Compétition de la FFA, disponible sur le lien : <https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx...>

Le juge annoncera le N° de dossard, et la faute relevée tout en présentant un carton jaune au marcheur

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.

À 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.

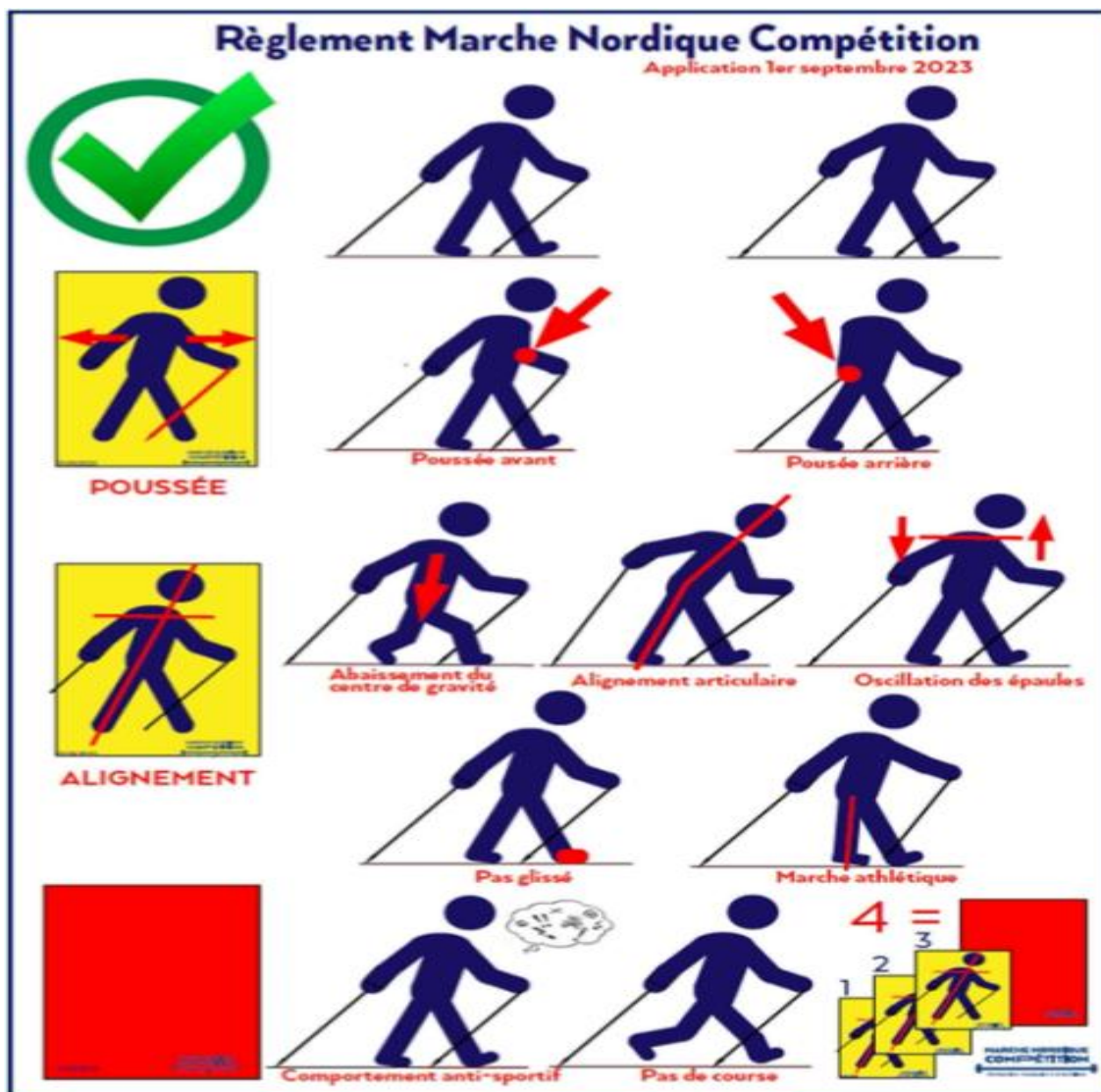
En cas de faute sur la zone des 150 mètres avant l'arrivée, il sera ajouté une minute au temps final du marcheur. Une matérialisation de cette zone est préconisée (traçage au sol, panneau ou autres).

En cas d'incident particulier opposant marcheurs et/ou juges, le chef juge et l'organisation prendront les décisions nécessaires en fonction de la gravité de l'incident : exclusion, sanction disciplinaire

Les résultats seront affichés à la fin de l'épreuve.

Les réclamations seront portées dans les 30 minutes après l'affichage. Une réclamation officielle auprès du juge arbitre pourra être effectuée par écrit, accompagnée d'un règlement de 100 €.

Carton jaune et pictogramme



9- 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.

10- Chronométrage Résultats et Réclamations

Le chronométrage est assuré par la société **Endurance Chrono**.

Les résultats devront être affichés à la fin de l'épreuve de façon visible.

Litiges et réclamations :

Les décisions des juges seront contraignantes et sans appel, et aucune réclamation ne peut être faite dans les aspects liés aux cartons montrés aux participants.

Conformément aux dispositions de la FFA :

- Toute réclamation doit être soumise verbalement au chef juge dans les trente minutes suivant l'affichage officiel des résultats de l'épreuve. Si elle est rejetée, une réclamation de deuxième instance peut être soumise par écrit au jury d'appel en versant une somme de 100 € à l'ordre de la FFA qui ne pourra être restituée qu'en cas d'acceptation de la réclamation.
- 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.

Pour toute questions ou réclamations concernant le classement, les points du MNT, merci de vous adresser à la Commission Nationale de Marche (CNM) via l'adresse mail suivante :

cnm.nordique@athle.fr

Un chronométrage à bande sera assuré en plus par des Officiels FFA de la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie.

11- Récompenses :

Une cérémonie de remise des récompenses aura lieu à l'issue de l'épreuve.

Seront récompensés par l'organisateur de LA NORDIQUE DE CASTRIES :

1) Course Marche Nordique OPEN :

⇒ Au scratch individuel les 3 premiers hommes et 3 premières femmes.

2) Course Marche Nordique COMPETITION inscrite au MNT et qualificative pour les Championnats de France :

⇒ Au scratch individuel : les 3 premiers hommes et 3 premières femmes (sans cumul de récompenses)

⇒ Les premiers et les premières de chaque catégorie (de cadet à master).

⇒ La première équipe mixte (4 participants dont deux femmes et deux hommes) et au maximum un muté ou un étranger.

3) Course Marche Nordique COMPETITION CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL

⇒ Au scratch individuel : les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes. (avec cumul de récompenses)

⇒ Les premiers et les premières de chaque catégorie (de cadet à master).

⇒ La première équipe mixte (4 participants dont deux femmes et deux hommes) et au maximum un muté ou un étranger.

12- Assurance :

Le club affilié à la FFA est couvert au titre de la responsabilité civile organisateur obligatoire prévu au terme des articles A.331-24 et A.331-25 du Code du Sport pour l'organisation de ces manifestations souscrites auprès de La MAIF sous le N° 4121633J.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par la licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer individuellement.

Par son engagement, chaque marcheur déclare être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs pour tout accident physiologique survenant pendant l'épreuve, ou en découlant.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vols, perte d'effets personnels, dégradation de véhicules... qui surviendrait durant la manifestation.

13- Droits à l'image :

Les participants aux épreuves autorisent l'organisation à utiliser ou faire utiliser, à produire ou faire produire les images, voix, prestation sportive dans le cadre de l'évènement en vue de toute exploitation directe ou sous forme de dérivé et ce sur tous supports, documents promotionnels et publicitaires dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et les traités en vigueur.

14- RGPD :

Les informations communiquées à l'organisation sont nécessaires pour la participation à la Marche Nordique chronométrée. 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 rectifications des données nominatives le concernant

Pour exercer ce droit et obtenir la communication des informations, il faut adresser un courrier à :

Association La Marche Nordique Castries, 23 Rue de la Pierre Bleue 34160 CASTRIES.

15- Contrôle anti-dopage de l'épreuve chronométrée :

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle anti dopage, avant, pendant ou à l'arrivée. L'organisation s'engage à mettre des locaux à la disposition de la personne en charge du contrôle.

La réglementation en vigueur sera appliquée.

16- Sécurité et assistance médicale :

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

Un PC Secours fixe regroupera Personnels de santé, kinésithérapeutes, médecin.

Le Service médical est assuré par un organisme agréé l'UNASS30, habilité à arrêter ou mettre hors compétition, tout participant ou compétiteur paraissant inapte à poursuivre l'épreuve, et si besoin faire appel aux services de secours, pompiers, SAMU, ...

Les organisateurs, officiels et bénévoles, signaleront au PC course chargé de déclencher l'appel aux services médicaux, tout incident ou comportement nécessitant les besoins d'une assistance médicale.

17- Cas de force majeure :

En cas d'Arrêté préfectoral ou Municipal, de catastrophes naturelles, de vigilance météo orange ou rouge, ou toutes autres circonstances mettant en danger la sécurité des concurrents et du public, les organisateurs se réservent le droit d'annuler tout ou partie des activités proposées, sans que les engagés puissent prétendre à un quelconque dédommagement.

En cas d'annulation de la manifestation sportive, un avoir pourra être proposé sur demande.

18- Acceptation du règlement

Par son inscription, tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses sous peine de disqualification.