



# REGLEMENT

The poster features a central image of two hikers on a trail with mountains in the background. Text on the poster includes: 'MARCHÉ NORDIQUE TOUR CIRCUIT FÉDÉRAL', 'ATHLÉ FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME', 'CHALLENGE NORDIQUES 2020', 'LABEL ATHLÉ RÉGIONAL', 'L'Appel d'Air Gap Bayard Nordic Walk', 'Initiation, Virées Nordiques, Village de la Forme', 'MN Compétition : Championnat Régional de la Région Sud qualificative aux Championnats de France 2020 et Etape du MNT', '11 OCTOBRE 2020', 'GAP BAYARD', '7KM', '14 KM', '11KM CHRONO', and a QR code. Contact information at the bottom: '0687255126', 'lappeldairo5@gmail.com', 'ghza.athle.com'. Logos at the bottom include: 'Ville de Gap', 'Hauts-Alpes Département', 'Gap BAYARD', 'TSL OUTDOOR', 'VILLAGE DE LA FORME', 'RÉGION SUD', 'GAP TALLARD Vallées', 'Ligue Athlétisme', and 'Gap Hauts-Alpes Athlétisme'.



## Table des matières

<b>I.</b>	<b>Présentation de l'Appel d'Air</b>	<b>2</b>
<b>A.</b>	<b>Renseignements</b>	<b>3</b>
<b>B.</b>	<b>Situation géographique</b>	<b>4</b>
<b>C.</b>	<b>Programme du Dimanche 28 Juin 2020 à Gap Bayard</b>	<b>5</b>
<b>D.</b>	<b>Accès</b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	<b>En voiture</b>	<b>6</b>
<b>2.</b>	<b>En train</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>En car</b>	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>Par avion</b>	<b>7</b>
<b>5.</b>	<b>Parking</b>	<b>8</b>
<b>E.</b>	<b>Buvette et Restauration</b>	<b>8</b>
<b>F.</b>	<b>Hébergement</b>	<b>9</b>
<b>G.</b>	<b>Adresses utiles</b>	<b>10</b>
<b>H.</b>	<b>Organisation du site</b>	<b>11</b>
<b>1.</b>	<b>Lieu d'accueil</b>	<b>11</b>
<b>2.</b>	<b>Plan général des parcours</b>	<b>12</b>
<b>II.</b>	<b>Règlement</b>	<b>13</b>
<b>A.</b>	<b>Règlement commun à toute les marches</b>	<b>13</b>
<b>1.</b>	<b>Respect du site</b>	<b>13</b>
<b>2.</b>	<b>Date</b>	<b>13</b>
<b>3.</b>	<b>Inscriptions</b>	<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>Annulation d'une inscription à une marche</b>	<b>14</b>
<b>5.</b>	<b>Retrait des dossards</b>	<b>14</b>
<b>6.</b>	<b>Sécurité</b>	<b>15</b>
<b>7.</b>	<b>Disqualification</b>	<b>15</b>
<b>8.</b>	<b>Secours et assistance médicale</b>	<b>16</b>
<b>9.</b>	<b>Temps maximal autorisé</b>	<b>16</b>
<b>10.</b>	<b>Abandon et rapatriement</b>	<b>16</b>
<b>11.</b>	<b>Modifications des parcours, ou annulation de l'épreuve</b>	<b>17</b>
<b>12.</b>	<b>Assurance</b>	<b>17</b>
<b>13.</b>	<b>Cadeau de bienvenue et Récompenses</b>	<b>17</b>
<b>14.</b>	<b>Droits à l'image</b>	<b>18</b>
<b>B.</b>	<b>Les différents parcours proposés</b>	<b>18</b>
<b>1.</b>	<b>Les Parcours Loisirs : La Bise et la Lombarde</b>	<b>18</b>
<b>2.</b>	<b>La Marche Chronométrée : la Mistrale</b>	<b>23</b>
<b>3.</b>	<b>Modifications des présentes</b>	<b>31</b>

## I. Présentation de l'Appel d'Air

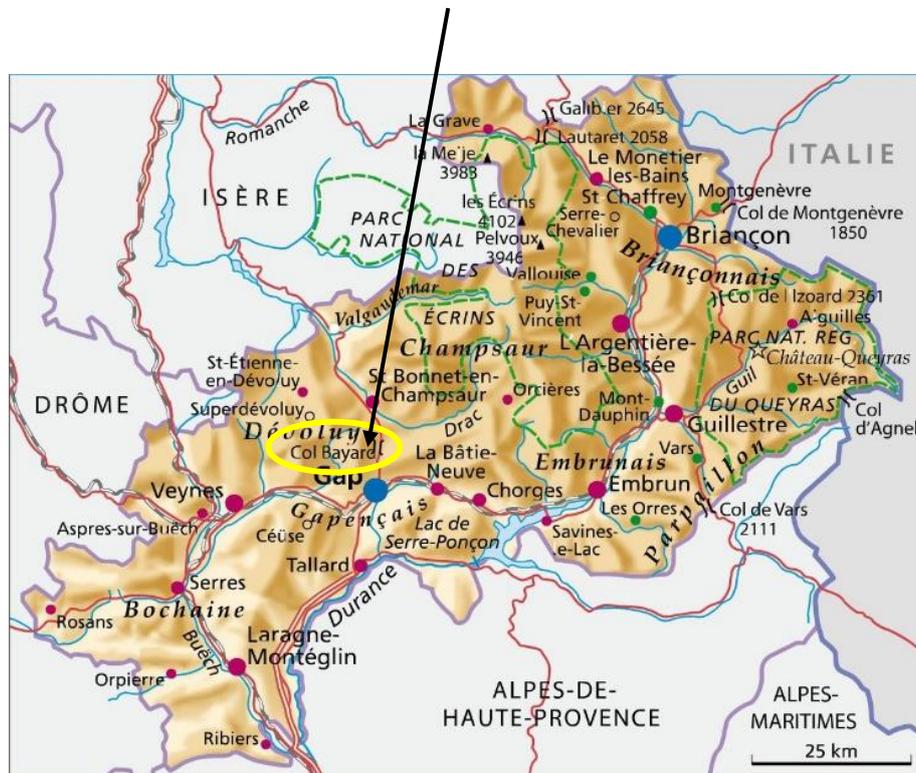
L'Appel d'Air est un événement pédestre sportif et populaire, dédié à la marche nordique. Il est orienté vers le sport mais également le bien-être et la santé. Il répond à la réglementation fédérale de la Marche Nordique Compétition.

Il est organisé par le Gap Hautes-Alpes Athlétisme (GH2A), association loi 1901 affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme composée d'un club maître : le Gap Hautes-Hautes Alpes Athlétisme (334 adhérents), et de 4 sections locales : l'Embrun Athlétic Club (123 adhérents), le Serre-Chevalier Briançon Athlétisme (142 adhérents), le Guil Trail Club (11 adhérents), et le Club Athlétique Veynois (79 adhérents).



Le GH2A est le 6ème club de la région PACA et le 119ème au classement national des clubs.

L'Appel d'Air (Accueil, Départs, Arrivées, Podium, Restauration, Village de la Forme) prendra place sur le site de Gap Bayard, Plateau de Bayard, RN 85, 05000 GAP (station de ski de fond et de golf) en collaboration étroite avec le Centre d'Oxygénation.



### Hautes-Alpes



- |                        |                           |               |
|------------------------|---------------------------|---------------|
| ○ plus de 10 000 h.    | ● ch.-l. d'arrondissement | — autoroute   |
| ○ de 2 000 à 10 000 h. | ● ch.-l. de canton        | — route       |
| ○ de 1 000 à 2 000 h.  | ● commune                 | — voie ferrée |
| ○ moins de 1 000 h.    | ○ autre localité          |               |

Plusieurs formats seront proposés:

- ☛ Un **format compétitif** soutenu par la Ligue d'Athlétisme de la Région Sud PACA et intégré dans le Challenge Ligue Région Sud 2020. Il sera également support du Championnat Régional de Marche Nordique 2020 pour la Région Sud.

De plus, grâce au Label Régional obtenu suite à la réussite de sa 1<sup>ère</sup> édition, l'Appel a intégré le Marche Nordique Tour 2020.



- ☛ Un **format loisir « sportif »** non chronométré
- ☛ Un **format loisir « santé »** non chronométré

En parallèle de ces événements, des initiations à la marche nordique seront proposées tout au long de la matinée. Des bâtons seront mis à disposition des participants.

Un village du bien-être et de la forme sera mis en place dans le cadre de la journée de la forme en partenariat avec la Ligue d'Athlétisme Région Sud PACA. Ainsi, les participants auront l'occasion de découvrir les massages assis et la réflexologie plantaire, avoir des conseils sur la nutrition ainsi et les étirements, et tester leur condition physique.



Ainsi, il s'adressera aussi bien à:

- ☛ un **public Sportif** avec le parcours chronométré
- ☛ un **public Loisir** grâce aux parcours non chronométrés de 7Km et 14Km
- ☛ un **public Santé** grâce au parcours non chronométré de 7 Km, aux initiations de marche nordique, et aux ateliers sur le thème du bien-être et de la forme proposés sur le site.

## A. Renseignements

- ☛ Par téléphone : *Emilie THIERY* : 0687255126
- ☛ Par mail: [lappeldair05@gmail.com](mailto:lappeldair05@gmail.com)
- ☛ Par Facebook: <https://www.facebook.com/appelair05/>
- ☛ Sites internet : <http://gh2a.athle.com> / <http://provence-athle.fr/>
- ☛ Adresse Postale club: *Gap Hautes-Alpes Athlétisme, 1a rue du stade, 05000 GAP*
- ☛ Adresse du Centre d'oxygénation : *Plateau de Bayard, 05000 GAP / 0492501683*

## B. Situation géographique

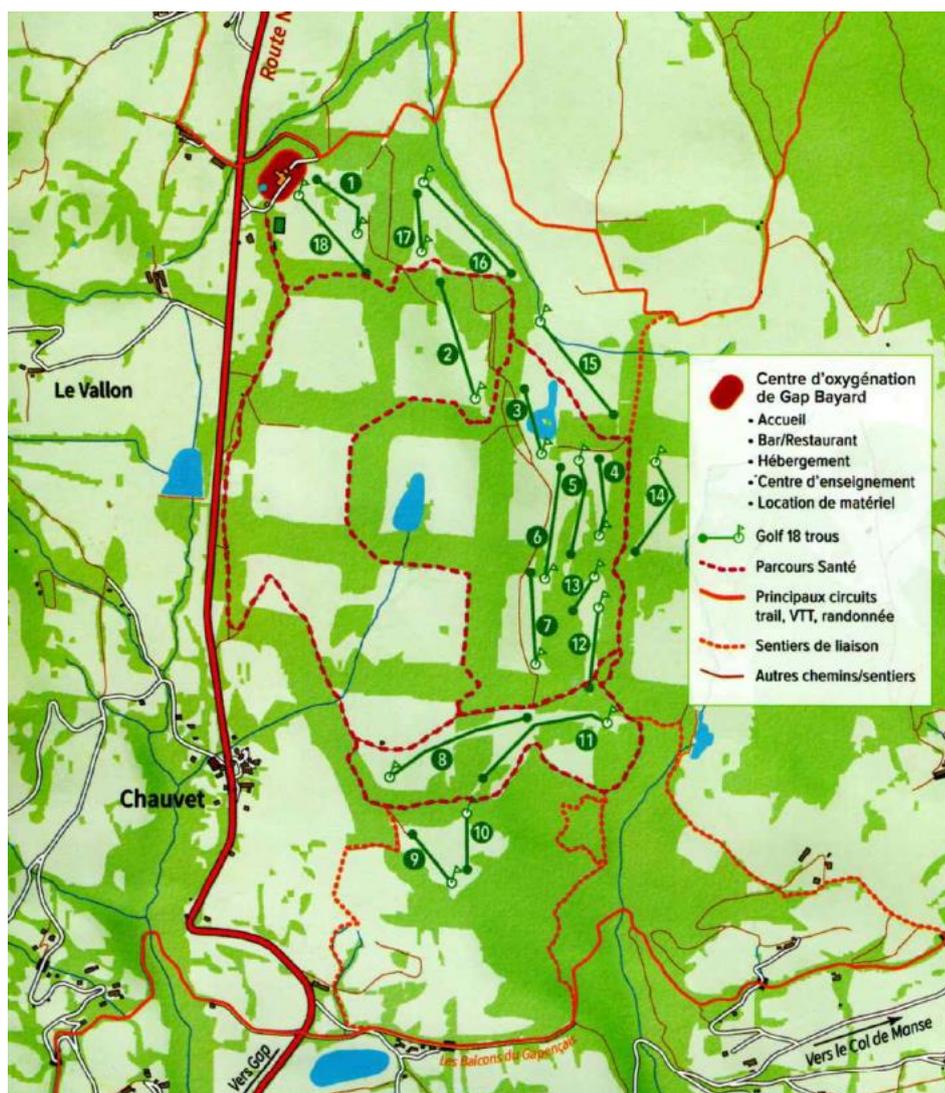
Le plateau de Gap-Bayard se situe à la limite géographique des Alpes du Nord et du Sud, à une altitude moyenne (1246 m) et à 7 km de Gap (41 420 habitants).

Le Centre d'Oxygénation de Gap-Bayard est construit sur une propriété de 250 Ha de pâturages et de forêts.



Ce site offre de multiples possibilités dans un écrin de montagnes en toutes saisons ainsi que des points de vue exceptionnels sur les montagnes du Haut Champsaur (Vieux Chaillol 3160 m), les collines du gapençais ou la falaise de Ceüze appréciée des meilleurs grimpeurs mondiaux.

De nombreux sentiers non goudronnés sont présents sur le site de Gap Bayard et balisés. Ils sont idéaux pour la pratique de la Marche Nordique.



☛ Animations payantes proposées sur le site :

- Initiation au Golf : 20 euros / personne pour une séance découverte encadrée de 2 heures (offerte dans le pack WE spécial Marche Nordique)

**Informations et réservation : 04 92 50 16 83**



- Location de Fatbike électrique : 30 € la demi-journée ou 20€ l'heure (- 20 % pour les participants inscrits à l'événement L'Appel d'Air soit 24 euros la demi-journée ou 16 euros l'heure, sur présentation du dossard)

**Informations et réservation : 04 92 50 16 83**



### C. Programme du Dimanche 28 Juin 2020 à Gap Bayard

- A partir de 8h30 : accueil, ouverture des inscriptions, prêt de bâtons (en échange d'une pièce d'identité ou d'un chèque de caution de 80 euros), Initiation Marche Nordique, Ouverture du village Forme
- 9h15 : Echauffement collectif en musique pour La Lombarde
- 9h30 : Départ de La Lombarde
- 10h : Echauffement collectif en musique pour La Bise
- 10h15 : Départ de la Bise
- 10h45 : Echauffement collectif en musique pour la Mistrale
- 11h : Départ de la Mistrale
- 13h : Heure limite d'arrivée des parcours et Stretching collectif
- 13h30 : Cérémonie de remise des récompenses
- 15h30 : Tirage au sort
- 17h : Fermeture du village bien-être et de la forme, Fin de la manifestation



☛ Les stands du Village de la Forme sont gratuits : massages, conseils, tests



## D. Accès



### 1. En voiture

Venant du nord de la France : autoroute jusqu'à Grenoble puis R.N. 85 (Route napoléon) par le col Bayard ou R.N. 75 par le col de Lus la Croix Haute.  
Venant de l'Italie : autoroute jusqu'à Oulx puis col de Montgenèvre et R.N. 94 par Briançon.  
Depuis la côte méditerranéenne : autoroute A51 jusqu'à La Saulce puis R.N. 85 (Route Napoléon).

Depuis le Languedoc-Roussillon, le sud-ouest et la vallée du Rhône : autoroute jusqu'à Bollène puis D 994 par Nyons ou autoroute jusqu'à Valence puis D 993 par Die et le col de Cabre et D994 jusqu'à Gap.

### 2. En train

Paris-Gap-Briançon en train couchettes

Marseille-Gap-Briançon 3 fois par jour

T.G.V. jusqu'à Grenoble et Valence. Depuis ces gares, lignes régulières pour Gap.

**Renseignements : Gare SNCF de Gap : 08 36 35 35 35**

[www.voyages-sncf.fr](http://www.voyages-sncf.fr)



## 5. Parking

Des places de parking sont prévues à l'entrée du site du Centre d'Oxygénation, le long de la R.N85. Un fléchage sera mis en place et des signaleurs vous indiqueront les emplacements de stationnement.

## 6. Navettes

Si le nombre de participants intéressés est suffisant, nous envisagerons la mise en place d'une navette gratuite entre la gare de Gap et le Centre d'Oxygénation.

## E. Buvette et Restauration

- ☛ Vous avez la possibilité de vous restaurer sur le site d'accueil. Une assiette du terroir avec des produits locaux vous sera proposée au tarif de 8 euros. Ce tarif n'inclut pas de boisson.
- ☛ Une buvette sera proposée sur le site d'accueil.
- Vous avez la possibilité de vous restaurer au Centre d'Oxygénation :
  - Menu du jour : 15,50 euros
  - Plat du jour + Dessert : 13,90 euros
  - Menu du jour + ¼ de vin et café : 19 euros

**Informations et réservation : 04 92 50 16 83**



## F. Hébergement

La région de Gap étant touristique, de nombreux hébergements vous sont proposés :

- **Centre d'Oxygénation de Gap Bayard**

Plateau de Bayard, 05000 GAP

04 92 50 16 83

<http://www.gap-bayard.com/>



- **Tarifs :**

- 47 euros / personne en chambre double (pour 1 nuit, et le petit déjeuner)
- 67 euros / personne en chambre double (pour 1 dîner, 1 nuit, et le petit déjeuner)
- Supplément single : 15 euros
- Package spécial WE : 175 euros / personne en chambre double (pour 2 nuits, pension complète, animation golf et initiation à la marche nordique offerte)

		Pension		1/2 Pension		Nuitée & Pt dej.	
		BS	HS	BS	HS	BS	HS
21 chambres Single, double ou triple	1 adulte	88 €	92 €	78 €	82 €	67 €	72 €
	2 adultes	73 €	77 €	63 €	67 €	47 €	47 €
4 espaces famille 4 à 6 pers.	3 adultes	63 €	67 €	53 €	57 €	42 €	42 €
	4 adultes	58 €	58 €	48 €	48 €	37 €	37 €
1 dortoir 6 pers.	5 adultes et +	53 €	53 €	43 €	43 €	32 €	32 €

Basse saison (BS) : du 1/10 au 31/05 – Haute saison (HS) : du 1/06 au 30/09.  
Tarif adulte par personne et par jour partageant la même chambre.  
Enfant : gratuit jusqu'à 9 ans, -50% jusqu'à 15 ans inclus (accompagnant les parents dans la même chambre).  
Taxe de séjour en sus.  
Les animaux ne sont pas accueillis au sein du bâtiment.  
Les chambres sont disponibles à partir de 14 h et doivent être libérées avant 10 h.  
Les boissons ne sont pas comprises dans les repas Pension et 1/2 Pension.  
Frais d'annulation : délai < 5 jours = 20 € / délai < 2 jours = 45 €.  
Groupe > 20 Personnes : se renseigner pour les conditions.

- **Auberge de jeunesse de Gap**

73 boulevard Pompidou, 05000 GAP

04 92 40 24 00

<http://www.auberges-de-jeunesse.com/fr/auberge-de-jeunesse-gap-hautes-alpes>

- **Tarif :** 21,40 euros / personne (pour 1 nuit et petit déjeuné) + 0,96 euros de frais d'adhésion

## **G. Adresses utiles**

- **Ville de Gap**

3 rue du Colonel Roux, 05000 GAP

0492532424

<https://www.ville-gap.fr/>



- **Office de Tourisme de Gap Tallard Vallées**

1 place Jean Marcellin, 05000 GAP

04 92 52 56 56

<http://www.gap-tallard-vallees.fr/>



- **Magasin Endurance Shop**

30 rue Pasteur, 05000 GAP

04 92 49 37 17

<https://enduranceshop.com/gap/>

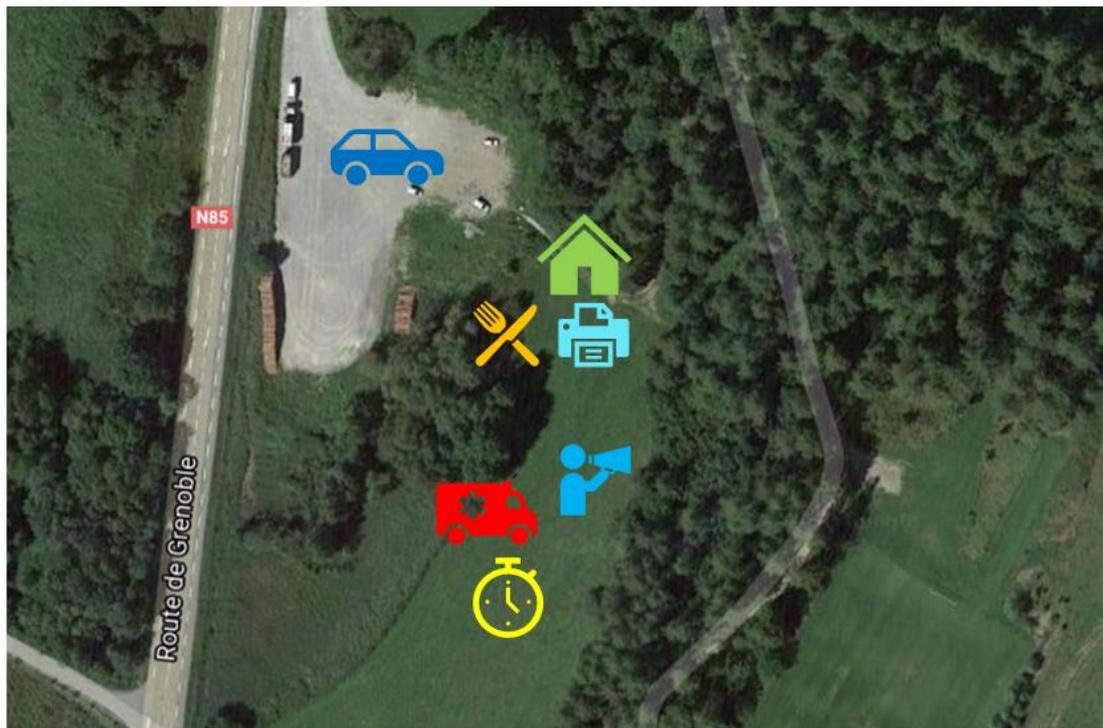


## H. Organisation du site

### 1. Lieu d'accueil

Le lieu d'accueil sera situé dans la prairie située à proximité du grand parking de Gap Bayard. Il sera composé :

- des stands inscription et informations
- d'un stand prêt de bâtons
- d'un stand ravitaillement
- d'un village de la forme (stands bien-être et forme)
- du site d'animation (podium, échauffement, remise des récompenses)
- de la restauration
- de toilettes
- d'un stand secours



#### Légende carte :

 = Parking

 = Inscriptions

 = restauration

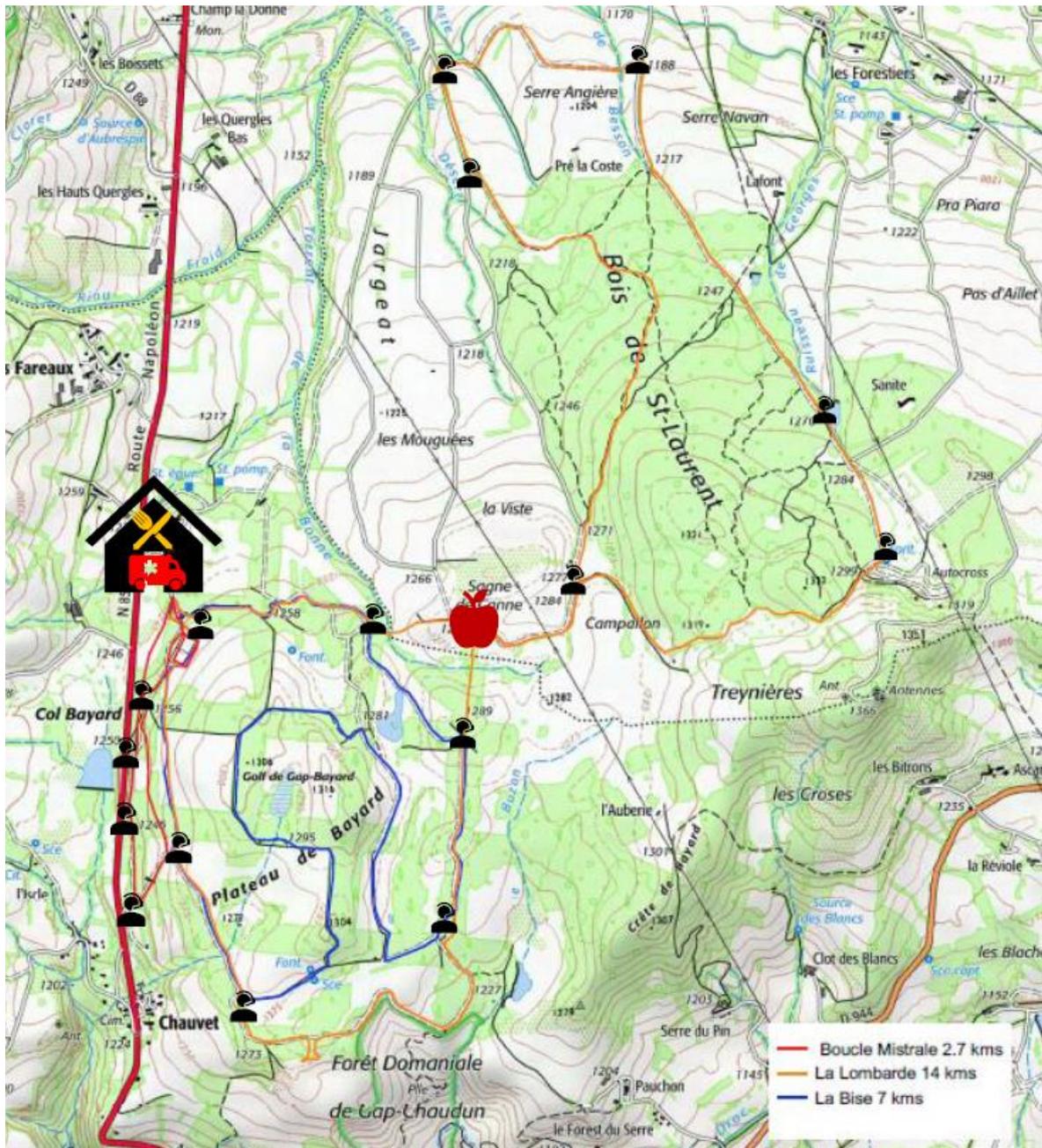
 = secours

 = Village de la forme

 = Zone d'animation

 = Zone départ/arrivée

## 2. Plan général des parcours



### Horaires de départ et durée estimée des parcours:

Parcours	Heure de départ	Heure prévisionnelle de fin
La Lombarde (14 Km)	9h30	13h
La Bise (7km)	10h15	13h
La Mistrale (4x 2,7 = 10,8 Km)	11h	13h

### Légende carte :

 = signaleur  
  = ravitaillement  
  = restauration  
  = secours  
  = accueil

## **II. Règlement**

Toute inscription à l'une des marches (chronométrée ou loisirs) proposée dans le cadre de l'événement L'Appel d'Air, atteste que le participant a pris connaissance du règlement de l'Appel d'Air 2020. Il implique de fait l'acceptation et le respect de l'ensemble des dispositions sans restriction, ainsi que de la charte de bonne conduite à avoir.

Ces informations seront affichées sur le site Gap Bayard par l'organisation, et consultables sur le site d'inscription <http://www.provence-athle.fr> et le site du club organisateur <http://qh2a.athle.com>.

### **A. Règlement commun à toute les marches**

#### **1. Respect du site**

Dans un souci de respect du site, chaque participant s'engage à emprunter uniquement les chemins et itinéraires prévus par l'organisation. En effet, couper un sentier provoque une érosion irréversible du site et le dégrade durablement.

#### **2. Date**

Les marches nordiques se dérouleront le dimanche 11 octobre 2020 à partir de 8h30 (se référer aux heures de départ et de fermeture de chaque parcours).

Les participants devront avoir terminé leur parcours avant 13h.

#### **3. Inscriptions**

##### **Pour les parcours loisirs :**

Les inscriptions peuvent être effectuées :

- Soit par bulletin papier envoyé par courrier jusqu'au Lundi 5 Octobre 2020
- Soit sur le site <http://www.provence-athle.fr> jusqu'au 8 Octobre 2020 à minuit
- Soit chez Endurance Shop le samedi 10 Octobre 2020 de 17h à 19h
- Soit sur place le jour du départ de 8h30 à 10h (avec une majoration de 2 euros).

##### **Pour le parcours compétition :**

- Pour le Championnat Régional de Marche Nordique de la Ligue Région Sud :  
Inscriptions gratuites pour les **licenciés Compétition de la ligue Région Sud PACA**

uniquement sur <http://ligueathletismepaca.athle.fr> (Menu « Engagés ») jusqu'au 8 Octobre 2020 à minuit.

*Il n'y aura pas d'inscription sur place pour le championnat régional !*

- Pour les autres compétiteurs (Licence FFA Athlé Compétition ne participant pas au Championnat Régional de la Région Sud, Licence FFA Athlé Running, Licence FFA Athlé Entreprise, Pass J'aime Courir, Licence Compétition d'autres Fédérations conventionnées avec la FFA), les inscriptions peuvent s'effectuer :
  - ☛ Soit par bulletin papier envoyé par courrier jusqu'au Lundi 5 Octobre 2020
  - ☛ Soit sur le site <http://www.provence-athle.fr> jusqu'au 8 Octobre 2020 à minuit
  - ☛ Soit chez Endurance Shop le samedi 10 Octobre 2020 de 17h à 19h
  - ☛ Soit sur place le jour du départ de 8h30 à 10h30 (avec une majoration de 3 euros).

*La Licence Athlé Compétition est obligatoire pour participer et être classé(e) aux épreuves des Championnats de France, Régionaux, Départementaux et Marche Nordique Tour (MNT).*

Il n'est pas possible de s'inscrire à plusieurs parcours.

Les inscriptions seront closes dès que le nombre maximal d'inscrits sera atteint, soit 500 personnes au total sur l'ensemble des parcours (se référer au quota de chaque parcours).

Les droits d'engagement comprennent tous les services décrits dans le présent règlement.

#### **4. Annulation d'une inscription à une marche**

Tout engagement est ferme et définitif. Il ne peut faire l'objet d'un remboursement pour quelque motif que ce soit, sauf pour raison médicale : accident, maladie grave, ou incapacité à pratiquer la Marche Nordique. Le remboursement pourra être effectué sur présentation d'un certificat médical signé et tamponné par le médecin attestant de la contre-indication à participer à la compétition.

Toute demande de remboursement devra parvenir à l'organisateur accompagnée du certificat médical au plus tard le 9 Octobre 2020 à minuit. 2 euros de frais de gestion seront retenus sur le prix du parcours initialement choisi.

#### **5. Retrait des dossards**

Les dossards sont fournis par l'organisation et remis aux marcheurs sur **présentation d'une pièce d'identité.**

Les retraits des dossards peuvent être effectués :

- ☛ Au magasin Endurance Shop de Gap, le samedi 10 Octobre 2020 de 17h à 19h
- ☛ Sur place, au stand « Retrait des dossards », le dimanche 11 Octobre 2020 de 8h30 à 10h30

Le dossard doit être visible et conservé pendant toute la durée de la marche. Aucune modification ne devra être apportée au dossard et aucun échange n'est possible.



## 6. Sécurité

Pour des soucis de sécurité, chaque participant doit annoncer son départ et son arrivée au stand Contrôle des Dossards. Cela permettra de vérifier que les participants s'engageant sur un parcours, soient bien rentrés au village de la Forme.

Les parcours des Marches Nordiques Loisirs et Chronométrée seront fléchés et sécurisés à l'aide de drapeaux, de panneaux directionnels, quelques marquages au sol et de la rubalise pour indiquer les passages délicats et les éventuels dangers. Le kilométrage sera indiqué tous les kilomètres sur chaque parcours. Des signaleurs seront présents sur le parcours, notamment lors des carrefours, pour assurer la sécurité et l'orientation des marcheurs.

Chaque participant pourra ainsi être libre de gérer son allure de marche sur l'ensemble du parcours. Des référents proposeront un encadrement sur les parcours Loisirs.

Pour la sécurité des participants et des autres personnes présentes sur le site Gap Bayard, chaque personne devra se conformer au code de la route et code de bonne conduite. Chaque participant sera seul responsable d'un éventuel manquement à ces règles.

## 7. Disqualification

Un membre de l'organisation peut prononcer la disqualification d'un participant pour tout manquement grave au règlement, en particulier, en cas de :

- ☛ Non-respect du code de la route sur les parties du parcours empruntant des chemins publics
- ☛ Non-respect des consignes données par un membre de l'organisation de L'Appel d'Air
- ☛ Non-assistance à un participant en difficulté
- ☛ Pollution ou dégradation du site par le participant ou membre de son entourage

- ☛ Insultes, impolitesses ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'Organisation ou autre participant de l'événement.

## **8. Secours et assistance médicale**

Une équipe de secours sera présente sur le site. Un numéro d'urgence sera précisé sur le dossard du participant, qui pourra en cas d'urgence contacter les secours.

Le poste de secours est destiné à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation ou conventionnés. Les secouristes sont habilités à faire évacuer par tout moyen à leur convenance, les personnes qu'ils jugeront en danger.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel à la brigade des pompiers. A ce moment-là, la direction des opérations mettra en œuvre tous les moyens appropriés. Les frais résultants de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également son retour du point où elle aura été évacuée. Elle pourra alors présenter un dossier de son assurance individuelle accident personnelle.

Tout participant faisant appel à un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

## **9. Temps maximal autorisé**

L'heure maximale d'arrivée est fixée à 13h. Tout marcheur mis hors épreuve et voulant poursuivre son parcours ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

## **10. Abandon et rapatriement**

Un marcheur désireux d'abandonner son parcours, doit le signaler au stand « Contrôle des Dossards » et pourra conserver son dossard pour pouvoir se ravitailler et participer au tirage au sort.

Si son état le permet, il pourra revenir sur ses pas, en emprunter le même parcours mais en sens inverse, sans perturber les autres participants.

Le rapatriement par l'équipe de secours pourra être envisagé si l'état du participant ne lui permet pas de revenir au Village de la Forme par ses propres moyens.

## 11. Modifications des parcours, ou annulation de l'épreuve

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment une partie ou la totalité des parcours, sans préavis. En cas de conditions météorologiques trop défavorables (forte dépression avec d'importantes quantités de pluie et de neige, fort risque orageux...), les départs pourront être reportés de deux-heures au maximum, au-delà ils seront annulés. Pour des raisons de sécurité ou tout autre cas de force majeure, l'organisateur se réserve le droit d'annuler et/ou d'interrompre les marches en cours, voire de modifier les horaires de la manifestation.

L'annulation, le report ou la modification des marches, n'ouvrent droit à aucun remboursement d'inscription. Un report éventuel d'une partie des frais d'inscription pourra être envisagé pour l'édition suivante.

Toute décision sera prise par un jury réunissant au moins les responsables des marches nordiques, l'organisateur, le coordinateur responsable de la sécurité, ainsi que toute personne compétente à l'appréciation du Président du club.

## 12. Assurance

- ☛ **Responsabilité civile** : L'organisateur souscrit une assurance responsabilité civile propre à l'événement et valable pour la durée des épreuves. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité civile, de celle de ses présumés et des participants.
- ☛ **Individuelle accident** : Chaque marcheur doit être en possession d'une assurance individuelle accident. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du participant, et notamment auprès de la Fédération Française d'Athlétisme : <http://www.athle.fr>.

## 13. Cadeau de bienvenue et Récompenses

Au moment du retrait du dossard, chaque participant se verra remettre un cadeau de bienvenue.

Les participants inscrits à la marche nordique chronométrée pourront également se voir remettre une récompense en fin de parcours (se référer aux récompenses de la marche nordique chronométrée). Un concurrent peut cumuler deux podiums. Toutefois, seuls les concurrents présents à la remise des prix pourront prétendre aux récompenses.

Un tirage au sort aura lieu à 15h30. Chaque participant ayant un dossard pourra être tiré au sort. Les lots seront remis aux gagnants en main propres. Aucun lot ne sera envoyé par voie postale s'ils sont absents au moment du tirage. En cas d'absence, le lot sera réattribué à un autre participant par tirage au sort.

## **14. Droits à l'image**

« L'organisateur d'une manifestation sportive est propriétaire des droits d'exploitation de l'image de cette manifestation, notamment par diffusion de clichés photographiques réalisés à cette occasion ». (article 18-1 de la loi du 16 juillet 1984, modifié par l'article 4 de la loi du 1er août 2003).

Par sa participation à une « Marche Nordique » proposée lors de l'événement L'Appel d'Air, chaque participant autorise expressément l'organisation de L'Appel d'Air (ou ses ayants-droits) à utiliser, faire utiliser, reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre des « Marches Nordiques » en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles ou futures, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

## **B. Les différents parcours proposés**

### **1. Les Parcours Loisirs : La Bise et la Lombarde**

#### **a. Participation**

Les Marches Nordiques non chronométrées sont ouvertes à toute personne, homme ou femme, licenciée ou non. Une autorisation parentale est demandée pour tout mineur, âgé de 16 ans minimum, qui ne serait pas accompagné. Tout jeune de moins de 16 ans doit être accompagné par un adulte.

#### **b. Conditions d'inscription**

La Marche Nordique s'adresse à des personnes préalablement initiées à l'activité. Des initiations gratuites sont prévues sur le site, le dimanche 11 Octobre 2020 à partir de 8h30 et à la demande (s'adresser au stand Initiation et Prêt de Bâtons).

### c. Équipement conseillé pour la Marche Nordique

- ☛ **Des bâtons** : Des bâtons sont mis à disposition des participants en échange d'une caution au stand Initiation et Prêt de Bâtons.
- ☛ **Tenue adaptée à la météo** (bonnet, gants, vêtements chauds et imperméables, lunettes de soleil, casquette)
- ☛ **Chaussures de marche, trail ou course à pied**
- ☛ **Gourde**
- ☛ **Barres énergétiques**
- ☛ **Petit sac à dos**
- ☛ **Prévoir 4 épingles à nourrice**



### d. Inscription & Tarifs

Les inscriptions peuvent être effectuées par courrier jusqu'au lundi 5 Octobre, sur le site [www.provence-athle.fr](http://www.provence-athle.fr) jusqu'au jeudi 8 Octobre à minuit, au Magasin Endurance Shop de Gap le samedi 10 Octobre de 17h à 19h, ou sur place le jour du départ de 8h30 à 10h30.

- 6 euros pour les licenciés FFA, licenciés non FFA, et non licenciés
- 3 euros pour les enfants de moins de 12 ans (obligation d'être accompagnés)
- Majoration de 2 euros si inscription le jour du départ

Le prix d'inscription comprend : un cadeau de bienvenue qui sera remis au moment du retrait du dossard, ainsi que les ravitaillements.



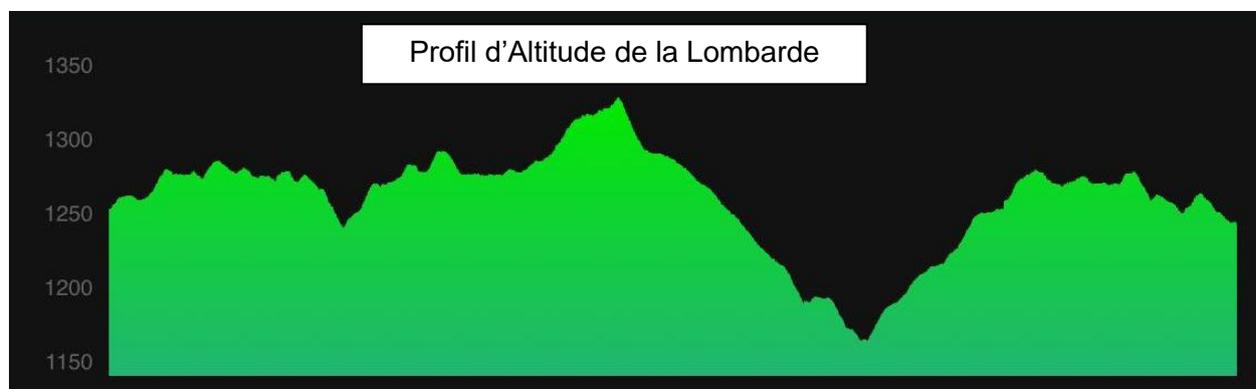
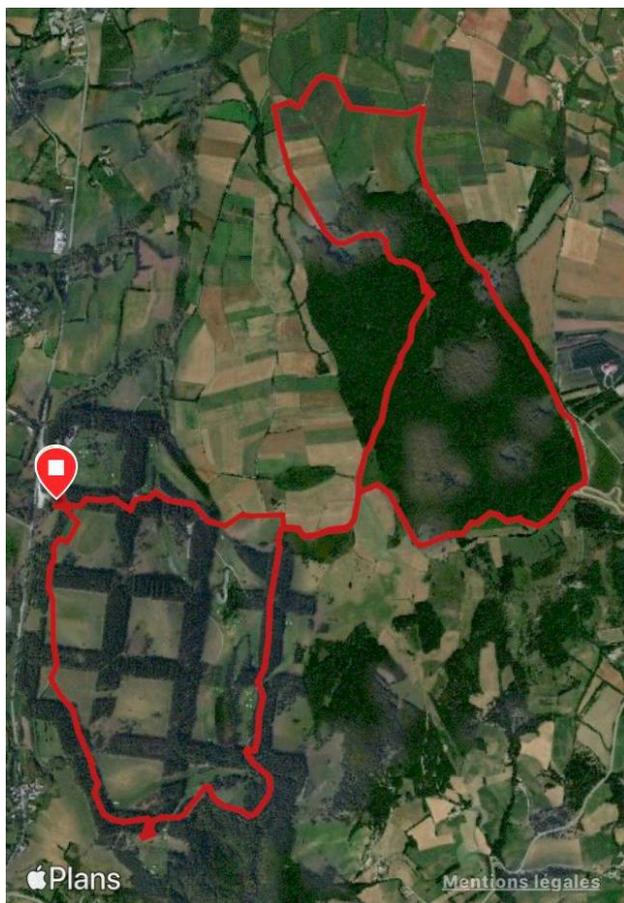
### e. Caractéristiques des tracés

Deux parcours balisés, à allure libre ou encadrée par des référents seront proposés :

- **La Bise** : Ce parcours d'environ 7Km, avec un dénivelé positif de 167m, empruntera le petit parcours santé avec quelques petites variantes et les sentiers balisés de Gap Bayard. Le parcours est vallonné, et alterne des passages en forêt et en prairie. De nombreux points de vue sur les montagnes du Gapençais et du Champsaur sont à découvrir.



- ☛ **La Lombarde** : Ce parcours d'environ 14Km, avec un dénivelé positif de 307m, empruntera le grand parcours santé avec quelques petites variantes ainsi que les sentiers balisés de Gap Bayard et de la forêt de Saint-Laurent-du-Cros. Le parcours est vallonné, et alterne des passages en forêt et en prairie. De nombreux points de vue sur les montagnes du Gapençais et du Champsaur sont à découvrir.



#### f. Départ et Arrivée

Le Départ et l'Arrivée des Marches Nordiques Loisirs « La Bise » et « La Lombarde » se font au Village de la Forme.

Il est important de **signaler son départ et son arrivée au stand « Contrôle des Dossards »**.

Le départ aura lieu à :

- ☛ 9h30 pour la Bise et sera guidé par un référent « L'Appel d'Air ».
- ☛ 10h15 pour la Lombarde et sera guidé par un référent « L'Appel d'Air ».

#### g. Echauffement collectif

Un échauffement collectif sera proposé 15 minutes avant le départ, sur le lieu de départ :

- ☛ 9h15 pour la Bise
- ☛ 10h pour la Lombarde

#### h. Stretching Collectif

Des exercices de stretching seront proposés à 13h devant le podium d'animation.

#### i. Ravitaillements

- Une zone de ravitaillement sera prévue sur la parcours de la Lombarde à mi-parcours.
- Une autre zone de ravitaillement sera prévue à l'arrivée de 11h à 13h15.

#### j. Nombre maximum de participants

Le nombre maximal est fixé à 200 participants pour les Parcours Loisirs.



## 2. La Marche Chronométrée : la Mistrale

### a. Participation

Selon le règlement des Compétitions FFA, la Marche Nordique Compétition (MNC) est ouverte à toute personne, homme ou femme, **licenciée\***, à partir de la catégorie cadet. Une autorisation parentale est demandée pour tout mineur, âgé de 16 ans minimum, qui ne serait pas accompagné.

**Les Catégories d'âge 2020**  
(valable jusqu'au 31 octobre 2020, ces catégories changeront le 1er novembre 2020)

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	VE	1985 et avant
Seniors	SE	1986 à 1997
Espoirs	ES	1998 à 2000
Juniors	JU	2001 et 2002
Cadets	CA	2003 et 2004
Minimes	MI	2005 et 2006
Benjamins	BE	2007 et 2008
Poussins	PO	2009 et 2010
École d'Athlétisme	EA	2011 à 2013
Baby Athlé	BB	2014 et après

#### Détails des catégories Masters

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1985 - 1981
	M1	1980 - 1976
	M2	1975 - 1971
	M3	1970 - 1966
	M4	1965 - 1961
	M5	1960 - 1956
	M6	1955 - 1951
	M7	1950 - 1946
	M8	1945 - 1941
	M9	1940 - 1936
	M10	1935 et avant

#### \*Licences autorisées :

- ☛ Licence Athlé Compétition, Athlé Running, Athlé Entreprise, Pass J'aime Courir
- ☛ Licence Compétition d'autres Fédérations conventionnées avec la FFA

La **Licence Athlé Compétition est obligatoire** pour participer et être classé aux épreuves des Championnats de France, Régionaux, Départementaux et Marche Nordique Tour (MNT).



L'organisateur s'assurera, au regard de l'article L.231-3 du Code du Sport, que :

- ☛ Les licenciés FFA sont titulaires d'une licence FFA autorisée pour cette épreuve, et en cours de validité le jour de l'épreuve : ils devront joindre une photocopie de leur licence ou du Pass J'aime Courir.
- ☛ Les autres licenciés sont titulaires d'une licence sportive au sens de l'article L.131-6 du Code du Sport délivrée par une Fédération agréée et sur laquelle doit apparaître, par tous les moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la Course à pied en compétition et en cours de validité le jour de l'épreuve.

### **b. Conditions d'inscription**

La Marche Nordique s'adresse à des personnes préalablement initiées à l'activité selon le règlement Sportif de la Marche Nordique en Compétition.

☛ 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 les épaules de haut en bas sera pénalisé.

Ces règles sont édictées dans le cadre de cette discipline sur un sol plat. Les juges habilités par l'Organisation circuleront sur le parcours. Ils se doivent de tenir compte dans leur jugement, du terrain accidenté : montée, descente, etc. afin d'apprécier le respect de la réglementation.



toute licence de Fédération agréée accompagnée d'un Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique, du sport, de la course à pied, ou de l'athlétisme en compétition datant de moins d'un an au jour de l'événement)

- **Majoration de 3 euros si inscription le jour du départ**

Le prix d'inscription comprend : un cadeau de bienvenue qui sera remis au moment du retrait du dossard, la chronométrie électronique, ainsi que les ravitaillements.

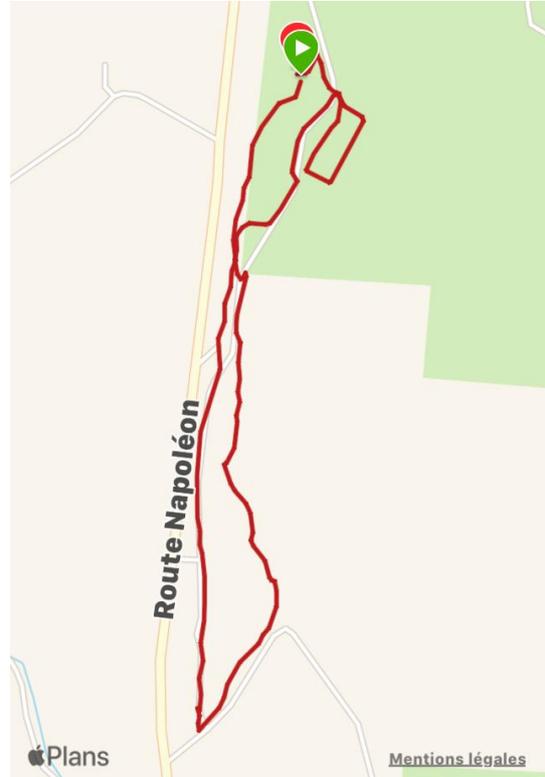
### e. Chronométrie

La chronométrie électronique sera assurée par ChronoLigue PACA. Les puces sont fournis par la Ligue et devront être attachées au lacet d'une des deux chaussures.



### f. Caractéristiques du tracé

Ce parcours balisé, à allure libre, est composé d'une boucle de 2,7Km avec un dénivelé positif de 62m, qui sera réalisée 4 fois (soit un dénivelé positif de 248m). Il est conforme au cahier des charges de course Marche Nordique 2020.



### g. Départ et Arrivée

Le Départ et l'Arrivée de la Marche Nordique Chronométrée « La Mistrale » se font sous l'arche située dans la prairie à proximité du parking et du Village Forme.

Le départ de La Mistrale s'effectue à 11h.

Deux SAS de départ seront proposés selon l'allure des compétiteurs. D'autres SAS pourront être envisageables selon le nombre d'inscrits.

#### h. Echauffement collectif

Un échauffement collectif sera proposé sur le lieu de départ à 10h45.

#### i. Stretching Collectif

Des exercices de stretching seront proposés à 13h devant le podium d'animation.

#### j. Maillot de club et Dossard

- ☛ Les concurrents doivent obligatoirement porter le maillot de club pour pouvoir participer à la compétition et être classés.
- ☛ Les concurrents doivent fixer chaque dossard par 4 épingles, et en placer un devant et l'autre derrière. Les dossards doivent être visibles tout au long de la compétition.

#### k. Ravitaillements

- Une zone de ravitaillement sera prévue sur la parcours, à proximité de l'arrivée et de la zone de pénalité. Elle comprendra :
  - ☛ 1 table avec le ravitaillement prévu par l'organisateur
  - ☛ 1 table spécifique pour les ravitaillements personnels
  - ☛ 1 zone technique pour la mise à disposition par l'organisateur de bâtons de rechange en cas de casse pendant l'épreuve.



**Aucun autre ravitaillement n'est autorisé en dehors de cette zone. Les sacs d'hydratation type Camelbak et les gourdes sont interdits.**

- Une autre zone de ravitaillement sera mise en place à l'arrivée de 11h à 13h15.

#### l. Jury et Pénalités

Le Jury de la compétition est composé de 8 à 13 juges, 1 juge PC et 1 secrétaire. Celui-ci est dirigé par le Juge-Chef MNC. Un Juge Arbitre National sera également être présent dans le cadre du MNT.

Les marcheurs seront supervisés tout au long du parcours et sur la « boucle de pénalité » par des juges de Marche Nordique Compétition. Les juges se marche seront placés sous l'autorité d'un Juge Arbitre Général de MNC. Les juges sont souverains pour prendre les

décisions concernant les pénalités. Si une faute est repérée, le juge présente un carton jaune devant lui, tout en annonçant son dossard et la faute commise. A chaque pénalité, le concurrent se verra dans l'obligation d'effectuer un tour de pénalité de 150m. A la 4<sup>ème</sup> pénalité, un carton rouge sera infligé au marcheur par le Juge Arbitre Général. Celui-ci sera disqualifié, exclu de l'épreuve et devra rendre ses dossards.

Deux types de pénalités :

- ☛ Pénalité sous forme de boucle: une boucle de 150m jouxtant le parcours principal sera matérialisée à proximité de l'arrivée, et permettra aux marcheurs d'effectuer les éventuelles pénalités (au moment qui lui semble le plus opportun).
- ☛ Pénalité sous forme de temps : une pénalité de 4mn pourra être infligée sur la ligne droite d'arrivée (à la fin de la dernière boucle de pénalité) et sera rajoutée sur le temps réalisé

La pénalité non réalisée sur la boucle de pénalité sera sanctionnée par une addition de 4mn sur le temps global à la fin de l'épreuve.

Suite à la réclamation sur une pénalité effectuée et supprimée par le Juge Arbitre de Marche Nordique Compétition, un temps de 1mn sera soustrait au temps global.

#### m. Résultats

Les résultats seront affichés de manière visible à la fin de l'épreuve, et le fichier résultats sera envoyé à [resultats.cnchs@athle.fr](mailto:resultats.cnchs@athle.fr) et à la CRCHS dans les 48h.

#### n. Réclamation

Toute réclamation doit être portée dans les 30 minutes après l'affichage des résultats. Les réclamations officielles doivent être faites par écrit, et accompagnées d'un règlement de 150 euros.

#### o. Classements

La Mistrale fait partie du Challenge Région Sud 2020 ainsi que du Challenge Marche Nordique Tour.



Les marcheurs seront classés par catégories FFA en individuel, par catégories (sexe, âge) et par équipe (addition des temps des 4 marcheurs). Le classement se fera par club maître. Il y aura par conséquent plusieurs classements :

- ☛ **Classement Scratch**
- ☛ **Classement par Catégories**
- ☛ **Classement par Equipe**
- ☛ **Classements du Championnat Régional (se référer au Règlement du Championnat Régional)**

*Par ailleurs, tout athlète ayant participé à au moins une épreuve du MNT sera classé au classement MNT.*

#### **p. Récompenses**

Seront récompensés par l'organisateur :

- ☛ Au scratch individuel : Les trois meilleurs hommes et trois meilleures femmes
- ☛ Le 1er et la 1ère de chaque catégorie (de cadet à Master 10)
- ☛ Les trois meilleures équipes (4 participants dont une femme et un homme minimum). Le règlement fédéral sera appliqué pour la composition des équipes (un athlète un muté ou un athlète étranger maximum par équipe).

D'autres récompenses seront offertes par la Ligue Région Sud dans le cadre du Championnat Régional de la Région Sud PACA (se référer au règlement du Championnat Régional).



#### q. Contrôle Anti-Dopage

Un contrôle Anti-Dopage pourra avoir lieu sur place. Des locaux seront prévus à cet effet. La Commission des Officiels Techniques désignera le personnel affecté aux missions de contrôle anti-dopage. Dans ce cas, les personnes contrôlées recevront leurs récompenses dès la connaissance des résultats antidopage.

#### r. Nombre maximum de participants

Le nombre maximal est fixé à 300 participants pour la Marche Nordique Chronométrée.



### 3. Modifications des présentes

Les présentes pourront faire l'objet d'une actualisation. Les modifications entreront en vigueur dès la publication de la nouvelle version sur les sites : <http://www.provence-athle.fr> et <http://gh2a.athle.com>.