

REGLEMENT MARCHE NORDIQUE L'AUBAGNAISE

DIMANCHE 18 OCTOBRE 2020



MARCHE NORDIQUE



« L'Aubagnaise »

Dimanche 18 Octobre 2020

- **Challenge Marche nordique tour « L'aubagnaise » : 11,2 Km**
Réserver au licencié FFA. Départ à 10h45

- **Course Open : 11,2 Km**
Ouvert à tous (Certificat médical). Départ à 9h00

- **Course Loisirs : 5,6 Km**
Ouvert à tous. Départ 9h00

Accès : Bois de l'Espalères, Chemin des Espillières, à proximité du Centre de loisirs des Espillières, 13400 Aubagne.

Inscription : Sur le site internet <https://www.uavh.fr/>

Contact : florent@uavh.fr 06.68.59.49.90
contact@uavh.fr



ART 1. ORGANISATION

L'Union Athlétique de la Vallée de l'Huveaune (UAVH), la Ligue d'Athlétisme PACA et le Comité Athlétisme des Bouches du Rhône organisent « L'Aubagnaise » course de Marche Nordique au Bois de l'Espalères, à proximité du Centre de loisirs des Espillières à Aubagne, en partenariat avec la Ville d'Aubagne.

L'Aubagnaise est une épreuve régionale labélisée, faisant partie du Challenge Marche Nordique Tour 2020.

ART 2. REGLEMENT SPORTIF DE LA MARCHE NORDIQUE EN COMPETITION

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

- La Marche Nordique 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 de poussée.
- 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.
- Le pas de course est interdit.
- La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (Amplitude du geste).
- 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 qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied est pénalisé.
- L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.
- L'Alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés.
- Oscillation : Le Marcheur oscillant les épaules de haut en bas sera pénalisé.

ART 3. DESCRIPTIF DES EPREUVES

Lors de cet événement 3 épreuves sont proposées :

- « **L'Aubagnaise** » est une épreuve de marche nordique chronométrée qui compte dans le challenge Marche Nordique Tour (MNT)
 - Distance de 11,2 km
 - 4 boucles de 2,8 km.
 - 15 m de dénivelé positif.
 - 13 m de dénivelé négatif.

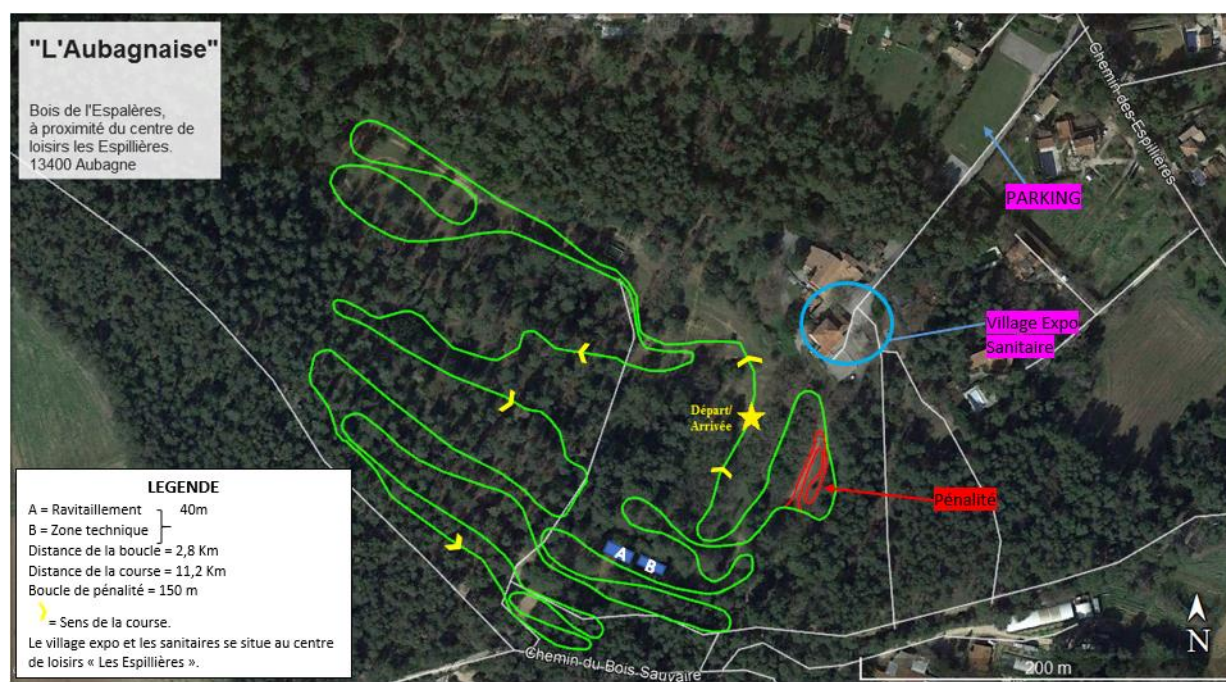
Elle sera encadrée par des juges de marche nordique avec une boucle de 150 m de pénalité à effectuer en cas de non-respect du règlement. Un juge arbitre officiel FFA veillera au bon déroulement de l'épreuve et sera responsable des décisions finales notamment pour la mise hors course d'un marcheur en cas de non-respect du règlement. Les juges de marche seront placés sous l'autorité du juge arbitre général. Ils seront souverains pour mettre des cartons jaunes en cas de non-respect du règlement.

Le départ sera donné à 10h45.

- « **Course Open** » est une épreuve de marche nordique chronométrée ouvert aux non licenciés FFA, d'une distance de 11,2 km comprenant 4 boucles de 2,8 km.
Le départ sera donné à 9h.

- « **Course loisirs** » est une épreuve de marche nordique non chronométrée, ouvert à tous, d'une distance de 5,6 km comprenant 2 boucles de 2,8 km. Parfait pour l'initiation et le loisir pour les personnes qui débute dans la marche nordique ou désirant faire moins de distance que les deux autres épreuves.
Le départ sera donné à 9h.

ART 4. PLAN DU PARCOUR



ART 5. ECHAUFFEMENT COLLECTIF

Un échauffement collectif sera proposé sur le lieu de départ 15 min avant le départ.

- 8h45 pour la course Open et Loisirs.
- 10h30 pour « L'Aubagnaise ».

ART 6. RESPONSABILITE, LICENCES ET CERTIFICAT MEDICAL

Tout participant au parcours de « L'Aubagnaise » comptant pour la Marche Nordique Tour (MNT) devra être licencié : licence ATHLE COMPETITION, ATHLE RUNING, ENTREPRISE, ou d'autres fédérations ayant des conventions signées avec la FFA. (Compétitions) et Titre de participation FFA : PASS RUNING.

La participation à l'Aubagnaise est possible à partir de la catégorie des cadets.

Certificat médical à fournir pour la « Course Open » uniquement.

ART 7. LE CHRONOMETRAGE

Il sera assuré par le Club UAVH.

ART 8. INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS

Les inscriptions seront individuelles.

Vous pourrez remplir suivant le choix de votre épreuve le formulaire d'inscription que vous trouverez sur le site internet <https://www.uavh.fr/> .

- Inscription « Aubagnaise » MNT, 11.2 Km
Réserver au licenciés FFA.
Tarif 10€ (Règlement par chèque le jour de la course).
- Inscription « Course Open » 11,2 KM
Tarif 10€ (Règlement par chèque le jour de la course).
Ouvert au non licencié sur présentation d'un certificat médical (sur le formulaire d'inscription).
- Inscription « Course Loisirs » 5,6 Km
Ouvert à tous.
Tarif 6€ (Règlement par chèque le jour de la course).

Les dossards devront être mis à l'avant du maillot, ils seront fixés par 4 épingles. Ils devront être visibles pour les juges.

Fin de retrait des dossards à 8h30, plus aucun dossard ne sera délivré passer ce délai.

ART 9. RAVITAILLEMENT ET ZONE TECHNIQUE

Un ravitaillement en eau exclusivement réservé aux concurrents, sera assuré pendant toute la durée de l'épreuve : il sera pris dans la zone de ravitaillement prévu à cet effet sur une longueur de 40m. La zone de ravitaillement sera matérialisée par une balise d'entrée et par une balise de sortie.

Elle sera organisée en respectant les préconisations sanitaires du moment.

Les ravitaillements personnels seront autorisés sur cette même zone de ravitaillement. Les ravitaillements et l'accompagnement des concurrents hors de la zone fixée par l'organisation seront strictement interdits. Si un ravitaillement est effectué en dehors de la zone prévue à cet effet, l'athlète pourra être sanctionné d'une pénalité (une boucle de 150m).

La zone technique avec le prêt de bâtons marche nordique en cas de casse ou autres est prévue à côté de cette zone de ravitaillement.

Les sacs d'hydratation type Camelbak et les gourdes sont interdits.

ART 10. COUVERTURE MEDICALE

Une assistance médicale sera assurée par des secouristes.

ART 11. ACCUEIL

Le centre de loisirs des Espillières dispose d'un accueil au village expo.

Le site dispose de toilettes et d'un abri (suivant la météo) toute la journée. Les concurrents sont invités à prendre toutes précautions pour prévenir des pertes ou des vols de matériels.

Adresse : Bois de l'Espalères, Chemin des Espillières, à proximité du Centre de loisirs des Espillières.

13400 Aubagne.

ART 12. RECOMPENSES

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

Seront récompensés « **L'Aubagnaise** » et « **la course Open** » par l'organisateur :

- Au scratch individuel : Les trois premiers de l'Aubagnaise.
- Les 3 premiers et les 3 premières de chaque catégorie (de cadet à Master).

ART 13. ASSURANCE

Les organisateurs sont couverts en responsabilité civile par une police d'assurance en conformité avec la charte des courses hors stade. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence. Par son engagement, chaque coureur déclare être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs pour tout accident physiologique survenant pendant la course ou en découlant. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due à un mauvais état de santé ou en cas de perte ou de vol.

ART 14. DROITS D'IMAGES

L'organisation se réserve le droit d'exploiter les images photographiques et les reportages vidéo réalisés pendant les championnats dans le but de promouvoir cette course. En vous inscrivant à cette épreuve vous abandonnez votre droit à l'image et vous autorisez à titre gracieux la reproduction et l'exploitation de votre image au profit de l'organisation (voire de ses partenaires) pour une durée limitée à cinq ans.

ART 15. LOI INFORMATIQUE ET LIBERTES

Conformément aux dispositions de la loi n°78-17 du 11 janvier 1978 modifiée dite « informatique et libertés », si des participants souhaitent s'opposer à la publication de leurs résultats, ils doivent expressément en informer l'organisateur par mail.

ART 16. AUTORISATION PARENTALE

Pour les mineurs, une autorisation parentale est obligatoire.

ART 17. LITIGES

En cas de litige, seul le Directeur ou le Juge Officiel de course règlera les problèmes éventuels.

ART 18. MESURES SANITAIRES COVID-19

Le port du masque est obligatoire lors de l'événement (village expo, retraits des dossards) hormis pendant la course pour les participants.
Du gel hydroalcoolique et des lingettes désinfectantes seront mis à disposition pour le nettoyage des bâtons.
La limitation de contact, distanciation (1m) et gestes barrières devront être respectés.

ART 19. ACCEPTATION DU REGLEMENT

Les concurrents reconnaissent avoir pris connaissance du présent règlement et en acceptent les dispositions. Si obligation de dernière minute, les organisateurs se réservent le droit de modifier le présent règlement.