

REGLEMENT DE LA MARCHE NORDIQUE DE L'ANGOUMOIS 2020

Art 1) Le club Grand Angoulême Athlétisme organise, le Dimanche 12 Janvier 2020 "La Marche Nordique de l'Angoumois" au stade de Puyguillen 16600 RUELLE sur TOUVRE.

A 9H Découverte de la marche nordique

A 9H30 Départ de la Virée Accompagnée de 8 km.

A 10H Marche Nordique chronométrée de 11 km avec Label Régional et comptant pour le "Marche Nordique Tour"

Art 2) Marche Nordique Chronométrée de 11 Km en plusieurs boucles.

Virée accompagnée de 8 km en 1 seule boucle.

Art 3) Toutes les épreuves sont ouvertes aux licenciés et aux non-licenciés.

Pour l'épreuve chronométrée de 11 km il faut obligatoirement un justificatif médical.

Licenciés FFA (Compétition, santé-loisir option running, Pass Running, Athlé Entreprises, Pass j'aime courir), présentation de la licence en cours de validité.

Licenciés UFOLEP/FSCF/FSGT/FCD/FFPN/FS des ASPTT Présentation de la licence en cours de validité faisant apparaître de façon précise la mention soit "Athlétisme" ou "Course à Pieds" ou "Marche Nordique" avec obligatoirement la mention "en Compétition".

Les autres marcheurs devront fournir un certificat médical original (ou une photocopie) datant de moins d'un an au 12 janvier 2020 et portant obligatoirement la mention « non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme ou course à pieds ou Marche Nordique en compétition ». Ce document sera conservé par l'organisateur.

Art 4) Le droit d'inscription est fixé à : pour la Chronométrée de 11km = 14€. (- 2€ pour les licenciés FFA). Pour la Virée Accompagnée de 8 km = 3€. Pour la Marche Nordique Découverte = gratuite.

Le jour de l'épreuve un prix unique de 18€ sera appliqué.

Pour les mineurs une autorisation parentale est obligatoire.

Inscription sur <http://marche-nordique-ruelle2020.ikinoa.com/> ou par courrier à adresser : G2A 11, bd Jean Moulin 16000 ANGOULEME. Dossier comprenant le bulletin d'inscription complété et signé accompagné du justificatif médical et du règlement correspondant.

Les dossards seront à retirer à partir de 8H au stade de Puyguillen 16600 RUELLE sur TOUVRE. Le retrait du dossard vaut acceptation du présent règlement.

Art 5) Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard, fixé par 4 épingles, devra être entièrement visible lors de la course.

Art 6) Sauf souscription à la garantie annulation. Tout engagement est ferme et définitif et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement pour quelque motif que ce soit.

Art 7) La Marche Nordique en compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline et enseignée comme telle dans les clubs FFA en Forme et Santé.

L'utilisation de bâtons « marche nordique » est obligatoire.

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 de poussée.

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.

Amplitude du geste : La main et le coude du 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 la plante du pied est pénalisé.

La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.

Alignement articulaire obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés en fin de propulsion.

L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement exagéré des genoux est pénalisé.

Art 8) La Marche Nordique Compétition Nature de 11 km (label régional) est jugée suivant les règles FFA. Un jury officiel FFA veillera au bon déroulement de l'épreuve.

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon le règlement.

Le juge prévendra le marcheur nordique en présentant un carton jaune devant lui, tout en annonçant son numéro de dossard et la faute commise.

En aucun cas durant l'épreuve le marcheur ne pourra recevoir une aide extérieure ni être accompagné (ravitaillement, matériel...). 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).

L'annonce du dossard ainsi que celle de la faute ne peuvent être causes à réclamation vu la vitesse des compétiteurs.

En cas de signification de faute une "pénalité de temps" de deux minutes est infligée au marcheur.

La "course" caractérisée sera sanctionnée par une pénalité temps de 10 minutes.

Les pénalités temps seront rajoutées au temps final.

La disqualification d'un marcheur pourra être prononcée en cas de fautes graves, de comportement antisportif ou dangereux pour les autres marcheurs. De même la mise hors course pourra être prononcée par l'organisation si l'état de santé du marcheur lui paraît incompatible avec la poursuite de l'épreuve.

Art 9) Pour l'épreuve de 11 km le chronométrage sera assuré par un système de puce électronique fixée à la chaussure. Un temps limite de 2H sera appliqué. Chaque puce non rendue sera facturée 15€.

Les résultats seront affichés après l'arrivée du dernier marcheur ou du temps limite et après l'ajout éventuel des pénalités au temps final des concurrents ayant été pénalisés.

Une réclamation officielle pourra être prise en compte pendant 30mn après affichage des résultats. La réclamation officielle est déposée par écrit et accompagnée d'un chèque de 100€ à l'ordre de G2A. Aucune réclamation pendant l'épreuve ne sera prise en compte. Les moyens vidéo pourront être utilisés pour application des pénalités sur la zone des 150m du départ (juge arbitre).

Art 10) Au retrait du dossard chaque participant recevra un ticket pour : un sandwich, une barquette de frites et une boisson.

Les 3 premiers Femmes et Hommes de la marche nordique chronométrée de 11 km seront récompensés.

Sur cette épreuve seront également attribués les titres du championnat départemental de Charente.

Art 11) Une zone de ravitaillement sera disponible à chaque tour et à l'arrivée.

Le ravitaillement personnel en cours d'épreuve et le Camel-bag sont autorisés.

Dans cette zone un espace sera réservé pour le dépôt de bâtons de rechange personnel.

Art 12) Une assistance médicale sera présente à l'arrivée.

Art 13) Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Art 14) Conformément aux dispositions de la loi informatique et liberté n°78-17 du 6 janvier 1978, les coureurs disposent d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles les concernant. Par notre intermédiaire, les coureurs peuvent recevoir des propositions d'autres organisations, de sociétés ou de la FFA. Si les coureurs ne le souhaitent pas, ils doivent le signaler à l'organisation.

Art 15) L'organisation se réserve le droit d'utiliser les images sans contrepartie, pour ses publications.

Les résultats seront publiés sur le site internet de l'organisation et sur le site FFA.

Art 16) L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol, pertes ou dégradations qui pourraient se produire lors des épreuves.

Art 17) Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du règlement et en accepte toutes les clauses.