

Règlement « Nordique Avonnaise » 25 novembre 2018

Art 1 : ORGANISATION

TAC-TAM (Tout Avon Court - Tout Avon Marche) organise le dimanche 25 novembre 2018 la « **NORDIQUE AVONNAISE** » avec la collaboration de la Ville d'AVON et du Conseil Départemental de Seine et Marne dans le parc du Château de Fontainebleau

Art 2: PROGRAMME ET PARCOURS

Les marcheurs nordiques pourront choisir entre deux épreuves :

- **A 9 h 30** la « **VIREE AVONNAISE** » **12 km, marche de loisir ouverte à tous (licenciés FFA ou non licenciés)** sur une distance de 12 km. Cette marche sans esprit compétitif est une étape des « **Rendez vous de la Marche Nordique de la Ligue d'Ile de France d'Athlétisme** ». Des bâtons de marche nordique seront mis gratuitement à disposition des marcheurs en échange d'une pièce d'identité. Le droit d'inscription est de 10€.
- **A 10 h 30** La « **NORDIQUE AVONNAISE** » **15 km, marche nordique** de compétition « MNCD Open à label Régional FFA », épreuve du « **MARCHE NORDIQUE TOUR** » qualificative pour les championnats de France de Marche Nordique en compétition de 2019. L'épreuve est réservée aux licenciés FFA compétition (se référer au règlement FFA). Cette Marche est également ouverte aux autres licenciés FFA et aux non-licenciés désirant découvrir les épreuves de Marche Nordique en Compétition en se conformant au règlement de la compétition. Un briefing aura lieu pour les marcheurs du championnat et Nordique Avonnaise à 00h00
- **A partir de 9 h30**, un atelier de découverte permettra de découvrir gratuitement la marche ordique avec mise à disposition de bâtons.

ART 3 : JURY, PARCOURS ET RESULTATS DU CHAMPIONNAT

Les parcours seront balisés par des panneaux directionnels et de la rubalise. Des signaleurs (bénévoles) assureront le guidage et la sécurité.

- Marche nordique de compétition : Un jury officiel FFA veillera au bon déroulement de l'épreuve. La disqualification d'un marcheur pourra être prononcée en cas de fautes graves, de comportement anti-sportif ou dangereux pour les autres marcheurs.
En cas de litige, seul le juge arbitre réglera les problèmes éventuels. 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.
Les marcheurs du championnat de Seine et Marne seront répartis en 3 SAS :
SAS 1 : concurrents licenciés FFA Compétition
SAS 2 : Autre concurrents
- Marche découverte loisir : seuls les bâtons de marche nordique sont obligatoires. Aucune technique n'est imposée et aucun classement ne sera établi. Le temps sera donné à titre indicatif.

ART 4 : DEFINITION DE LA MARCHÉ NORDIQUE

La marche nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'utilisation de deux bâtons spécifiques « marche nordique » est obligatoire. A chaque instant, un pied et un bâton doivent être en contact avec le sol. Le pas de course et la technique de la marche athlétique (extension complète du genou avant) sont interdits. (Se référer au règlement FFA : rappelé ci-après).

ART 5 : RAPPEL DU REGLEMENT « MARCHE NORDIQUE COMPETITION » :

• DEFINITION DE LA MARCHE NORDIQUE EN COMPETITION

- La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres. L'utilisation de deux bâtons spécifiques << marche nordique >> est obligatoire. Baton multi brin interdit .
- 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 derrière la hanche en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant la hanche (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 » en marche nordique est interdit. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.
- Alignement articulaires souhaitable : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée au niveau la hanche.
- Ces règles sont édictées dans le cadre de cette discipline sur un sol plat, il est évident que les juges se doivent de tenir compte dans leur jugement, du terrain accidenté: montée, descente, etc. afin d'apprécier le respect de la réglementation.

• MODALITES DE JUGEMENT

- Les juges observeront la marche en compétition suivant les règlements FFA
- Présentation du carton (jaune) de pénalité par le juge terrain se fait face au marcheur puis annonce du n° de dossard et faute commise. Seule la non-présentation du carton de face peut engendrer une réclamation.
- L'annonce du dossard ainsi que celle de la faute ne peuvent être cause à réclamation vu la vitesse des compétiteurs.
- Présentation du carton ROUGE (disqualification) est du ressort du juge arbitre.
- Le marcheur sera responsable pendant toute la durée de l'épreuve :
 - de sa gestuelle suivant règlement FFA,
 - de son comportement vis-à-vis des autres marcheurs,
 - des règles de sécurité,
 - du respect du milieu dans lequel il évolue (Grand Parquet de Fontainebleau et site Office National des Forêts).
- Une mise hors course par le Juge arbitre sera appliquée pour manquement à ces règles.

• RESULTATS

- La publication des résultats sera affichée après l'arrivée du dernier marcheur et après l'ajout éventuel des pénalités au temps final des concurrents ayant été pénalisé.
- Une réclamation officielle pourra être prise en compte pendant 30 mn après affichage des résultats.
- Réclamation par écrit et accompagnée d'un chèque de 150 € à l'ordre de TA-TAM.
- Aucune réclamation pendant l'épreuve ne sera prise en compte.
- Les moyens vidéo pourront être utilisés pour application des pénalités sur la zone des 150 m du départ (juge arbitre).

Art 5 : RESPONSABILITE, LICENCES ET CERTIFICAT MEDICAL

Les deux marches sont ouvertes aux marcheurs licenciés FFA et non licenciés né(es) en 2002 et avant (les licenciés UFOLEP, FSCF, FSGT, FF triathlon, FCD doivent joindre une photocopie de leur licence sportive pour la saison 2017/2018 (avec mention de non contre indication de la pratique de l'athlétisme, du sport, de la course à pied ... en compétition – cette précision en compétition 'et pas indispensable pour la Virée). Les non licenciés doivent sous leur propre responsabilité être détenteurs d'une assurance de responsabilité civile personnelle.

Art 6 – LE CHRONOMETRAGE

Il sera assuré par la société BreizhChrono avec un système de puce électronique fixée à la chaussure. La Barrière horaire est fixée à 3h à.....

ART 7- INSCRIPTIONS ET RETRAIT DES DOSSARDS

Les inscriptions peuvent se faire à partir du 1° septembre 2018.

- En ligne : Sur le site klikego.com ou via le site internet de tac-tam.fr jusqu'au vendredi 23 novembre à 12 h 00.
- Par courrier en remplissant un bulletin d'inscription
- Sur place le samedi de 15 h à 19 h et le dimanche de 7 h à 9 h.

Les dossards pourront être retirés le samedi de 15 h à 19 h et le dimanche de 7 h à 9 h.

Les dossards doivent être visibles dans leur intégralité sur la poitrine ; la fixation se fait obligatoirement avec 4 épingles à nourrice. Le retrait du dossard vaut acceptation du présent règlement. Les Porte-dossards sont interdits. (Pénalité de 2 mn applicable en cas de non respect de ces règles).

ART 8 – RAVITAILLEMENT ET PRETS DE BATONS

Un ravitaillement sera assuré à chaque tour et matérialisé par des panneaux signalétiques en début et fin de zone. Les ravitaillements personnels seront autorisés uniquement sur cette même zone de ravitaillement et déposés avant le départ. Les ravitaillements et l'accompagnement des concurrents hors de la zone fixée par l'organisation seront strictement interdits.

Des bâtons en cas de casse seront disponibles dans la zone de ravitaillement.

ART 9 – COUVERTURE MEDICALE

Une assistance médicale sera assurée par une équipe de secouristes.

ART 10- SERVICE AUX COUREURS

Une consigne gardée sera mise à disposition des concurrents. Une buvette permettra également de se restaurer. Des vestiaires et des douches seront également mis à la disposition des marcheurs.

ART 11 - RECOMPENSES

- Chaque concurrent se verra remettre un souvenir au retrait de son dossard.
- La cérémonie des récompenses aura lieu à 00h00. Les récompenses ne seront remises qu'aux lauréats présents.
- **Pour la Nordique Avonnaise** Seront récompensés:
 - les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes, de chaque catégorie (de cadet à master 5)
 - la 3 premières équipes mixte d'un même club seine et marnais (addition du total des 3 meilleurs temps) .
- **Pour la Virée Avonnaise**, seront récompensés (dans la mesure où aucun classement ne sera établi) :
 - la coupe du vainqueur, tirée au sort parmi les arrivants et attribuée à un homme et à une femme toutes catégories confondues.
 - une médaille aux arrivants (H et F) les plus âgé(e)s, les plus jeunes
 - un challenge du nombre pour le club FFA ayant le plus grand nombre d'arrivants.
 - un challenge du nombre pour le club non FFA ou le groupe inscrit sous un même nom, ayant le plus grand nombre d'inscrits.

ART 12 - ASSURANCES

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. Il incombe aux non-licenciés de s'assurer personnellement. 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 vol.

ART 13 – DROIT A L'IMAGE

L'organisation se réserve le droit d'exploiter les images photographiques et les reportages vidéo réalisés pendant les 3 épreuves dans un but de promotion ou de communication. 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 14 – 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 leur résultat, ils doivent expressément en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA à l'adresse électronique suivante : cil@athle.fr.

Art 15 – AUTORISATION PARENTALE

Pour les mineurs non licenciés, une autorisation parentale est obligatoire (signature du représentant légal avec nom, prénom et téléphone portable jointe au bulletin d'inscription) et remplie au retrait du dossard.

Art 16 - 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.