

REGLEMENT DU MARCHE NORDIQUE TOUR COMPETITION ET DE LA VIREE NORDIQUE LOISIRS DE PACE DU 12 NOVEMBRE 2016

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 MN est obligatoire. • A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol. • La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin. • Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. • 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. • Bras et Jambes toujours opposés. • Nombre de juges : 15 pour une boucle de 3kms (entre 3 et 5 boucles maxi) • 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**. • 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. • 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. • Les années 2014 et 2015 ont été des années tests, des modifications au règlement du 26 mars 2014 ont été apportées suite à l'analyse de l'application terrain sur les 4 premières épreuves du MNT . Ainsi que le MNT 2014/2015 ont apporté celles de Juillet 2015.

REGLEMENT DU MARCHE NORDIQUE TOUR ET DE LA VIREE NORDIQUE DE PACE

Le Club de « PACE EN COURANT » qui possède une section de marche nordique organise le samedi 12 novembre 2016 un après midi consacré à la marche nordique la veille du cross national de Pacé Rennes métropole.

A 14h30 aura lieu une compétition de marche nordique appelée « Marche nordique tour compétition » cette épreuve sous l'égide de la Fédération Française d'athlétisme et de la ligue de Bretagne d'athlétisme a obtenu le label national. Organisée sur le site même du cross national sur un parcours très technique comprenant 3 boucles et sur la distance de 11 km mesuré officiellement, ce parcours a été très apprécié par les centaines de participants lors des deux éditions précédentes du marche nordique tour à Pacé.

Cette épreuve s'adresse aux marcheurs nordique licenciés FFA ainsi qu'aux licenciés des fédérations conventionnées par la FFA pratiquant la marche nordique à partir de 16 ans. Une virée nordique loisir aura lieu à 16h00 sur 10 km cette épreuve sera non classée ni chronométrée

Les inscriptions pourront se faire à l'aide du bulletin à télécharger sur le site du cross national www.crossrennesmetropole.fr et à expédier jusqu'au mercredi 9 novembre à l'adresse suivante :

Marche nordique tour compétition - Pacé en courant
BP 24 229
35742 PACE CEDEX 2

Participation financière:

Marche nordique tour compétition à 14h30 :

licenciés FFA: 10€, autres licenciés : 12€

Chèque à l'ordre de Pacé en courant

Virée nordique loisir : INSCRIPTIONS GRATUITES

INSCRIPTIONS PAR INTERNET

sur le site du cross national **www.crossrennesmetropole.fr**

Après la date butoir de réception, les inscriptions pourront se faire également sur place

Le samedi à de 12h00 à 13h00

Tarif le jour même

Marche nordique tour compétition : licenciés FFA : 15 €, autres fédérations : 17€

L'inscription étant personnelle, ferme et définitive, elle ne peut faire l'objet de remboursement.

Dossards

Chaque participant (e) de la marche en compétition retirera personnellement ses 2 dossards, sur présentation de sa licence 2016/2017 ou d'une attestation de licence, les licenciés des autres Fédérations doivent présenter la licence 2016/2017 de leur fédération accompagnée d'un certificat médical « non-contre-indication à la pratique de la marche nordique ou athlétisme en compétition.

Le dossard pour la compétition doit être placé devant (4 épingles) et dans le dos (4 épingles), visible quel que soit l'équipement vestimentaire et quelle que soit la météo. Si tel n'est pas le cas, le concurrent (e) risque de se voir refuser le départ de la compétition. Prévoir un système de fixation à votre convenance.

Pour la virée nordique loisir il n'y aura pas de dossard cette marche n'étant pas chronométrée et sans classement.

Le retrait du dossard pour la compétition s'effectuera sur le site du cross à 400m (suivre le fléchage), le samedi 12 novembre de 12h00 à 13h00. Il y aura des dossards uniquement pour l'épreuve compétition

Hébergement

Nombreux hôtels sur la périphérie Rennaise, toutefois nous vous recommandons l'hébergement à l'hôtel Océania de Rennes Saint Grégoire et le même hôtel au centre commercial Cap Malo situé à 8 km de Pacé très bon hôtel 4 étoiles où un tarif spécial vous sera proposé après vous avoir fait connaître en tant que compétiteur ou accompagnateur.

Parcours

- Pour le Samedi après-midi : est proposé un circuit balisé avec un départ 14h30 sur la distance de : 11Km (Départ+3 boucles) pour l'épreuve de Marche Nordique en Compétition (Marche Nordique Tour). Sont autorisés à participer à l'épreuve Compétition les licenciés Compétition FFA, ainsi que, les licenciés Athlé Running, passe Running ou Entreprise, ainsi que ceux avec une licence des Fédérations ayant signé une convention avec la FFA. Aucune autorisation de participation pour les non-licenciés.
- Pour l'épreuve de marche nordique loisirs : départ 16h00 : un circuit commun sur une distance de 10 km (allure libre)

Les départs et arrivées du Samedi et Dimanche se feront sur le site du cross national.

Parkings

Des Parkings sont mis à la disposition des participants (es) à proximité du site du cross sur les parkings des deux collèges de Pacé (suivre indication fléchage).

Sécurité - Service médical

Sur la zone du village départ un PC sécurité sera en place pour toutes interventions des secours suite à un appel de l'un des commissaires de parcours mis en place sur les parcours. une quinzaine de commissaires de parcours sont répartis sur l'ensemble des circuits, ils ont pour mission d'indiquer la direction à prendre pour emprunter les circuits et d'informer le PC sécurité et l'organisation de tout accident (chutes, entorses) ou incidents (absence du dossard, jet dans la nature de détritrus et autres). Une équipe de secouristes et un médecin seront présents sur le site pendant la durée de la compétition.

Assurance

Les participants (es) licenciés FFA ou autres Fédérations sont couverts par l'assurance liée à leur licence à jour pour la saison 2016/2017. L'organisation a souscrit auprès d'une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile. Les non-licenciés doivent être couverts par une police d'assurance à titre personnel.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité sur les défaillances physiques personnelles pouvant survenir lors de l'épreuve.

Stand découverte et initiation à la Marche Nordique

Ce stand permettra aux licenciés FFA et non licenciés de découvrir la pratique de la Marche Nordique avec l'aide d'un entraîneur 1er degré de Marche Nordique. Pour cette occasion des bâtons Nordiques seront mis à la disposition des pratiquants novices contre le dépôt d'une pièce d'identité qui sera rendue lors du retour de la paire de bâtons et du règlement de la somme de 2 euros par personne (adultes et enfants). Cette initiation se déroulera sur le terrain même du cross.

Les créneaux horaires proposés sont le samedi 12 novembre à partir de 15h30

Stand rafraîchissements

La mise en place d'un stand de rafraîchissements sera à la disposition des participants (es) à l'arrivée des marches nordiques. Sur les parcours, un stand rafraîchissement sera mis en place à mi-parcours.

Stand dépôt sacs de sport

Une toile de tente spéciale sera à la disposition des marcheurs pour déposer leurs sacs de sport au village départ/arrivée

Environnement et respect

Les participants (es) s'engagent à respecter les sites traversés. Il appartient à chaque participant (e) de conserver les bouteilles et gobelets plastiques ainsi que les débris jusqu'à l'arrivée où des conteneurs seront mis à leur disposition.

Droit à l'image

Tous (tes) participants (es) et accompagnateurs (trices) du Cross National de Pacé Rennes métropole et des marches Nordiques abandonnent leurs droits à l'image au bénéfice de l'organisation. Ces images pourront être utilisées sur tout support.

Classement et récompenses pour le Marche Nordique tour compétition

Classement individuel : 3 premières Féminines et les 3 premiers Masculins au scratch et le premier (e) de chaque catégorie (cadet à vétéran) de l'épreuve seront récompensés. Classement par équipe : Le classement des équipes mixtes se fera par addition des temps de chaque marcheur