

Règlement de la Marche Nordique Compétition Nature "Oenotrail 2018 "

Art 1 - Organisation

Oenotrail du lunellois accueillera le dimanche 2 décembre 2018 une épreuve du challenge national MNT/FFA, qualificative aux championnats de France et support du championnat d'Occitanie . Cette épreuve est organisée par le club Lunel Athlétisme et le Rotary club Montpellier Etang de l'Or, sur le site de Viavino pôle œnotouristique à Saint-Christol (34) près de Lunel (9km).

Cette épreuve est organisée selon la réglementation et le cahier des charges de la Marche Nordique Compétition Nature FFA.

Art 2 - Définition de la Marche 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, 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.

La fente glissée est interdite : avancée prolongée du genou au-delà 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.

Alignement articulaires obligatoire : pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.

Le pas de course et la technique de la marche athlétique (extension complète du genou avant) sont interdits. Oscillation : le marcheur oscillant des épaules de haut en bas sera pénalisé.

Art 3 - Epreuves et parcours

Un briefing aura lieu à 9h45 pour la Marche Nordique chronométrée.

Il y aura 3 épreuves :

- Une Marche Nordique Compétition Nature Open de 12 km à label régional, épreuve du championnat d'Occitanie, chronométrée et qualificative aux championnats de France. Elle donnera lieu à un classement officiel pour les licencié(e)s FFA : Athlé-Compétition, Athlé-Running, Athlé-Entreprise et Pass-Running. Elle sera encadrée par des Juges Marche Nordique Compétition, avec pénalités "temps", en cas de non respect du règlement. Le départ sera donné à 10h00.

La MNCN "Open " est également ouverte aux licencié(e)s Athlé-Santé FFA et aux non-licencié(e)s désirant découvrir les épreuves de Marche Nordique Compétition Nature en se conformant à l'annexe du cahier des charges. La présentation à l'inscription d'un certificat médical de moins d'un an et stipulant la non contre-indication à la pratique de la Marche Nordique en compétition est obligatoire.

- Une Virée Nordique de 8 km, ouverte à toutes et à tous, sans classement. Elle sera encadrée par des entraîneurs diplômés par la FFA et des entraîneurs Marche Nordique. Ce parcours vous permettra de découvrir vignoble, bois et garrigue du lunellois . Elle débutera à 10h15.

- Une Initiation à la Marche Nordique, pour découvrir les bienfaits de cette discipline sur les pas de la virée nordique.

Art 4 - Dossard

Il devra être mis à l'avant du maillot et fixé par 4 épingles de sûreté (à prévoir).

Il devra être bien visible pour les juges. Le port du camelbak est autorisé.

Lors de la remise du dossard, confirmer si licence (type) ou non et allure éventuellement.

Art 5 - Départ

Il se fera en ligne et par répartitions en trois sas.

1er sas : réservé aux licencié(e)s FFA* dont la vitesse est égale ou supérieure à 8,5 km/h, sur déclaration.

2ème sas : réservé aux licencié(e)s FFA* dont la vitesse est inférieure à 8,5 km/h ou non-renseignée.

3ème sas : réservé aux licencié(e)s FFA Athlé-Santé et non licencié(e)s (sur présentation d'un certificat médical de moins d'un an et stipulant la non contre-indication à la pratique de la Marche Nordique en compétition), renseigné au retrait du dossard.

(* licences FFA Athlé-Compétition, Athlé-Running, Entreprise ou autres fédérations ayant des conventions signées avec la FFA [compétitions] et titre de participation FFA : Pass-Running).

Art 6 - Jury

Un jury officiel FFA veillera au bon déroulement de l'épreuve. La mise hors course d'un marcheur pourra être prononcée en cas de non respect du règlement, en cas de comportement non sportif ou dangereux pour les autres marcheurs. L'avis du Juge Arbitre MNC sera souverain. 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.

Pénalités "temps" aux marcheurs :

Une pénalité "temps" de deux minutes pourra être infligée et rajoutée au temps final à chaque avertissement (carton jaune) selon les fautes définies.

Pour des fautes considérées importantes (ex : course caractérisée) la pénalité temps sera de 10 minutes ajoutée au temps final,

Pour des fautes très graves (comportement) la pénalité pourra être le carton rouge direct = disqualification (Juge Arbitre MNC).

Le marcheur devra être responsable tout au long de l'épreuve:

Il devra marcher selon le règlement en vigueur.

Il sera prévenu de sa faute par un carton jaune qui sera présenté devant lui par le Juge MNC.

Les juges informeront le PC course des pénalités mises et du type de fautes commises. (Temps 2 ou 10 minutes)

A la 4ème pénalité, le marcheur sera disqualifié.

Art 7 - Acceptation du règlement

Les concurrent(e)s 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.

