

RÈGLEMENT
MARCHE NORDIQUE
COMPÉTITION

Date de mise en application : 1er décembre 2020



Commission Nationale de Marche

PRÉAMBULE

Suite à la délégation accordée à la Fédération Française d'Athlétisme par le Ministère chargé des Sports, pour la pratique de la marche nordique, celle-ci a dû organiser, à partir de 2014, la pratique de la Marche Nordique en Compétition.

En 2015, lancement du challenge Marche Nordique Tour avec 17 épreuves labellisées classant 1170 compétiteurs et fin 2015 organisation des premiers Championnats de France MNC, à Notre Dame des Monts, en Vendée.

Ces Championnats de France MNC attribuent les titres de Champions de France en individuel : hommes, femmes et en équipe.

A cette occasion, furent élaborer les règlements et les cahiers des charges :

- Règlement du MNT
- Règlement des Championnats de France
- Cahier des charges des MNC labellisées
- Guide des labels

Depuis, ont été formés plus de 400 Juges ainsi que 43 Juges Arbitres répartis sur tout le territoire national.

En 2016, introduction des épreuves de Marche Nordique en Compétition **Nature** (MNCN) plus légères en réglementation, en moyens humains et adaptables en fonction des propositions des organisateurs, qui ont ainsi la possibilité de demander un label Régional ou National pour valoriser leurs épreuves.

En 2019, intégration de la discipline au sein de la Commission Nationale Marche avec une réactualisation des règlements accessibles sous les onglets respectifs :

- Règlement MNC
- Règlement du MNT
- Guide des labels MNC

1. DÉFINITION DE LA MARCHÉ NORDIQUE COMPÉTITION

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

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. 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. L'alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés. L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.

Support optique d'une bonne posture en fin de propulsion



2. GÉNÉRALITÉS MNC Circuit / MNC Nature

L'organisateur devra afficher la liste des participants, le parcours et règlement de façon visible avant le départ.

Le parcours devra être varié et alterner plat et dénivelé raisonnable.

Spécificités MNC Circuit (code 013) :

La distance maximale sera de 15 km.

Le parcours sera composé de boucles.

Règlement marche nordique en compétition au 1^{er} décembre 2020

Le parcours pourra inclure au maximum 10 % de passage sur route goudronnée ou bitumée.

Une zone de ravitaillement devra être délimitée (traçage au sol, barrière ou rubalise), elle sera disposée sur le parcours et sera constituée d'une table avec le ravitaillement de l'organisation, une table spécifique pour les ravitaillements personnels et d'une zone technique pour la mise à disposition par l'organisateur de bâtons de rechange en cas de casse durant l'épreuve. Le ravitaillement ne pourra se faire que dans cette zone délimitée.

Spécificités MNC Nature (code 010) :

La distance est libre.

Le parcours est en boucles ou de point à point.

Le parcours peut inclure au maximum 20 % de passage de route goudronnée ou bitumée.

Le ravitaillement solide et liquide (Camelbag / Bidon) est autorisé. Le marcheur peut se ravitailler tout au long du parcours. L'organisateur peut installer des points de ravitaillement.

L'assistance extérieure est interdite hors zone de ravitaillement

3. LICENCE ET PARTICIPATION

MNC Circuit :

Tout participant devra être :

- Licencié ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE ;
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR ;
- Licencié Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA.

MNC Nature :

Les participants seront :

- Licenciés ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE ;
- Licenciés ATHLÉ-SANTÉ avec présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en compétition de moins d'un an à la date de l'épreuve ;
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR ;
- Licenciés Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA ;
- Non licenciés sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en compétition de moins d'un an à la date de l'épreuve.

Pour participer aux Championnats de France la licence ATHLÉ COMPÉTITION est obligatoire. Pour s'y qualifier l'athlète devra participer aux épreuves du Challenge Marche Nordique Tour avec une licence ATHLÉ COMPÉTITION.

Le port du maillot de club est obligatoire pour tous les licenciés.

Port des dossards :

- MNC Circuit : deux dossards entièrement visibles portés un à l'avant et un à l'arrière du maillot.
- MNC Nature : un seul dossard entièrement visible porté sur l'avant du maillot.

La participation aux compétitions de marche nordique est possible à partir de la catégorie U18 /cadets. Pour la catégorie U18/cadets, la distance maximale est de 15 km

Les inscriptions peuvent se faire individuellement et par équipe de club. L'équipe club sera obligatoirement mixte et composée de 4 marcheurs licenciés (Hors licence ATHLÉ-SANTÉ) **de 2 hommes et 2 femmes** et au maximum un muté ou un étranger. Plusieurs équipes d'un même club pourront être classées.

Le montant du droit d'inscription est au libre choix de l'organisateur.

Lors de l'inscription et/ou lors du retrait du dossard les informations et le règlement sont portés à la connaissance du participant par un affichage accessible.

4. LES PÉNALITÉS

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon ce règlement.

Le juge préviendra 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).

Pénalités sous forme de boucle et de temps

Sur le parcours : une boucle de 150 m est prévue pour être utilisée comme « boucle de pénalités ». Elle sera installée de façon à ce qu'elle jouxte le parcours et se situera entre 150 et 200 mètres de l'arrivée. Elle permettra aux marcheurs d'effectuer leurs éventuelles pénalités.

Le marcheur sera responsable tout au long de l'épreuve. En cas de sanction il devra effectuer sa boucle de pénalité de lui-même.

Sur le final, une « pénalité temps » de quatre minutes pourra être infligée sur le parcours restant entre la boucle de pénalité et la ligne d'arrivée.

Si le marcheur n'a pas effectué sa boucle de pénalité, une « pénalité temps » de 4 minutes lui sera infligée et rajoutée sur son temps réalisé.

A la 4^{ème} pénalité, le marcheur aura un carton rouge par un chef juge ; il sera disqualifié **et devra retirer son dossard et quitter le circuit.**

La course caractérisée sera sanctionnée par un carton rouge par un chef juge ; le marcheur sera disqualifié et devra retirer son dossard et quitter le circuit.

Un athlète sera informé de sa disqualification après l'arrivée s'il n'a pas été possible de lui signifier durant l'épreuve.

RÉSULTATS ET RÉCLAMATIONS

Les résultats devront être affichés à la fin de l'épreuve de façon visible.

Les réclamations seront portées dans les 30 minutes après affichage.

Une réclamation officielle devra être faite par écrit, accompagnée d'un règlement d'un montant de 100€.

Pour toutes questions ou réclamations concernant le classement, les points du MNT, merci de vous adresser à la Commission Nationale de Marche (CNM) via l'adresse mail suivante : cnm.nordique@athle.fr