

**Règlement du Nordica'632
qui aura lieu dimanche 31 mai 2026
au parc de Bidot chemin de Birazel à FONSORBES (31470)**

Nouveauté :



Remplace le certificat médical : voir Article 3

Article 1 – Organisation

ATHLÉ 632 organise 2 épreuves chronométrées : 12 KM COURSE à pied nature, 12 KM MARCHÉ NORDIQUE COMPETITION NATURE « Open » ainsi que 1 épreuve non chronométrée comprenant une course nature de 6 KM et une marche nature/rando de 6 KM.

Le départ des 4 épreuves sera donné :

- A 09H00 pour les 12 KM course nature.
- à 09H05 pour le 12 KM marche nordique compétition nature « OPEN ».
- à 09H15 pour le 6 KM course à pied nature et 6 KM marche nature/rando .
- Ces horaires ou distances sont susceptibles d'être modifiés par l'organisateur en fonction d'évènements extérieurs (météo) , ou sur consigne d'une autorité.

Epreuves dans le cadre de « Sportez-vous bien » sans certificat médical ou PPS.

- 14h30 pour le 850m course enfants de 6 à 9 ans
- 14h40 pour le 2.5 km course enfants de 10 à 14 ans
- 16h15 pour le 1.6 km course parents/enfants

Article 2 - Parcours - Eco Course

Pour le 12 Km Marche Nordique, il s'agit d'une compétition dans le respect des règles de la Marche Nordique FFA avec bâtons obligatoires.

(voir plus bas à l'article 16 et 17 et pages suivantes)

Pour le 6 km marche nature/ rando les bâtons (nordique ou rando) sont facultatifs mais recommandés.

Le plan des parcours est consultable sur le site internet www.athle-632.fr ou www.facebook.com/Nordica632/

Le départ et l'arrivée ont lieu près du parking de la Grande Salle Bidot chemin de Birazel.

Des postes de ravitaillement intermédiaires sont prévus aux 5.2 km et 8.3 km pour les épreuves de 12 km. Pas de ravitaillement pour les épreuves de 6 km.

ATHLÉ 632 fait le maximum pour que les épreuves préservent au mieux l'environnement. Des points de collecte des déchets sont disposés au niveau des ravitaillements. Chaque participant s'engage à respecter ce principe en utilisant au mieux ces points de collecte.

Article 3 – Participation

Les épreuves sont ouvertes aux licenciés et aux non licenciés conformément au règlement F.F.A.

- De Cadet 2010 et avant à Master pour les 12 KM.

Il est expressément indiqué que les concurrents participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité.

Pour les 12 km :

En application de la réglementation en vigueur, ne seront acceptés que les participants présentant selon le cas :

Pour les licenciés FFA :

- Une **licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou un Pass'Running** délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme, en cours de validité à la date de la manifestation pour la saison 2025/2026.

Le numéro de la licence ou du Pass'Running devra figurer sur le bulletin d'inscription et la photocopie de cette licence devra être jointe au bulletin d'inscription.

(Attention : les autres licences délivrées par la FFA : Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées)

Pour les autres participants : **Nouveauté**

Parcours de Prévention Santé

La FFA propose, avec le Parcours de Prévention Santé, un outil en quatre étapes de sensibilisation aux risques, aux précautions et aux recommandations liés à la santé des coureurs. Au terme de ce parcours, vous pourrez télécharger une attestation (valable 1 an) au tarif de 5€ à remettre à l'organisateur de votre prochaine course.

Allez sur le lien suivant : <https://pps.athle.fr/>



Les participants étrangers sont tenus de fournir cette même attestation PPS obtenue via le lien ci-dessus. même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à l'IAAF(International Association of Athletics Federations).

Pour les 6 km : course nature et marche nature/rando (sans classement).
Ni licence, ni attestation PPS.

Article 4 - Inscriptions

Les inscriptions peuvent :

- être réalisées par Internet avec paiement en ligne sur le site www.chrono-start.com Jusqu'au samedi 30 mai 2026 (minuit). Pas d'inscription sur place le dimanche pour les deux épreuves chronométrées de 12 km.
- Retrait des dossards sur place le dimanche 31 mai 2026, pour toutes les épreuves, à partir de 7h30 jusqu'à 08h45 près du départ sur le site de Bidot à Fonsorbes.
- Inscriptions sur place le dimanche après-midi pour les courses enfants de « Sportez-vous bien » ou sur chrono-start.com

Tout dossier d'inscription complet comportera obligatoirement :

- Le bulletin d'inscription dûment complété ;
- Soit l'attestation PPS de moins d'un an.
- Soit la photocopie de la licence sportive de l'intéressé en cours de validité (saison 2025/2026) conformément à l'article 3 ci-avant;
- Le paiement des droits d'engagement ;
 - Soit par carte bancaire sur Chrono-Start ;
 - Soit par chèque à l'ordre de « ATHLÉ 632 » le jour de l'évènement ;
 - Soit en liquide ou carte bancaire le jour de l'évènement.

Un dossier incomplet ne pourra donner lieu à une inscription tant que les pièces manquantes n'auront pas été fournies à l'organisation dans les délais fixés ci-avant.

Article 5 – Tarifs

12 Km : 12 €* par Internet, 14 €* à partir du 16 mai . (plus commission pour Chrono-Start)

6 Km : 6 €* par Internet (plus commission pour Chrono-Start), 6 €* sur place

*** 1€ sera reversé à l'association AJH (Association Jeunes Handicapés Fonsorbes)**

Article 6 – Engagement

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet d'un quelconque remboursement pour quelque motif que ce soit.

Le nombre des inscrits par épreuve est limité et sera précisé sur le site d'inscription en ligne « Chrono-Start ». **Athlé 632** se réservant le droit de faire évoluer ces nombres en fonction de contraintes éventuelles de dernière minute liées à l'organisation, la sécurité ou de l'affluence des inscriptions.

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. Toute personne disposant d'un dossard

acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. Tout concurrent dont le dossard ne sera pas entièrement lisible pourra aussitôt être mis hors course par l'organisation.

Article 7 - Retrait des dossards

- Distribution des dossards le Samedi 30 mai chez Sport2000 Fonsorbes de 14h00 à 17h00.
Adresse : 5D Allée de Gascogne, Fonsorbes.
- le matin des épreuves de **7h30 à 8h45 dernier délai** sur place au Parc de Bidot.
- **Plus aucun dossard ne sera remis après l'heure limite de 8h45.**
- **Il devra être mis à l'avant du maillot et bien visible pour les juges.**
- **Prévoyez 4 épingles pour le fixer.**
- **Le port du camelbak ou banane est autorisé.**
- Pour les épreuves chronométrées, une puce de chronométrage sera incluse dans le dossard.

Article 8 - Services de Santé

Un service de secours médical sera assuré sur place et les organisateurs de l'épreuve peuvent décider de la mise hors course d'un concurrent pour des raisons médicales. Tout participant mis hors course décidant de continuer l'épreuve le fera sous son entière responsabilité et l'organisation ne pourra être tenue responsable en cas d'accident.

Article 9 – Temps

Les participants disposeront de 2H45 maximum pour effectuer les parcours jusqu'à la ligne d'arrivée. Après le passage du suiveur-balai, les participants ne seront plus sous la responsabilité de l'organisateur.

Par ailleurs, tout participant n'empruntant pas l'ensemble du tracé de l'épreuve ne pourra se voir classé à l'arrivée.

Article 10 – Assurances

Responsabilité civile : conformément à la loi, l'organisation a souscrit une assurance couvrant les conséquences pécuniaires de la responsabilité civile pouvant incomber aux organisateurs et aux concurrents du fait des dommages corporels ou matériels.

Article 11 - Droits à l'image

Les participants, par leur engagement, déclarent renoncer à leur droit à l'image et autorisent l'association ATHLE 632 ou ses ayants droits à exploiter les clichés et les films pris le jour de l'épreuve à des fins de promotion de la manifestation et du club ATHLE 632.

Article 12 - Circulation parcours, sécurité routière et vigilance vis-à-vis du risque Attentats

Les parcours ne sont pas adaptés aux personnes à mobilité réduite (fauteuil, joëlette) à cause du sol en terre/herbe parfois irrégulier et passages très étroits de portail ou passerelles avec chicanes. Les bicyclettes, engins à roulettes et/ou motorisés, suiveurs, accompagnateurs ou **chiens sont formellement interdits (même tenus en laisse)** sur le parcours, hormis les véhicules d'organisation et de sécurité. Tout participant qui sera assisté par ce type de moyens est passible de disqualification et de mise hors course.

Il est fait appel au sens civique et à la vigilance de chacun durant l'épreuve pour signaler immédiatement tout comportement, tout véhicule ou tout paquet suspect en appelant le 17 ainsi que les N° suivants 15, 18 ou 112 en cas d'urgence.

Article 13 – Classements - Récompenses

Il y aura un classement « scratch » pour les 12 Km chronométrés (course à pied et marche nordique).

Les trois premiers athlètes féminins et masculins de chaque épreuve chronométrée recevront des récompenses.

Les récompenses seront remises lors des podiums à l'arrivée. Tout participant qui ne se présente pas à ces protocoles est considéré comme renonçant à toute récompense et donc, aucun prix ne sera distribué ultérieurement.

Article 14 - Acceptation du règlement – Litige

La participation aux épreuves implique l'acceptation expresse et sans réserve par chaque participant du présent règlement.

Pour tout litige non résolu par le présent règlement, le règlement de la FFA sera appliqué.

Article 15 - Annulation

En cas d'annulation de l'événement indépendante de la volonté de l'Organisateur **ATHLÉ 632** (cas de force majeure, impératifs de sécurité, conditions météorologiques, décision des autorités administratives, etc...), aucun remboursement ne pourra être effectué et le participant ne pourra pas réclamer le paiement de dommages et intérêts à l'Organisateur.

Article 16 – Respect des règles

16-1. DÉFINITION DE LA MARCHE NORDIQUE DE 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.

À 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.

L'aide et l'accompagnement extérieur en dehors des zones prévues sont interdites (ravitaillement, matériel...).

16-2. LES PÉNALITÉS

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon ce règlement.

Le juge annoncera verbalement le numéro du dossard ainsi que la faute commise tout en présentant le carton jaune devant l'athlète.

Le carton jaune représentera la faute sous forme de pictogramme (cf. le visuel).

Pénalités sous forme d'arrêt du marcheur ; Le marcheur pénalisé devra s'arrêter instantanément à l'annonce de sa faute par le juge. L'arrêt est d'une minute. En cas de refus d'arrêt, le marcheur sera disqualifié par le chef juge.

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).

Une vidéo du départ sera enregistrée par un juge marche nordique désigné.

Le chef juge analysera l'enregistrement vidéo du départ et pénalisera pendant l'épreuve par un arrêt de deux minutes. Ou ultérieurement par un ajout de deux minutes au temps final du marcheur.

En cas de faute sur la zone des 150 mètres avant l'arrivée, il sera ajouté une minute au temps final du marcheur.

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

La course caractérisée sera sanctionnée directement par un carton rouge par le chef juge.

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

16-3. RÉSULTATS ET RÉCLAMATIONS

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

Litiges et réclamations :

•

Les décisions des juges seront contraignantes et sans appel, et aucune réclamation ne peut être faite dans les aspects liés aux cartons montrés aux participants.

Conformément aux dispositions de la FFA :

Toute réclamation doit être soumise verbalement au chef juge dans les trente minutes suivant l'affichage officiel des résultats de l'épreuve. Si elle est rejetée, une réclamation de deuxième instance peut être soumise par écrit au jury d'appel en versant une somme de 100 € à l'ordre de la FFA qui ne pourra être restituée qu'en cas d'acceptation de la réclamation.

Aucune réclamation pendant l'épreuve ne sera prise en compte. En cas d'incident particulier, le chef juge et l'organisation prendront les décisions nécessaires en fonction de sa gravité.



Les pénalités en Marche Nordique Compétition

En marche nordique compétition le marcheur doit respecter le règlement.
Si le marcheur ne respecte pas le règlement, le juge le pénalisera.

Pour une compréhension entre les acteurs il est indispensable de codifier les pénalités afin d'avoir la même interprétation.

Le type de pénalité sera annoncé par le juge :

Matériel	Équipement non conforme	Maillot, bâtons, matériel de ravitaillement
	Dragonne	Dragonne non mise ou retirée
	Dossard	Non visible dans son intégralité
Technique	Marche à l'amble	Marcher en avançant la jambe et le bras du même côté
	Pas de course	
Poussée	Avant	Le coude doit dépasser le buste en poussée avant
	Arrière	La main doit passer la fesse en fin de poussée arrière
	Pointe levée	La pointe doit rester en contact avec le sol durant toute la poussée
Jambe	Pas glissé	Le marcheur doit attaquer le sol avec le talon et non le pied à plat
	Marche athlétique	Au retour de la jambe arrière et au passage du bassin celle-ci ne doit pas être tendue.
Alignement	Abaissement du centre de gravité	Observation en fin de poussée arrière le pied, le genou, le bassin, l'épaule et la tête doivent être alignés
	Oscillation des épaules	Épaules en balancement de haut en bas qui entraîne un rebond mettant en sustentation le marcheur

UNE BONNE ATTITUDE
En fin de propulsion

- ✓ Maintien des épaules parallèles au sol
- ✓ Main derrière la fesse
- ✓ Contact au sol
- ✓ Alignement articulaire :
 - Tête
 - Épaule
 - Bassin
 - Genou
 - Pied
- ✓ Poussée
- ✓ Attaque talon

Zone de planté

Carton jaune et pictogramme

Règlement Marche Nordique Compétition

Application 1er septembre 2023

The infographic is organized into several sections:

- POUSSÉE (Push):** Shows correct technique with a green checkmark. Incorrect techniques include 'Poussée avant' (push forward) and 'Poussée arrière' (push backward), both marked with red arrows and a yellow box.
- ALIGNEMENT (Alignment):** Shows correct technique with a green checkmark. Incorrect techniques include 'Abaissement du centre de gravité' (lowering center of gravity), 'Alignement articulaire' (joint alignment), and 'Oscillation des épaules' (shoulder oscillation), all marked with red arrows and a yellow box.
- Comportement anti-sportif (Anti-sportive behavior):** A red box indicates this category. It includes 'Pas glissé' (slippery step) and 'Marche athlétique' (athletic march).
- Pas de course (Running step):** Shows a runner's gait with a red box. A diagram next to it shows a 4-step sequence (1, 2, 3, 4) with a yellow box.