

**Règlement du Nordica'632  
qui aura lieu dimanche 11 mai 2025  
au parc de Bidot à FONSORBES (31470)**

**Nouveauté :**



**Plus de 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 2 épreuves non chronométrées : 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 courses 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](http://www.athle-632.fr)

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

Des postes de ravitaillement intermédiaires sont prévus aux 5.3 km et 8.2 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 2009 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 2024/2025.

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 3 mois) 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.

## **ATHLÉ 632**

Gymnase de Quéfets

Boulevard Alain Savary

31170 TOURNEFEUILLE

Association régie par la loi de 1901

24/01/2025

### **Article 4 - Inscriptions**

Les inscriptions peuvent :

- être réalisées par Internet avec paiement en ligne sur le site [www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com) Jusqu'au vendredi 09 mai 2025 (minuit).
- Sur place le dimanche 11 mai 2025, pour toutes les épreuves, à partir de 7h30 jusqu'à 08h45 près du départ sur le site de Bidot à Fonsorbes.
- Sur place le dimanche après-midi pour les courses enfants de « Sportez-vous bien ».

Tout dossier d'inscription complet comportera obligatoirement :

- Le bulletin d'inscription dûment complété ;
- Soit l'attestation PPS de moins de 3 mois.
- Soit la photocopie de la licence sportive de l'intéressé en cours de validité (saison 2024/2025) conformément à l'article 3 ci-avant;
- Le paiement des droits d'engagement ;
  - o Soit par carte bancaire sur Chrono-Start ;
  - o Soit par chèque à l'ordre de « ATHLÉ 632 » le jour de l'évènement ;
  - o 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 : 11 € par Internet (plus commission pour Chrono-Start), 13 € sur place \*

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 Mercredi et Samedi avant la course chez Sport2000 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 **pourra être** remise en même temps que le dossard. **Cette puce sera fixée sur 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 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

### 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.

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 le dos 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.

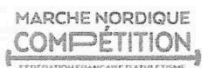
La marche avec centre de gravité abaissé n'est pas autorisée.

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.

## Article 17 – Jury

Si un jury officiel FFA est présent (non confirmé), il pourra veiller 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 1 minute d'arrêt pourra être infligée à chaque avertissement (carton jaune) selon les fautes définies. Pour des fautes considérées importantes (ex : course caractérisée, 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 d'arrêt de 1 minutes) A la 4ème pénalité, le marcheur sera disqualifié.



### 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

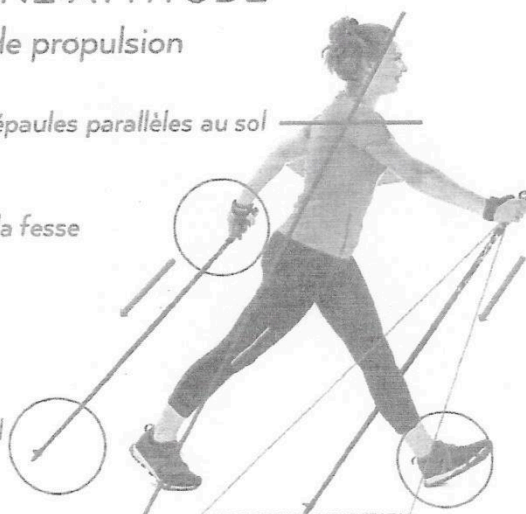
### UNE BONNE ATTITUDE

En fin de propulsion

✓ Maintien des épaules parallèles au sol

✓ Main derrière la fesse

✓ Contact au sol



Zone de planté

✓ Alignement articulaire :

- Tête
- Épaule
- Bassin
- Genou
- Pied

✓ Poussée

✓ Attaque talon





Carton jaune et pictogramme

### Règlement Marche Nordique Compétition

Application 1er septembre 2023

**POUSSÉE**

Poussée avant      Poussée arrière

**ALIGNEMENT**

Abaissement du centre de gravité      Alignement articulaire      Oscillation des épaules

Pas glissé      Marche athlétique

Comportement anti-sportif      Pas de course

4 = 3 = 2 = 1

**MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION**