



MARCHE NORDIQUE EN COMPETITION LABELLISEE

CAHIER DES CHARGES

Réalisé 26 mars 2014 : GPO

Rectifié Janvier 2015 : GPO

Rectifié juillet 2015 : GPO

Rectifié octobre 2015

SOMMAIRE

1. **PREAMBULE**
2. **DEFINITION DE LA MARCHE NORDIQUE EN COMPETITION**
3. **LABEL MARCHE NORDIQUE EN COMPETITION**
4. **ORGANISATEURS DE MARCHE NORDIQUE EN COMPETITION LABELLISEE**
5. **PROGRAMME GENERAL**
 - Parcours de compétition
 - Licence et participation
 - Réglementation / Jugement
 - Engagement / Inscription
 - Classement
6. **CHAMPIONNAT NATIONAL**

1. PREAMBULE

La Fédération Française d’Athlétisme a délégué pour la pratique de la marche nordique. Pour **conserver cette délégation accordée par le Ministère chargé des Sports**, la FFA doit, outre la formation d’encadrants de cette discipline, dont des diplômés d’Etat, organiser la pratique et la compétition dans le respect des dispositions législatives et réglementaires.

Par ailleurs, plusieurs autres enjeux sont à souligner :

- une concurrence accrue : la Fédération doit faire face à la concurrence car le concept de marche nordique est repris progressivement par des acteurs hors FFA pour en faire un produit commercial ou marchand ;
- une réalité du terrain : les compétitions de marche nordique commencent à se multiplier, dans une anarchie totale ;
- une réglementation à créer : nécessité d’une réglementation simple et maîtrisée ;
- le développement de la pratique : la compétition peut être une opportunité de développer la pratique et d’intéresser d’autres publics comme des jeunes par exemple, ou davantage d’hommes et de femmes provenant d’autres disciplines sportives ;
- une demande des adhérents en attente de compétition dans une logique de « se mesurer, se dépasser ».

La marche nordique s’est développée à ce jour pour répondre à un concept entièrement axé autour de la santé, du bien être, du pratiquant. La mise en place de la marche nordique en compétition doit permettre de conserver ce concept tout en étant une plus-value pour l’organisateur et pour certains marcheurs.

La marche nordique en compétition devra nécessairement aboutir à l’attribution d’un titre de Champion de France (individuel et par équipe).

2. DEFINITION DE LA MARCHÉ 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 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.

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.

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, avec les modifications des règlements de : janvier, juillet et octobre 2015 qui seront en vigueur sur la MNC/MNT du 1er nov. 2015/ à fin octobre 2016.

3. LABEL MARCHÉ NORDIQUE EN COMPÉTITION

Toute organisation de marche nordique en compétition (club ou structure FFA) doit être labellisée au préalable par la Fédération Française d'Athlétisme et respecter le cahier des charges <<Marché Nordique en Compétition labellisée FFA : LOGO spécifique>>.

Le montant des labels est en cohérence avec les autres labels du hors stade : précisé dans les documents spécifiques.

Pour obtenir le label Régional ou National il faut respecter l'intégralité du cahier des charges qui suit et s'inscrire sur Calorg validé par la ligue

4. ORGANISATEURS DE MARCHÉ NORDIQUE EN COMPÉTITION LABELLISÉE

Les structures organisatrices de marche nordique en compétition labellisée devront obligatoirement avoir dans leur structure au moins un Coach Athlé Santé, ou un juge arbitre marche nordique compétition aidé par des entraîneurs Marche Nordique 1^{er} et 2^e degré et des juges formés, ayant passé le diplôme de juge terrain marche nordique compétition.

La formation des juges marche nordique se déroule en une journée de 7h, le diplôme est validé par un examen écrit et une pratique (jugement d'une épreuve compétition). Pour obtenir le calendrier des formations juges marche nordique compétition contacter la CNCHS.

L'organisation doit par ailleurs répondre aux exigences réglementaires en vigueur comme pour toute organisation sur la voie publique (sécurité, dépôt de dossier à la Préfecture, etc...).

Les épreuves de marche nordique en compétition labellisées devront obligatoirement figurer dans le calendrier régional et national Hors-stade. (Mêmes procédures que les autres épreuves du Hors Stade).

POINT LOGISTIQUE :

Chaque organisateur devra se doter du matériel suivant :

- 5 VTT, 3 seront destinés aux juges, et 2 pour le suivi de l'épreuve (VTT ouvreuse et VTT balai).
- 1 grand tableau pour le suivi des pénalités réalisées
- 2 dossards pour chaque concurrents, avec la catégorie du marcheur de mentionné sur chacun
- Chronométrage à puces obligatoire pour le label National, recommandé pour le label Régional, avec compte tour obligatoire pour une épreuve Nationale.
- **Au moins 20 Talkies Walkies (pour une boucle de 3kms), un pour chaque juge, le PC course devra quand à lui en avoir 5 à disposition (secours, animation,).**
- **15 cartons jaunes (un par juge)**
- **1 carton rouge (pour le juge arbitre)**
- **1 chasuble ou brassard spécifique pour les juges**
- **Un plan du parcours par juge avec le positionnement des juges**
- **Une plaquette support par juge pour faire le suivi des pénalités**
- **Les feuilles de jugements à transmettre à chaque juge**
- **Crayons de papier et stylos pour chaque juge**

- Une fiche avec tous les numéros de téléphone important (secours, juge arbitre, PC Course, organisateur).
- Les fiches spécifiques et identiques pour le PC radio et la boucle pénalité (comparatif), et celles de chacun des juges pour notifier tous les éléments des pénalités.

5. PROGRAMME GENERAL

Chaque organisation de **marche nordique en compétition labellisée** devra obligatoirement proposer :

Trois actions spécifiques minimum de découverte de la Marche Nordique :

- une initiation à la marche nordique ;
- des parcours adaptés pour des virées Marche nordique (distances variables) ;
- un parcours pour une épreuve de Marche Nordique en compétition labellisée.

Toutes ces actions spécifiques seront des épreuves distinctes et séparées.

Pour obtenir le label National, l'organisateur devra réserver **une journée exclusivement consacrée à la marche nordique**. Aucune autre épreuve ne devra figurer sur le programme.

Pour obtenir le label Régional, il n'est pas obligatoire de proposer les virées nordiques et la boucle d'initiation. L'épreuve pourra être le même jour que d'autres épreuves FFA (Cross, Trails....).

PARCOURS DE COMPETITION

- la distance sera comprise entre **9 et 15 kms**. Un **dossier mesurage officiel** devra être fourni pour obtenir les labels.
- le parcours sera composé de 3 boucles minimum et 6 au maximum, mesurant entre 2 kms 500 et 3kms 500.
- le parcours doit être **varié** et alterner du **plat** et du **dénivelé faible** (préciser le niveau de dénivelé à la demande de label) dans un cadre nature.
- le parcours peut inclure au maximum 10 % de passage sur route goudronnée/bitumée
- le parcours doit être praticable à vélo VTT (juges de courses) et accessible aux secours.
- **Une zone de ravitaillement d'au moins 40 mètres devra être délimitée (traçage au sol, barrière rubalise), elle sera disposée sur le parcours. Dans cette zone il y aura une table spécifique pour les ravitaillements personnels.**
- **Cette zone de ravitaillement sera également une zone technique pour la mise à disposition par l'organisateur des bâtons en cas de bâtons cassés durant l'épreuve.**

LE DEPART

- Le départ se fera en ligne :
- 1^{er} sas : concurrents avec des séries de vitesse de 8,5km/h et plus, renseignée à l'inscription de l'épreuve (une série de dossards)
- 2nd sas : concurrents avec des séries de vitesse inférieure à 8,5km/h ou non renseignée (autres séries de dossards)
- Prévoir une aire de départ d'une largeur minimale de 10 mètres, idéalement 15 à 20 mètres et une ligne droite de 150m. Elle sera matérialisée par une arche.

Il arrive que les marcheurs puissent se gêner volontairement ou involontairement les uns les autres : il convient d'être vigilant et surtout d'adapter la zone de départ en fonction du nombre de marcheurs (à organiser selon les spécificités retenues).

- L'organisateur devra afficher la liste des participants de façon visible avant le départ

PENALITE SOUS FORME DE BOUCLE ET TEMPS

- Pour le parcours : **une boucle de 200 m** est à prévoir pour être utilisée comme : **« boucle pénalité »** Il sera préférable d'installer celle-ci de façon à ce qu'elle jouxte les boucles du parcours et qu'elle soit placée à 150m maximum de l'arrivée. Elle permettra aux marcheurs d'effectuer leurs éventuelles pénalités à la fin de chaque tour des boucles.
Les spectateurs pourront ainsi mieux vivre et suivre les évolutions des marcheurs au fil des tours.
- **Une pénalité « TEMPS » de quatre minutes pourra être infligée sur la dernière ligne droite d'arrivée (après la boucle de pénalité).**
-
- **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 tendu devant lui par le juge, puis il devra effectuer la boucle de pénalité de lui-même**
 -
 -
- Un suivi des pénalités sera réalisé par un juge à la boucle pénalité : chaque fois qu'un athlète entrera dans cette boucle, le numéro de son dossard sera inscrit sur le tableau de suivi des fiches spécifiques.
- Les juges informeront le pc course des pénalités mises, mais non des types de fautes commises. Ce qui allègera les communications. Il n'y aura pas de liaison entre le pc course et la boucle pénalité pendant l'épreuve. Il est conseillé à l'organisateur d'installer le PC Course et la boucle pénalité à proximité.
- A la fin de l'épreuve, les données seront croisées à partir des fiches spécifiques entre le PC course et la boucle des pénalités.
-
- **Si le marcheur n'a pas effectué la boucle de pénalité, une pénalité « TEMPS » de 4 minutes sera infligée au marcheur.**
-
- **A chaque pénalité non réalisée, Quatre minutes de pénalité TEMPS seront rajoutées sur le temps réalisé.**
-
- **A la 4^{ème} pénalité, le marcheur aura un carton rouge, disqualifié, et exclu de la marche.**
-

ENCADREMENT

L'organisateur devra prévoir une équipe de **15 juges formés** pour une boucle de **3kms** Ils seront répartis de la façon suivante :

- **Dix juges de marche nordique compétition minimum** sur la boucle suivant la longueur de celle-ci, le marcheur sera supervisé tout au long du parcours. Ce sont les juges terrain qui seront placés sur le parcours par le juge arbitre. Ils seront soit **mobile, fixe ou en VTT. Certains pourront être munis d'une paire de jumelles.**
- **Un juge pour la « boucle pénalité »**
- **Un juge arbitre**
- **Un juge en VTT pour suivre les premiers hommes**
- **Un juge en VTT pour suivre les premières femmes**

A cette équipe de juges, il faut rajouter :

- **Un responsable PC Course formé à cette tâche**
- **Une équipe d'aide juge, il en faudrait un pour chacun des juges terrain.**
- **Une personne pour aider le juge à la gestion des pénalités sur la boucle de pénalité**
- **Plusieurs personnes pour le suivi des tours, si il n'y a pas de tapis sur la zone.**
- Une présence de signaleurs en nombre suffisant est indispensable sur le parcours pour assurer une sécurité et une orientation maximales (règlement Hors Stade).

Les juges de marches seront placés sous l'autorité d'un **juge arbitre général** de marche nordique compétition.

Ils seront souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités. A chaque pénalité le concurrent se verra dans l'obligation d'effectuer la boucle de pénalité d'environ 200m. **A la 4^{ème} pénalité, le marcheur sera disqualifié par le juge arbitre avertit par le PC course qui procédera à son retrait de dossard et son exclusion de l'épreuve.**

En cas d'incident particulier, altercation entre marcheurs ou juges, le juge arbitre prendra les décisions nécessaires en fonction de la gravité de l'incident (pénalité, exclusion, rapport discipline).

REGLEMENTATION : APPLICATION DES PENALITES

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon la définition prévue au point 2.

Les juges pourront informer, conseiller, les marcheurs, pour ajuster leur technique de marche.

Un protocole pour la mise **des pénalités** par les juges sera mis en place, il se fera en 3 étapes :

- 1- Prévenir le marcheur nordique en présentant un carton jaune devant lui tout en annonçant son numéro de dossard et la faute commise
- 2- Remplir la feuille de suivi (par l'aide juge)
- 3- Informer le PC Course de la pénalité mise via le talkie-walkie.

- 4- Le croisement des données entre la boucle pénalité et le PC Course sera réalisé en fin d'épreuve, à partir des fiches spécifiques, afin d'additionner les pénalités TEMPS pour établir le classement officiel. (cf. procédure point 5 « pénalités sous forme de boucle et temps)

FIN DE L'ÉPREUVE

- La publication des résultats annoncés par l'animateur devront être affichés à la fin de l'épreuve de façon visible par les concurrents afin qu'ils puissent éventuellement porter une réclamation officielle et cela dans les 30 minutes qui suivront l'affichage des résultats. (horaire notifiés)
Une réclamation officielle se fait par écrit accompagnée d'un règlement d'un montant de 150€. (Regles H.S.)
- Des récompenses seront à prévoir pour chacune des catégories engagées
- Les récompenses au SCRATCH sont obligatoires pour les hommes et les femmes.

LICENCE ET PARTICIPATION

- **Tout participant au parcours de marche nordique en compétition devra être licencié** : licence ATHLE COMPETITION, ATHLE RUNNING, ENTREPRISE, ou d'autres fédérations ayant des conventions signées avec la FFA. (Compétitions) et Titre de participation FFA : PASS RUNNING.
- **Le port du maillot de club est obligatoire pour pouvoir être classé.**
- **Les dossards devront être mis à l'avant et à l'arrière du maillot de club, ils seront fixés par 4 épingles. Ils devront être visibles pour les juges.**
- **La licence ATHLE COMPETITION est obligatoire pour la participation aux épreuves comptant pour les championnats nationaux et régionaux dans le cas ou la structure locale organise un championnat régional lors d'une épreuve labellisée. (Pour se qualifier et participer aux championnats nationaux, il faudra s'être classé sur une des épreuves du MNT avec une licence compétition**

Cette réglementation est identique aux autres disciplines hors stade.

- La participation aux compétitions de marche nordique est possible à partir de la catégorie des cadets.

ENGAGEMENT / INSCRIPTION

Pour le parcours de compétition, les marcheurs devront utiliser leur propre paire de bâtons de marche nordique.

Les inscriptions peuvent se faire individuellement et par équipe de club.

L'équipe sera obligatoirement mixte et composée de 4 marcheurs (au minimum une femme et un homme), et au maximum un muté ou un étranger.

Un club peut engager plusieurs équipes, seule la première équipe rentrera dans le classement pour attribuer le titre de champion de France par équipe.

Le montant du droit d'inscription recommandé est de 10 € par participant.

Lors de l'inscription et/ ou lors du retrait du dossard une information sur le règlement et la charte de bonne conduite du marcheur sont portés à la connaissance du participant par un affichage accessible au public.

Le juge arbitre doit rappeler oralement certaines règles de la réglementation aux concurrents avant le départ de l'épreuve

CLASSEMENT

Le classement se fera par catégories FFA de la même manière que pour la course hors-stade : classement individuel, classement par catégories (sexe, catégories..), classement par équipe mixte.

Le classement des équipes mixtes se fera par addition des temps de chaque marcheur.

Le fichier résultats devra être envoyé à resultats.cnchs@athle.fr et à la CRCHS sous 48h au forma Logica NXTR, ou au forma TXT compatible Logica. (cf. cahier des charges courses à label annexe : 5)

Pour assurer le bon déroulement de l'épreuve l'organisateur adaptera les moyens de contrôles en fonction de l'importance de l'événement : nombre de Juges, de pointeurs, de compte-tours, de chronométreurs...Il utilisera les moyens les plus appropriés pour faciliter la gestion des résultats (puces, vidéo...)

6. CHAMPIONNAT NATIONAL

Les **titres de Champion de France de Marche Nordique en compétition individuel et par équipe** seront décernés à l'issue d'une épreuve spécifique (Championnats Nationaux de MNC) du Marche Nordique tour (MNT) selon un règlement établi par la CNCHS.

Pour toutes questions, réclamations concernant le classement, les points, ... il faudra s'adresser à la CNCHS via l'adresse mail suivante : cnchs@athle.fr