

LA NORDIK DE SAINT-AVE



RAPPEL DU REGLEMENT DE LA MARCHE NORDIQUE EN COMPÉTITION ADAPTÉE à LA NORDIK DE SAINT-AVE

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 spécifique "Marche Nordique" est obligatoire. A chaque instant, un pied et un bâton doivent être 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.

Le pas de course et la technique de la marche athlétique (extension complète du genou avant) sont interdits.

1-PARTICIPATION

Tout participant au parcours de marche nordique en compétition devra fournir **un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en compétition** ou être licencié : **licence ATHLE COMPETITION, ATHLE RUNING, ENTREPRISE**, ou d'autres fédérations ayant des conventions avec la FFA. (Compétitions) et Titre de participation FFA : PASS RUNING.

Les marcheurs devront fournir leur propre paire de bâtons de marche nordique.

Les inscriptions sont individuelles et ouvertes à partir de la catégorie des cadets.

2- DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE

Des commissaires seront présents le long du parcours pour rappeler à l'ordre les marcheurs qui ne respectent pas les règles.

Ne seront sur le podium que les marcheuses et les marcheurs ayant une marche nordique correcte et après consultation des commissaires. Pas de recours possible.

Nous comptons beaucoup sur le « fair-play » des marcheurs qui ont à l'esprit que cette épreuve s'inscrit dans le loisir même en étant chronométrée. Le dépassement de soi doit se faire en respectant des règles communes.

3-ENGAGEMENT/INSCRIPTION

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.

L'organisateur doit rappeler oralement la réglementation aux concurrents avant le départ de l'épreuve

4- CLASSEMENT

Le classement se fera par catégories FFA : classement individuel, classement par catégories (sexe, catégories..) .

Les classements seront affichés sur un tableau après chaque épreuve dès que possible.

Le classement officiel sera disponible dès que possible sur internet sur le site de l'association

<https://www.courirasaintave.fr/>

Bonne marche !