

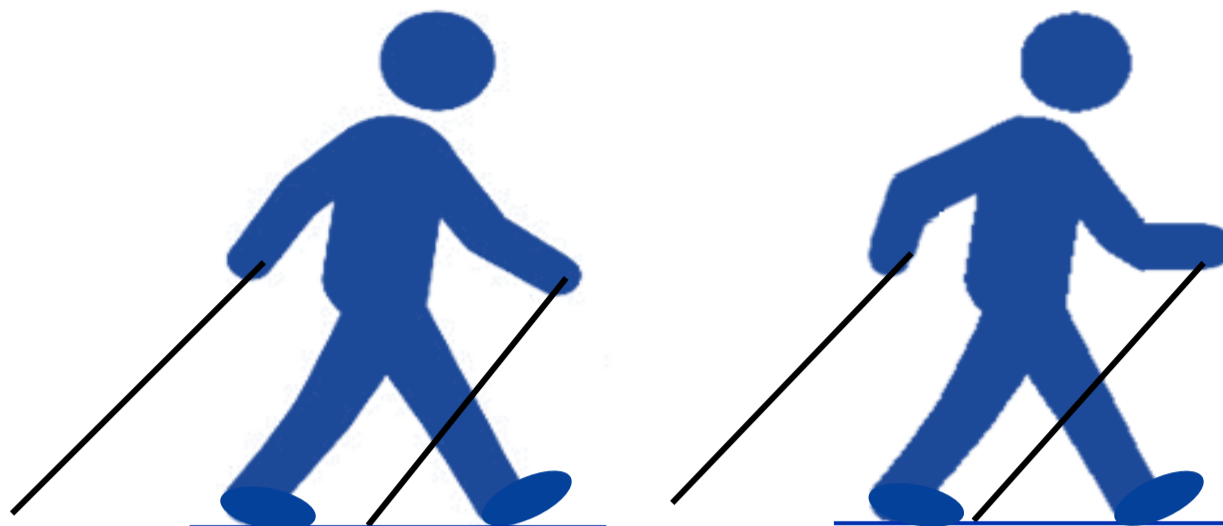
# DOCUMENT TEST

Document édité le 19 août 2022

**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



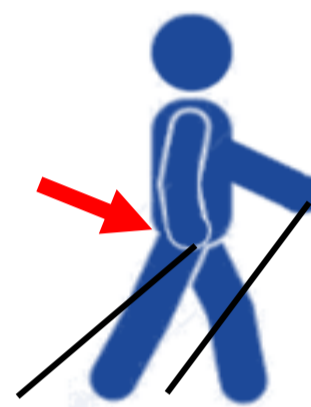
BONNE POSTURE



Zone de planté



Poussée avant



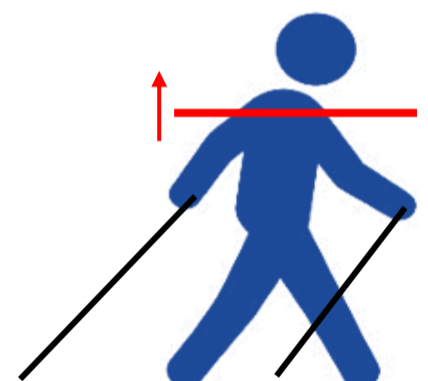
Poussée arrière



Abaissement du centre de gravité



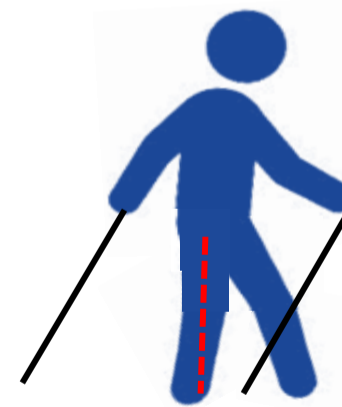
Alignement



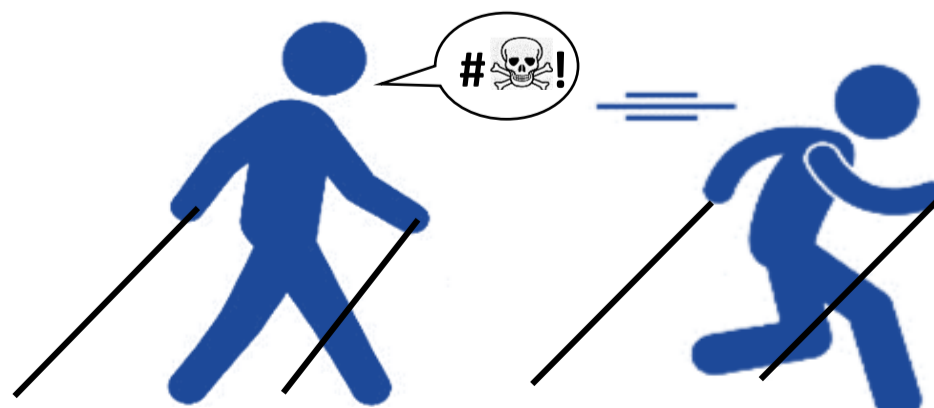
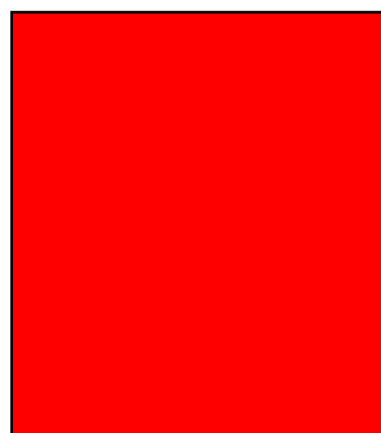
Oscillation des épaules



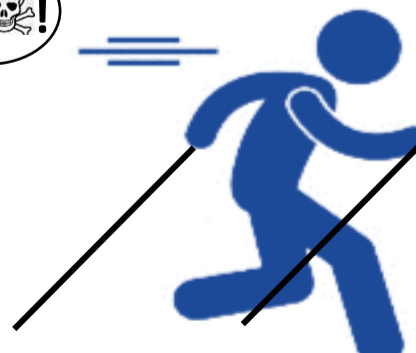
Pas glissé



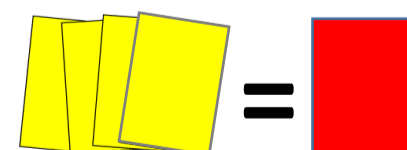
Marche Athlétique



Comportement anti-sportif



Pas de course



4ème Jaune = Rouge

## Définition de la marche nordique en compétition

L'utilisation de bâtons « marche nordique » est obligatoire.

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 pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par le plante du pied est pénalisé.

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

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

Des 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.

L'athlète pénalisé sera arrêté à 150 mètres de l'arrivée par un juge et durant 1 minute (1mn par pénalité).

A la 4<sup>ème</sup> pénalité, le marcheur aura un carton rouge par le chef juge ; il sera disqualifié et devra remettre son dossard à un juge et quitter le parcours.

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.



*Le CDA 37, la Commission Marche Athlétique  
et la Commission Marche Nordique 37 organisent  
Le Challenge 37 Marche Nordique*

## LE REGLEMENT 2023/2024

L'objectif de ce challenge est :

- De promouvoir la marche nordique et d'augmenter le nombre de licenciés au sein des clubs FFA,
- De promouvoir les épreuves de marche nordique compétition à travers les clubs du département d'Indre-et-Loire et en augmenter le nombre de participants,
- De structurer la pratique de la marche nordique en compétition, d'en préserver les règles techniques de base indispensables à sa pratique qualitative en vue d'assurer la bonne santé des participants,
- D'augmenter les échanges entre les participants et les organisateurs et de faire circuler les informations,
- D'établir un classement individuel et un classement clubs en fonction du nombre de participants dans les épreuves retenues.

Ce Challenge 37 MN concerne uniquement les organisations acceptant le règlement ci-dessous.

- Les épreuves du Challenge 37 MN sont ouvertes à tous - licenciés ou non licenciés – mais pour être classé, le participant devra être licencié dans un club FFA d'Indre-et-Loire,
- Aucune rétroactivité de performance ne sera accordée, les compétiteurs doivent être licenciés à la veille de l'épreuve,
- Seules, les licences FFA compétition seront classées dans le Challenge individuel. Les licences FFA Athlé Forme santé accompagnées d'un certificat médical de non contre-indication de la pratique de la marche nordique en compétition et les licences FFA compétition compteront pour le Challenge Club.
- Le Challenge 37 MN concerne les catégories à partir de cadets (15 ans et plus),

### Principe du Challenge 37 Marche nordique

#### Classement individuel :

- Pour figurer dans les classements intermédiaires, il suffit d'avoir participé à une épreuve du calendrier.
- Pour apparaître dans le classement final, il faudra avoir participé à au moins 4 épreuves inscrites au calendrier dont obligatoirement le Championnat départemental 37 de MN. Le classement se fera par addition des 4 meilleurs scores.

#### Classement club :

- Chaque arrivant aux épreuves retenues pour le Challenge et licencié FFA marquera 1 point pour son club
- Le club vainqueur du Challenge 37 MN sera celui qui aura le plus de points à l'issue de la saison qui débute le 1<sup>er</sup> septembre de l'année N et se termine le 31 août de l'année N+1.

## Barème :

Pour le classement individuel, à chaque épreuve, les marcheurs marquent des points selon un barème prédéfini.

L'attribution des points se fait en fonction du classement :

### Barème de points par compétition

#### Selon la distance :

- 50 points – Toutes distances supérieures à 20 km
- 45 points – Toutes distances de 15 à 19,9 km
- 40 points – Toutes distances de 10 à 14,9 km
- 30 points – Toutes distances inférieures à 9,9 km

C'est la distance déclarée par l'organisateur qui fera foi et qui déclenchera la cotation, et non les GPS des compétiteurs.

Pour toutes les épreuves, les points seront distribués comme dans l'exemple suivant :

Exemple pour une marche d'une distance comprise entre 10 et 14,9 km

40 points pour le 1<sup>er</sup> Homme et la 1<sup>ère</sup> Femme, puis 35 points, 30 points, puis 20 points jusqu'au 30<sup>ème</sup>. Les marcheurs classés de la 31<sup>ème</sup> à la 50<sup>ème</sup> place marqueront 10 points. Il sera attribué 5 points à tous les concurrents suivants jusqu'au dernier.

#### Bonus juge (10 points) :

Les points bonus sont des points qui viennent s'ajouter à la cotation par équipe après chaque épreuve.

Ces points concernent la mise à disposition de juges par les clubs pour les compétitions. Ils seront affectés aux clubs ayant fourni 1 juge diplômé ou en cours de formation à une des épreuves du Challenge.

### Barème de points

Classement Arrivée	Points + de 20 km	Points 15 à 19,9 km	Points 10 à 14,9 km	Points - de 9,9 km
1	50	45	40	30
2	45	40	35	25
3	40	35	30	20
4	39	34	29	15
5	38	33	28	15
6	37	32	27	15
7	36	31	26	15
8	35	30	25	15
9	34	30	24	15
10	33	30	23	15
11	32	30	22	15
12	31	30	21	15
13	30	30	20	15
14	30	30	20	15
15	30	30	20	15
16	30	30	20	15
17	30	30	20	15
18	30	30	20	15
19	30	30	20	15
20	30	30	20	15
21	30	30	20	15
22	30	30	20	15
23	30	30	20	15
24	30	30	20	15
25	30	30	20	15
26	30	30	20	15
27	30	20	20	15
28	30	20	20	15
29	30	20	20	15

30	30	20	20	15
31	30	20	10	10
32	20	20	10	10
33	20	20	10	10
34	20	20	10	10
35	20	20	10	10
36	20	20	10	10
37	20	20	10	10
38	20	20	10	10
39	20	20	10	10
40	10	10	10	10
41	10	10	10	10
42	10	10	10	10
43	10	10	10	10
44	10	10	10	10
45	10	10	10	10
46	10	10	10	10
47	10	10	10	10
48	10	10	10	10
49	10	10	10	10
50	10	10	10	10
51	10	10	05	05
52	10	10	05	05
53	10	10	05	05
54	10	10	05	05
55	10	10	05	05
56	10	05	05	05
57	10	05	05	05
58	10	05	05	05
59	10	05	05	05
60	10	05	05	05
61	05	05	05	05
62	05	05	05	05
63	05	05	05	05
64	05	05	05	05
65	05	05	05	05
66	05	05	05	05
67	05	05	05	05
68	05	05	05	05
69	05	05	05	05
70	05	05	05	05
70	05	05	05	05
71	05	05	05	05
72	05	05	05	05
73	05	05	05	05
74	05	05	05	05
75/dernier du classement	05	05	05	05

### Modalités de jugement :

Marches nordiques chronométrées labellisées ou épreuves pour lesquelles un label est demandé : les juges formés ou en formation surveilleront les marcheurs nordiques en compétition selon le règlement de la FFA en vigueur au 01 septembre 2023 à savoir :

- le juge annoncera à voix haute le numéro de dossard tout en présentant le carton jaune devant l'athlète. Ce carton jaune représentera la pénalité sous forme de pictogramme. Le marcheur pénalisé devra s'arrêter instantanément à l'annonce de sa pénalité par le juge. L'arrêt est d'UNE minute. En cas de refus, le marcheur sera disqualifié. En cas de faute sur la zone départ et dans les 150 derniers mètres avant l'arrivée, le marcheur sera pénalisé et verra son temps final augmenté de DEUX minutes.

Marches nordiques chronométrées sans label : les juges formés ou en formation surveilleront les marcheurs nordiques en compétition selon le règlement ci-après :

- le juge annoncera verbalement le numéro de dossard tout en présentant le carton jaune devant l'athlète. Ce carton jaune représentera la pénalité sous forme de pictogramme. A environ 100 mètres de l'arrivée, le concurrent pénalisé sera stoppé par le chef juge de la compétition et effectuera sa

pénalité sous forme d'arrêt d'UNE minute. Durant ce laps de temps, il lui sera expliqué sa faute. En cas de refus, le marcheur sera disqualifié.

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

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

A charge aux organisateurs de prendre toutes les dispositions nécessaires afin que le règlement FFA puisse être respecté durant l'épreuve de marche nordique chronométrée.

### Conditions de participation :

Les épreuves sont ouvertes à tous : marcheurs et randonneurs. Les licences loisirs sans certificat de non contre-indication à la pratique de la marche nordique en compétition et les marcheurs sans certificat de non-indication à la pratique de la marche nordique en compétition pourront prendre le départ du parcours, après les marcheurs « compétition ». Cette possibilité sera laissée à l'appréciation des organisateurs car pour certaines épreuves, il ne sera pas possible de le mettre en place - par exemple, pour un circuit en boucle -. Ils n'auront pas de dossards et ne pourront prétendre à une place et un temps.

Les participants mineurs (non licenciés FFA) devront être en possession d'une autorisation parentale de participation.

### Divers :

- Les organisateurs d'épreuves chronométrées de marche nordique souhaitant inscrire celles-ci au Challenge 37 MN devront associer un club FFA d'Indre-et-Loire qui sera garant du respect du règlement,
- Les épreuves inscrites au Challenge 37 MN seront validées par la Commission 37 Marche Nordique au minimum 2 mois avant l'épreuve. Les frais d'engagement resteront au libre choix de l'organisateur.
- Il sera rappelé au briefing d'avant course, les règles techniques fondamentales de marche nordique à respecter :
  - l'obligation d'utiliser de deux bâtons spécifiques « marche nordique »,
  - l'attaque au sol sur terrain plat doit se faire par le talon,
  - la main et le coude du bras d'attaque doivent dépasser le niveau du fessier en fin de poussée.
- Seul le classement de l'organisateur fait foi (à condition qu'il soit bien purement nordique), et c'est celui-ci qui sera pris en compte pour l'attribution des points,
- Les organisateurs s'engagent à fournir, sous 72 heures, les résultats des épreuves sous forme d'un fichier EXCEL ou tout autre fichier récupérable sous EXCEL (pas de fichier PDF ou copie d'écran) afin d'être exploités, dans un délai d'une semaine à :
  - Email : [cdffa37@orange.fr](mailto:cdffa37@orange.fr)
- Le classement général sera établi et actualisé par le CDA 37 à l'issue de chaque épreuve et mis en ligne sur le site internet du CDA 37 et de la CDR37.

### Récompenses le jour de l'épreuve :

Les organisateurs s'engagent à récompenser au minimum les podiums femmes et hommes.

### Récompenses du Challenge 37 MN :

- Les récompenses seront offertes par le Comité Départemental d'Athlétisme 37 lors d'une soirée organisée à l'issue de la dernière épreuve du Challenge,
- Les 3 premières Féminines et les 3 premiers Masculins au classement scratch (toutes catégories confondues) seront récompensés au *Challenge individuel*. En cas d'ex-aequo pour l'une des six premières places, les

concurrents seront départagés en fonction du nombre de meilleurs temps obtenus (ou de deuxième temps en cas de nouvel ex-aequo, etc...) et ce, sur l'ensemble des compétitions du challenge.

## Calendrier prévisionnel 2023/2024 :

(Ces évènements restent sous réserve)

24/09 – 10 km Marche nordique de Tours – Tours – Label national

21/10 – Golden trail – Saint Roch – 13 km

14/01 – Championnat départemental de Cross – Chambray-les-Tours – 10 km -

02/03 – Trail Sud Touraine – Chambon – 10 km – Audit pour un label régional

16/03 – Fondettes (plus d'infos à venir)

14/04 – 2<sup>ème</sup> marche nordique des Grands Arbres – 10 km - Saint Pierre des Corps

18/05 – Trail des Grands 20 – Bourgueil – 16 km -

02/06 – Ronde de la Choisille – Saint Cyr sur Loire – 10 km -

Les organisateurs acceptant de faire figurer leur épreuve de marche nordique au Challenge37 MN s'engagent à intégrer le logo du Challenge sur les flyers ou affiches de l'événement.

Chacun des organisateurs recevra ce règlement et devra s'y conformer.

Chaque participant reconnaîtra avoir pris connaissance et approuvera l'intégralité des termes du présent règlement et des éventuelles modifications apportées qui seront affichées et consultables sur les panneaux d'affichage de l'épreuve considérée.

Ce règlement entrera en vigueur dès sa parution sur le site du Comité départemental d'athlétisme FFA 37 et sera valable, jusqu'à la nouvelle parution de l'édition 2024/2025.



## CHALLENGE 37 MN

