

REGLEMENT « La Nordique de l'ASC » Cavailon

ECO TRAIL de Noël

Dimanche 10 Décembre 2023

ECO TRAIL de Noël 12^e EDITION 2023
Organisé par l'Association Athlétique Sport Cavailonnaise
Souvenir Stéphane DURANTET

CAVAILLON DIMANCHE 10 DÉCEMBRE

COURSES 7 km et 12 km - Marche nordique 9 km

9 h 30	9 h 45	9 h 50
pour le 7 km (Dénivelé 210 m)	pour le 12 km (Dénivelé 363 m)	Marche nordique (Dénivelé 200 m)

INSCRIPTIONS LIMITÉES A :
400 Coureurs pour le 7 km
500 Coureurs pour le 12 km
150 Marcheurs pour la Marche nordique

Nombreuses Récompenses
Buffet de Noël
réservé aux participants
Saumon, Foie Gras, Huîtres...

avec la participation de :

Cavaillon La ville du Luberon
Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Département VAUCLUSE
ESPRIT COURSE
Ligue de la Région Sud
MARCHE NORDIQUE

EN BREF

Label départemental Ligue Athlétisme Région Sud

Marche Nordique Compétition Nature – 9,2 km – D+ 200m - :
départ 9 H 50 .

Reconnaissance du parcours le dimanche 19 novembre. Départ
à 9 H devant le Lycée Dumas.

Les départs et arrivées auront lieu au stade Pagnetti à Cavailon

Le retrait des dossards sera assuré le samedi de 16h à 18h et
le dimanche à partir de 7 H, au Lycée Professionnel Alexandre
Dumas.

Accès : Complexe sportif Stade Pagnetti - Av. Fernand
Villevieille à Cavailon

Parkings disponibles devant le Lycée Alexandre Dumas et au
parking du Grenouillet.

Point GPS : 43.832978247503654, 5.030989869318507
<https://maps.app.goo.gl/zuqpFrBnUkUdGUtB9>

Inscriptions : Limitées à 150 participants et enregistrées sur le
site : <https://www.nikrome.com/inscriptions.php>

Contact : Pascal TERANNE – tél : 06 20 14 97 34 –
mail : pascal.teranne@gmail.com

Préambule

Portée par l'ASC (l'ATHLETIC SPORTCAVAILLONNAIS) « La Nordique de l'ASC » est une
compétition de Marche Nordique, encadrée par un jury de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).

L'édition 2023, première du nom, est labélisée Départemental et intégrée au challenge de la Ligue
Athlétisme Région Sud.

L'objectif est l'obtention du label Régional en 2024, conformément au règlement de la Marche
Nordique Compétition (MNC).

Le règlement de la « Nordique de l'ASC » reprend certaines dispositions règlementaires de la MNCN
(Marche Nordique Compétition Nature) applicable dans son intégralité. Ce règlement est joint au
présent document et est consultable sur le site de la FFA par le lien :

https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/reglement/Reglement_MNC.pdf

Art 1. Organisation

« La Nordique de l'ASC » se déroule le dimanche 10 décembre 2023 sur le site du Grenouillet et sur la Colline St Jacques à CAVAILLON (84). Cette journée se déroule en parallèle de l'ECO TRAIL de NOËL lequel comporte deux TRAILS de 7 et 12 kms sur des circuits partagés selon les dispositions prévues par la réglementation de Marche Nordique de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA). Les caractéristiques de l'épreuve compétition répondent aux critères de la Marche Nordique Compétition Nature (MNCN).

Art 2. Définition de la Marche Nordique Compétition Nature

La Marche Nordique Compétition nature reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée comme telle dans les clubs FFA en Compétition, Loisir et Forme Santé.

- L'utilisation de bâtons spécifiques « marche nordique » est obligatoire
- La Marche Nordique 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.
- 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.
- 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.

Art 3. Épreuves et circuit

3.1 L'épreuve de compétition, un parcours de Marche Nordique en Compétition Nature de 9km.

L'épreuve de Marche Nordique en Compétition Nature se déroule sur un circuit 100% nature dans le périmètre du Quartier du Grenouillet et de la Colline St Jacques à Cavailon (84).

3.2 Le départ Femmes et Hommes est prévu à 9h50

3.3 La compétition est encadrée par un jury FFA, Le jury officiel FFA veille au bon déroulement de l'épreuve. La mise hors course d'un marcheur peut être prononcée en cas de non-respect du règlement, ou même en cas de comportement non sportif ou dangereux pour les autres marcheurs. En outre, la mise hors course peut être prononcée par l'organisation si l'état de santé du marcheur lui paraît incompatible avec la poursuite de l'épreuve. L'avis du comité d'organisation est souverain

Art 4. Plan du parcours



Art 5. Echauffement collectif

Un échauffement collectif sera proposé sur le lieu de départ 15 min avant le départ à 9h35.

Art 6. Licence et participation

Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les licenciés.

La participation à la MNCN est possible à partir de la catégorie U18 / Cadets (CA 2007 et 2008).

La distance maximale pour cette catégorie est de 15 km.

« La Nordique de l'ASC » a une distance de 9 km auquel il faut ajouter 2 km d'équivalence lié au dénivelé positif, soit une distance totale de 11 km.

Les participants seront :

- Licenciés ATHLÉ COMPETITION, ATHLÉ RUNNING, ENTREPRISE.
- Licenciés ATHLÉ-SANTÉ avec présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en compétition de moins d'un an à la date de l'épreuve.
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR
- Licenciés Compétition d'autres fédérations conventionnés avec la FFA (UNSS, UGSEL et FNSU).
- Non licenciés sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la MNC de moins d'un an à la date de l'épreuve.

Art 7. Inscriptions et retrait des dossards

Les inscriptions, sont limitées à 150 participants et sont enregistrées sur le site :
<https://www.nikrome.com/inscriptions.php>.
Tarif unique : 15 euros.

Port du dossard : un seul dossard entièrement visible est porté sur l'avant du maillot.

Fin du retrait de dossard 30mn avant le départ de l'épreuve, plus aucun dossard ne sera délivré passer ce délai.

Aucun transfert de dossard n'est autorisé pour quel motif que ce soit

Art 8. Abandon

En cas d'abandon, le marcheur doit se signaler au point de contrôle à un juge ou un signaleur le plus proche qui préviendra le PC Marche. Ce dernier n'ôtera pas le dossard le Chef Juge interviendra.

Art 9. Ravitaillement

Pour la Marche Nordique en Compétition Nature, le ravitaillement solide et liquide (Poche à eau / Bidon) est autorisé. Le marcheur peut se ravitailler tout au long du parcours. Le lever des deux bâtons sera toléré lors de la prise du ravitaillement du marcheur. L'assistance extérieure est interdite hors zone de ravitaillement.

Deux ravitaillements sont prévus sur le circuit

Art 10. Couverture Médicale

Une assistance médicale est assurée sur le site par le Médecin du Sport Xavier DUBUISSON et les secouristes de la Protection Civile 84

En cas d'accident d'une personne, tout concurrent est tenu à porter assistance ou à prévenir au plus vite l'organisation (juges et/ou signaleurs sur le parcours).

Deux ravitaillements sont prévus sur le circuit

Art 11. Accueil, hébergement et restauration

L'accueil débute à partir de l'ouverture de la remise des dossards au Stade Lycée Alexandre Dumas Rue Alphonse Daudet 84300 Cavailon (GPS : <https://maps.app.goo.gl/zuqpFrBnUkUdGUtB9>).

Un fléchage est prévu avec délimitation des espaces de restauration, des toilettes,

Sur le panneau d'affichage seront apposées le règlement, le plan du parcours avec l'aire de départ, d'arrivée et de ravitaillement, les zones d'initiation, de ravitaillement et restauration.

Sont aussi affichés les listes des participants aux épreuves, les numéros de dossard et les résultats ainsi que le règlement de la MNC.

Si les mesures sanitaires en vigueur pendant l'événement l'exigent, toutes ces informations seront dématérialisées sur le site de l'ASC (ATHLETIC SPORT CAVAILLONNAIS) à l'adresse :
<https://ascavailon.com/event/ecotrail-de-noel-2023/>

Art 12. Récompenses

Chaque concurrent reçoit un cadeau à la remise des dossards.

La cérémonie des récompenses est prévue, dans le respect du règlement, 30 minutes après l'affichage des résultats.

Les 3 premiers hommes, les 3 premières femmes et les 5 premiers Clubs hors ASC.

ART 13. Assurance

Les organisateurs sont couverts en responsabilité civile par une police d'assurance en conformité avec la charte des courses hors stade. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par leur licence. Par son engagement, chaque coureur déclare être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs pour tout accident physiologique survenant pendant la course ou en découlant. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due à un mauvais état de santé ou en cas de perte ou de vol.

ART 14. Droit d'image

L'organisation se réserve le droit d'exploiter les images photographiques et les reportages vidéo réalisés pendant l'événement dans le but de promouvoir cette course. En vous inscrivant à cette épreuve vous abandonnez votre droit à l'image et vous autorisez à titre gracieux la reproduction et l'exploitation de votre image au profit de l'organisation (voire de ses partenaires) pour une durée limitée à cinq ans.

ART 15. Loi informatiques et libertés

Conformément aux dispositions de la loi n°78-17 du 11 janvier 1978 modifiée dite "informatique et liberté", les participants disposent d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles les concernant.

ART 16. Autorisation parentale

Pour les mineurs, une autorisation parentale est obligatoire.

ART 17.Litiges

En cas de litige, seul le Directeur ou le Juge Officiel de course règlera les problèmes éventuels.

ART 18. Mesures sanitaires

Le port du masque n'est pas obligatoire, mais son utilisation reste une mesure barrière efficace qui est conseillée. Du gel hydro alcoolique et des lingettes désinfectantes seront mis à disposition pour le nettoyage des bâtons.

ART 19. Acceptation du règlement

Les concurrents reconnaissent avoir pris connaissance du présent règlement et en acceptent les dispositions lors de leurs inscriptions. Si obligation de dernière minute, remodifiée dite « informatique et libertés », si des participants souhaitent s'opposer à la publication.