



DIMANCHE 13 NOVEMBRE 2015



## 11<sup>e</sup> CROSS DE CUGNAUX

### Marche nordique

#### REGLEMENT MARCHÉ NORDIQUE EN COMPETITION

##### Course compétition :

- Application du règlement FFA
- Course chronométrée dont des récompenses aux 3 premier(e)s
- Etre titulaire d'une licence FFA 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.
- d'un certificat médical de non contre-indication à la course à pied en compétition en cours de validité (moins de 12 mois).

##### Course loisir :

- Course non chronométrée et non classée
- Etre titulaire d'une licence FFA Athlé santé, running ou compétition ou d'un certificat médical de non contre-indication à la marche nordique en cours de validité (moins de 12 mois).

#### 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 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 pénalisée.

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.

## REGLEMENTATION : APPLICATION DES PENALITES

**Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon la définition citée ci-dessus.**

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

1- Indiquer la pénalité au marcheur nordique par un carton en annonçant son numéro de dossard et la faute commise.

La **première** faute sera sanctionnée par un carton vert (pénalité non comptabilisée), puis par un carton jaune pour les fautes suivantes.

2- Informer le PC Course de la pénalité mise via le talkie-walkie.

Le PC Course transmettra au juge responsable de la boucle pénalité l'information de manière à aiguiller le marcheur pénalisé vers la boucle pénalité (environ 100m).

Le marcheur fera autant de tours que de cartons jaunes reçu, au bout de 4 cartons jaunes il ne sera pas classé.

- Une pénalité « TEMPS » d'une minute trente pourra être infligée après l'arrivée si le marcheur commet une faute entre la boucle pénalité et l'arrivée.

### Type de fautes

**Matériel :** L'utilisation de deux bâtons spécifiques est obligatoire.  
Bâton non conforme, dragonne non utilisée, dossard non visible...

**Technique :** À chaque instant on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol.  
Marche à l'amble, Allure de course,...

**Poussée :** La marche nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.  
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.  
Bras toujours devant, poussée incomplète,...

**Jambe :** Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon.  
Attaque plante de pied, jambe tendue à la verticale,...

Pour chaque type de faute le marcheur peut bénéficier d'un carton vert.

Toutefois, **pour un même type de faute**, si un marcheur reçoit plusieurs cartons verts émanant de différents juges, ceux-ci seront transformé en carton jaune et transmis au juge pénalité qui fera faire les boucles de pénalité au marcheur concerné.