

RÈGLEMENT DE LA COMPÉTITION

Le club Omnisports KM 42 Saint-Just-le-Martel organise un 24 h de Marche Nordique sur la commune de St-Just-le-Martel du samedi 13 mai 2023 11h au dimanche 14 mai 2023 11h.

NOM DE L'ÉVÈNEMENT : 24h de Marche nordique St-Just-le-Martel

Coordonnées organisation :

Sites internet :

<http://km42enlimousin.fr/>

Facebook : 24h de Marche nordique St-Just le Martel

email : 24heures.marchenordique.stjust@gmail.com

Tél : Bruno Lacroix 06 04 15 91 40

Chaque participant devra s'engager à accepter ce règlement y-compris s'il y a lieu, les mesures mises en place à la date de l'évènement concernant la COVID 19.

La manifestation :

Épreuve de Marche Nordique de 24h Chronométrée avec classement en relais ou individuelle, réservée aux licenciés ou non-licenciés.

Le parcours se déroulera sur un circuit complètement sécurisé et fermé à la circulation sur le site du complexe sportif de la commune (stade, gymnase et parc) d'une longueur de 1100m.

Les marcheurs nordique doivent s'engager à respecter le balisage et à ne pas couper à travers les rubalises. Pour les équipes (de 2 à 4 marcheurs) ou en duo mixte, il ne devra y avoir qu'un seul marcheur (pour la même équipe) à la fois sur le circuit.

Ils devront également respecter les zones de passage de relai.

L'accompagnement des marcheurs est interdit sur le circuit.

Une société de chronométrage OK Time sera présente pour le calcul des tours et indication des classements au fur et à mesure de l'évolution de l'épreuve. La fin de la course sera marquée par un signal sonore ou coup de pistolet.

Possibilité de s'inscrire, soit :

* Par équipe (jusqu'à 4 personnes)

* En DUO mixte

* En individuelle femme et individuel homme.

La sécurité :

La sécurité des compétiteurs est assurée par une équipe de secouristes composée d'un binôme et d'un véhicule d'intervention.

Le circuit étant fermé, il n'y aura pas de signaleurs sur le site, mais une à deux personnes de l'organisation navigueront régulièrement pour s'assurer du bon déroulement de

l'épreuve et seront en relation avec le responsable sécurité basé au PC de l'épreuve.

Chaque marcheur de ces 24h, s'engage à venir en aide à toute personne en danger ou en difficulté et à transmettre le plus rapidement possible les informations nécessaires au PC sécurité ou à un responsable de l'épreuve.

Il est fortement recommandé de porter une tenue adaptée à la météo du moment et de prévoir une lampe frontale ou ventrale pour la partie de nuit.

Relais :

Les relais s'effectueront au choix de l'équipe dans la zone prévue à cet effet (juste après le contrôle de la ligne d'arrivée). Les marcheurs en relais ou le marcheur en individuel qui aura fait une pause, devront commencer leur tour à partir de cette zone de relais.

Les ravitaillements :

Un espace ravitaillement est prévu sur le bord du circuit ou les marcheurs auront la possibilité de s'y arrêter à chaque tour.

Départs et arrivées:

Le départ sera groupé le samedi à 11h. Lieu : parking salle des fêtes de St-Just le Martel. Pour l'arrivée : Un signal sonore au bout de 24h indiquera la fin de la compétition. A partir de ce moment, chaque marcheur devra s'arrêter instantanément sur place et rejoindre le panneau de matérialisation des km, le plus proche, qu'il vient de dépasser. Le ou les marcheurs arrêtés sur le même panneau rejoindront l'arrivée avec le panneau, ou ils feront enregistrer le métrage de ce dernier tour à la société de chronométrage.

Dossards :

Positionné sur la poitrine à l'aide de 4 épingles et visible sur tout le parcours.

L'organisation a fait appel à la société ok-time pour la gestion des inscriptions, du chronométrage et des classements. Les concurrents des différentes épreuves auront un système de chronométrage et classement par puce électronique qu'ils devront restituer à la fin de leur épreuve.

Inscriptions :

Les inscriptions seront limitées à : 200 marcheurs(euses) au total (équipes et individuels).

- Se connecter sur le site "ok-time", onglet 24h Nordic St-Just-le-Martel

Licences, Certificat médicaux

Les marcheurs Nordiques devront joindre à l'inscription : soit une licence FFA, INWA, FFRAND, FNSMR de l'année en cours et obtenue avec un certificat médical.

Les marcheurs nordiques non licenciés, devront joindre à l'inscription un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la marche nordique en compétition ou course à pied en compétition, ou athlétisme en compétition datant de moins d'un an à la

date de l'épreuve.

Tarifs :

Le tarif est de 45€/marcheur.

Ce tarif comprend :

- le droit d'inscription
- les ravitaillements illimités sur 24 h
- le plateau repas du samedi soir
- le petit déjeuner du dimanche matin.
- Un cadeau de bienvenue
- Un accès à une salle de repos

Tarifs accompagnateurs : 11€ repas du samedi soir

5€ petit déjeuner du dimanche matin.

Paiement :

Sur le site sécurisé du partenaire de OK Time..

Retrait des dossards:

Le jour de la course à partir de 9h00 jusqu'à ½ h avant le départ.

Annulation en cas de force majeure :

En raison d'une éventuelle reprise de la pandémie COVID 19, l'épreuve pourra être annulée par décision municipale ou préfectorale de dernière minute.

En cas de force majeure ou d'événement exceptionnel, l'organisateur se réserve le droit d'annuler ou d'arrêter l'épreuve en cours.

L'organisateur peut être forcé également à annuler l'événement en cas de conditions météorologiques (alerte météorologique orange ou rouge), catastrophes naturelles (séisme, tempête), catastrophe sanitaire, ou événements politiques majeurs (révolution, guerre, attentats).

Le remboursement des inscriptions sera effectué par la société d'inscription en ligne. Une somme correspondant aux frais de banque pourra être déduite de ce remboursement.

Assurance :

L'organisation est couverte en responsabilité civile par une police d'assurance. Les licenciés bénéficient des garanties de leur licence. Il appartient aux marcheurs non-licenciés de se couvrir d'une assurance individuelle personnelle. Chaque marcheur s'engage être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs concernant tout accident physiologique survenant pendant l'épreuve. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due à un mauvais état de santé du marcheur ou également en cas de vol commis pendant cette épreuve.

Parking :

Différents lieux de parking seront proposés et fléchés ainsi que dans les rues de la commune en respectant les règles de stationnement du code de la route. Les conducteurs sont priés de ne pas entraver les déplacements des riverains.

Douches :

Les vestiaires et douches (local club de foot) seront accessibles aux participants des 24 h

de marche nordique.

Repos :

Une salle sera mise à la disposition des participants qui souhaitent se reposer, pendant toute la durée des 24h.

Respect du site :

Tous les participants s'engagent à ne rien jeter sur le parcours en dehors des zones de ravitaillement où des sacs-poubelle sont prévus à cet effet.

Règlement spécifique épreuve de Marche Nordique :

Les marcheurs devront respecter du mieux possible le règlement sportif de la Marche Nordique en compétition FFA dont voici un extrait :

- 1/ La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.
- 2 / L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.
- 3/ 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.
- 4/ 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.
- 5/ 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.
- 6/ 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.
- 7/ 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.
- 8/ La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied.
- 9/ Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.
- 10/ Oscillation: Le marcheur oscillant les épaules de haut en bas sera pénalisé

Cette épreuve n'étant pas surveillée par un ou plusieurs juges FFA, l'organisateur de la compétition se réserve le droit de déclasser ou exclure un marcheur qui aurait volontairement triché en courant.

Récompenses :

Les récompenses se feront le dimanche à partir de midi.

- Trois premières équipes (4 personnes maxi/équipe).
- Première équipe féminine (4 marcheuses maxi/équipe)
- Trois premiers DUO Mixte.
- Trois premières individuelles femmes.
- Trois premiers individuels hommes.

Droits d'image :

Tout participant autorise l'organisation à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux "24h Nordic de St-Just-le-Martel" sur tous les supports y compris les documents promotionnels et ou publicitaires et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

CNIL

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, tout participant dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données le concernant. Sauf opposition de sa part ces informations peuvent être transmises à nos différents partenaires.

La participation aux "24h de marche nordique St-Just-le-Martel" implique l'acceptation du règlement par chaque concurrent. Le concurrent s'engage sur l'honneur à ne pas anticiper le départ et à ne pas sortir du circuit sauf en cas d'abandon ou à l'endroit prévu pour les relais ou les pauses pour les compétiteurs individuels.