

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### MARCHE NORDIQUE LA PESSEGUIERE : 3 juin 2023

**Si par courrier avant le 1er juin 2023** adressé à P lepreux 60 Imp.

Eugène Boudin 83130 La Garde accompagné du droit d'inscription de **11 Euros**  
à l'ordre de S L Hospitaliers Toulon

Compétition et Loisirs  Non chronométré  N° Dossard   
Nom.....  
Prénom.....  
Date de naissance : Sexe : M  F   
Club ou association .....  
N° de licence ..... Fédération.....  
E-mail .....  
Adresse.....  
Code Postal..... Ville.....  
Téléphone..... Nationalité .....

#### IMPORTANT :

Conformément à l'article **L. 231-3 du Code du Sport**, aucune inscription ne sera prise en compte sans la photocopie du **certificat médical de non contre indication à la pratique de l'Athlétisme ou marche Nordique en compétition** ou **licence FFA** (les deux datant de moins d'un an) Je certifie avoir pris connaissance et accepté le règlement de la marche consultable sur le site : [slhospitalierstoulonathletisme-clubeo](http://slhospitalierstoulonathletisme-clubeo) et certifie exact les renseignements ci-dessus.

Date :

Signature

#### Pour les moins de 18 ans : Autorisation parentale

J'autorise mon fils, ma fille mineur (e).....à participer à la Marche Nordique La Pességuière et dégage les organisateurs de toute responsabilité

M ou Mme

Date

Signature

Inscription en ligne sur <https://www.sport-up.fr> (sauf non chronométré) et sur le site de la ligue **pour le championnat régional**.

Ou au magasin Terre de Running La Garde.

Règlement sur : <http://slhospitalierstoulonathletisme.clubeo.com>

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### MARCHE NORDIQUE LA PESSEGUIERE : 3 juin 2023

**Si par courrier avant le 1er juin 2023** adressé à P lepreux 60 Imp.

Eugène Boudin 83130 La Garde accompagné du droit d'inscription de **11 Euros**  
à l'ordre de S L Hospitaliers Toulon

Compétition et Loisirs  Non chronométré  N° Dossard   
Nom.....  
Prénom.....  
Date de naissance : Sexe : M  F   
Club ou association .....  
N° de licence ..... Fédération.....  
E-mail .....  
Adresse.....  
Code Postal..... Ville.....  
Téléphone..... Nationalité .....

#### IMPORTANT :

Conformément à l'article **L. 231-3 du Code du Sport**, aucune inscription ne sera prise en compte sans la photocopie du **certificat médical de non contre indication à la pratique de l'Athlétisme ou marche Nordique en compétition** ou **licence FFA** (les deux datant de moins d'un an) Je certifie avoir pris connaissance et accepté le règlement de la marche consultable sur le site : [slhospitalierstoulonathletisme-clubeo](http://slhospitalierstoulonathletisme-clubeo) et certifie exact les renseignements ci-dessus.

Date :

Signature

#### Pour les moins de 18 ans : Autorisation parentale

J'autorise mon fils, ma fille mineur (e).....à participer à la Marche Nordique La Pességuière et dégage les organisateurs de toute responsabilité

M ou Mme

Date

Signature

Inscription en ligne sur <https://www.sport-up.fr> (sauf non chronométré) et sur le site de la ligue **pour le championnat régional**.

Ou au magasin Terre de Running La Garde

Règlement sur : <http://slhospitalierstoulonathletisme.clubeo.com>

# Règlement Marche Nordique la Pességuière

Samedi 3 Juin 2023

## Championnat régional et Open

### Etape du challenge marche Nordique ligue Région Sud

**Organisation:** S L Hospitaliers Toulon et la ligue région Sud Athlétisme en collaboration avec le comité du Var d'athlétisme, en partenariat avec le magasin « Terre de Running » et l'accueil du domaine « la Pességuière » Épreuve en Marche Nordique de **10,800km en 4 boucles + arrivée.**

**Support des championnats régionaux et du challenge Marche Nordique ligue région Sud.**

Ouverts à toutes et tous à partir de cadet, licenciés FFA ou non licenciés avec des dossards différents.

**Obligatoire:** Bâtons de marche nordique, l'organisation pourra prêter gratuitement des bâtons de marche, dans la limite des stocks disponibles contre la remise d'une caution de 50 euros.

**Nouveau: participation en non chronométré loisirs avec possibilité de faire la distance à sa convenance.**  
Le certificat médical non demandé.

**Prévoir épingles à nourrice, non fournies.**

**Départ et Arrivée:** Domaine de La Pességuière 83136 Rocbaron GPS 43°19'45"N-006°04'11"E

**Départ 10h** pour les Hommes licenciés et non licenciés

**Départ 10h10'** pour les Féminines licenciées et non licenciées

**Départ en 3 SAS :**

1. Licenciés compétition participants au championnat régional
2. Tous les licenciés FFA
3. Les non licenciés

#### **Inscription :**

- Les compétiteurs participant au Championnat Régional de la Région Sud s'inscrivent gratuitement directement sur le site de la ligue d'Athlétisme Région Sud jusqu'au mercredi 31 mai à minuit : [les Athlètes Qualifiés \(athle.fr\)](https://www.athle.fr)

- Les inscriptions marche non chronométrée doivent s'inscrire à : [lepreux.patricia@gmail.com](mailto:lepreux.patricia@gmail.com) ou magasin.

- Les autres participants doivent s'inscrire sur <https://www.sport-up.fr> jusqu'au vendredi 2 juin 18h

- Au Magasin Terre de Running La Garde **jusqu'au vendredi 2 juin 17h**

- **Par courrier jusqu'au 1er juin 2023** à l'adresse suivante :

Mme LEPREUX Patricia : 60 imp. Eugène Boudin 83130 La Garde

Accompagnée des droits d'engagement de 11€ (chèque à l'ordre de S L Hospitaliers Toulon)

- **Sur place le matin de la marche à partir de 8h jusqu'à 9h30' engagement 15 € si dossards disponible.**

**Pour les mineurs, l'autorisation parentale est obligatoire.**

**Pour les licenciés joindre une photocopie de la licence en cours**

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation.
- ou d'une licence sportive, en cours de validité sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes :
  - Fédération des clubs de la défense (FCD), - Fédération française du sport adapté (FFSA),
  - Fédération française handisport (FFH), - Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
  - Fédération sportive des ASPTT, - Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
  - Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
  - Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP)

Pour les non licenciés, joindre un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course à pied, marche nordique ou sport en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie (Loi du 23 mars 1999)  
Pas de certificat médical nécessaire pour les participants non chronométrés.

## **Remise des dossards sur place à partir 8h**

**Renseignements** : sur le site <http://SLhospitalierstoulonathletisme.clubeo.com> ou 06 72 15 88 17

### **Règles techniques pour la compétition** (extrait règlement FFA Marche Nordique en compétition)

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 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. L'alignement articulaire est obligatoire : pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière avec la main opposée derrière la hanche.

L'oscillation des épaules de haut en bas sera pénalisée.

### **Juges FFA**

Circuit support **du championnat Régional de Marche Nordique**, ce qui impose d'avoir des juges fixes et mobiles habilités par l'organisation qui circuleront sur le parcours pour vérifier le bon respect des règles techniques. Les juges pourront informer, conseiller, les marcheurs, pour ajuster leur technique de marche. Ils seront souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités.

### **Pénalités Nouveau sous forme de pénalité temps de 30''**

Plus de boucle de pénalité mais un arrêt instantané de 30 secondes à l'annonce de sa pénalité par le juge.

A la 4ème pénalité, le marcheur aura un carton rouge par le chef juge, il sera disqualifié et exclu de la marche. Pour des fautes très graves (comportement) la pénalité pourra être le carton rouge direct = disqualification.

### **Ravitaillement et Zone technique :**

Il y a un ravitaillement de 40 m délimité sur chaque boucle et un ravitaillement à l'arrivée. Chaque participant peut y déposer son ravitaillement sur une table prévue à cet effet. Les ravitaillements et l'accompagnement des concurrents hors de la zone fixée par l'organisation seront strictement interdits.

La zone technique qui comprendra des bâtons de rechanges sera située au niveau de la zone de ravitaillement

**Assurance** : Conformément à la législation en vigueur, l'organisation est couverte par une police d'assurance pour la responsabilité civile, souscrite auprès de AIAC Courtage, elle décline toute responsabilité pour les accidents physiologiques immédiats ou futurs en cas de fausse déclaration. Les concurrents licenciés bénéficient des garanties couvertes par leur licence, les autres coureurs doivent s'assurer personnellement.

**Sécurité et couverture médicale** : Le parcours sera fléché et balisé, la sécurité est assurée par des signaleurs bénévoles. L'assistance médicale est assurée par les secouristes de l'ADST

**Contrôle anti-dopage** : Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle anti-dopage avant, pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

**Charte de bonne conduite** : Les papiers et déchets divers doivent être jetés dans les poubelles mises à disposition, Des poubelles seront disposées sur les zones de ravitaillement.

Tout participant pris en train de jeter sciemment ses déchets sur le parcours sera immédiatement disqualifié. Les participants doivent respecter les signaleurs, les bénévoles et les membres du jury.

**Récompenses** : Lots pour tous les marcheurs au retrait des dossards.

Remise des prix à partir de 12h : coupes et lots aux 3 premier(e)s H/F au scratch et 1<sup>er</sup> de chaque catégorie, au club ou à l'association le plus représenté.

Un classement sera établi pour l'épreuve de Marche Championnat régional pour délivrer les titres.

**Convivialité** : Café d'accueil, pot de l'amitié après la remise des prix et dégustation vente au domaine (avec modération).

**Possibilité de repas chaud 12€ en pré-réserveation au plus tard lundi 30 mai** avec l'inscription ou auprès de l'organisation, sur place il y aura aussi une **petite restauration rapide (pizza..)**

**Droit à l'image**: Les concurrents renoncent à tout droit à l'image pour les photos et vidéos prises durant le déroulement de la course. Ces dernières pourront être utilisées par les organisateurs ou ses partenaires à des fins promotionnelles (la loi n° 78-17 du 6/01/1978)

Conformément aux dispositions de la même loi, et à la demande de la Commission Informatique et Libertés (CNIL), vous êtes informés que les résultats seront publiés sur le site internet de l'épreuve et sur celui de la FFA. Si vous vous y opposez, vous devez expressément en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA ([cil@athle.fr](mailto:cil@athle.fr)).

***La participation à l'épreuve implique l'acceptation du présent règlement. En cas de litige ou de réclamation, seul le juge arbitre sera habilité à prendre une décision.***