

MARCHE NORDIQUE

14 décembre 2024

Quand Andromède
marche...

Début des épreuves à 13h30
Parc Zac Andromède, zone
Barricou



Marche Nordique Loisir et Compétition

MARCHE NORDIQUE - PROGRAMME

Samedi 14 décembre

- 11h00 —● **Ouverture du secrétariat**
Retrait des dossards- Contrôle pièces d'identités.
- 13h30 —● **Marche Nordique nature - LOISIRS**
Dossards Noirs
- 14h15 —● **Marche Nordique Compétition CIRCUIT**
Dossards Rouges

PODIUMS

Classement et prises de temps pour la marche Nordique Compétition

Médailles attribuées pour :

les 3 premiers masculins, et les 3 premières féminines, **au scratch.**

MARCHE NORDIQUE - PARCOURS



INFOS PRATIQUES

Où?

Dans le quartier d'Andromède, sur l'espace herbeux du Barricou.



Pour venir sur le site :



En voiture : Sortir à Aéroconstellation, prendre la droite avenue d'Andromède. Puis, tout droit, jusqu'au boulevard de l'Europe. Prendre la première à gauche ou à droite pour se garer.



En tramway : Prendre le tramway et sortir à la station "Andromède Lycée" ou "Beauzelle".



En bus : Prendre les lignes n°70 ou 71.

L'entrée sur le site du cross se fera du côté de l'avenue de l'Europe, après la voie de Tramway.

Restauration

Un espace restauration sera à votre disposition : food truck et buvette.

Toilettes

Des sanitaires seront mis à disposition à proximité du parcours. L'accès sera fléché sur place.

Vestiaires

Un espace est prévu pour que les clubs puissent installer les tentes et barnums.

MARCHE NORDIQUE DE COMPÉTITION : (Bâton de marche OBLIGATOIRE)

Inscriptions sur le site <https://www.klikego.com/> jusqu'au vendredi 13 décembre 2024 en ligne, sur :

<https://www.klikego.com/inscription/quand-andromede-marche--2024/marche-nordique-running/1727237487614-1>

Tarif : **10€ pour les licenciés***

12€ pour les non licenciés**

* Licenciés ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE

Licenciés ATHLÉ SANTÉ avec présentation du PPS

En possession d'un PASS J'AIME COURIR

Licencié autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL,

**Non licenciés autorisés sur présentation d'un PPS de moins de 3 mois (Parcours Prévention Santé)

à l'inscription

Les Inscriptions sur place, possible jusqu'à 1 h avant l'épreuve, seront majorées de 1€.

Juges et pénalités :

Le jury FFA sera composé d'une équipe de juges diplômés sous l'autorité d'un chef juge de la ligue d'Occitanie.

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition, selon le règlement.

Le chronométrage sera assuré par un juge running diplômé , au moyen de l'outil e-Logica.

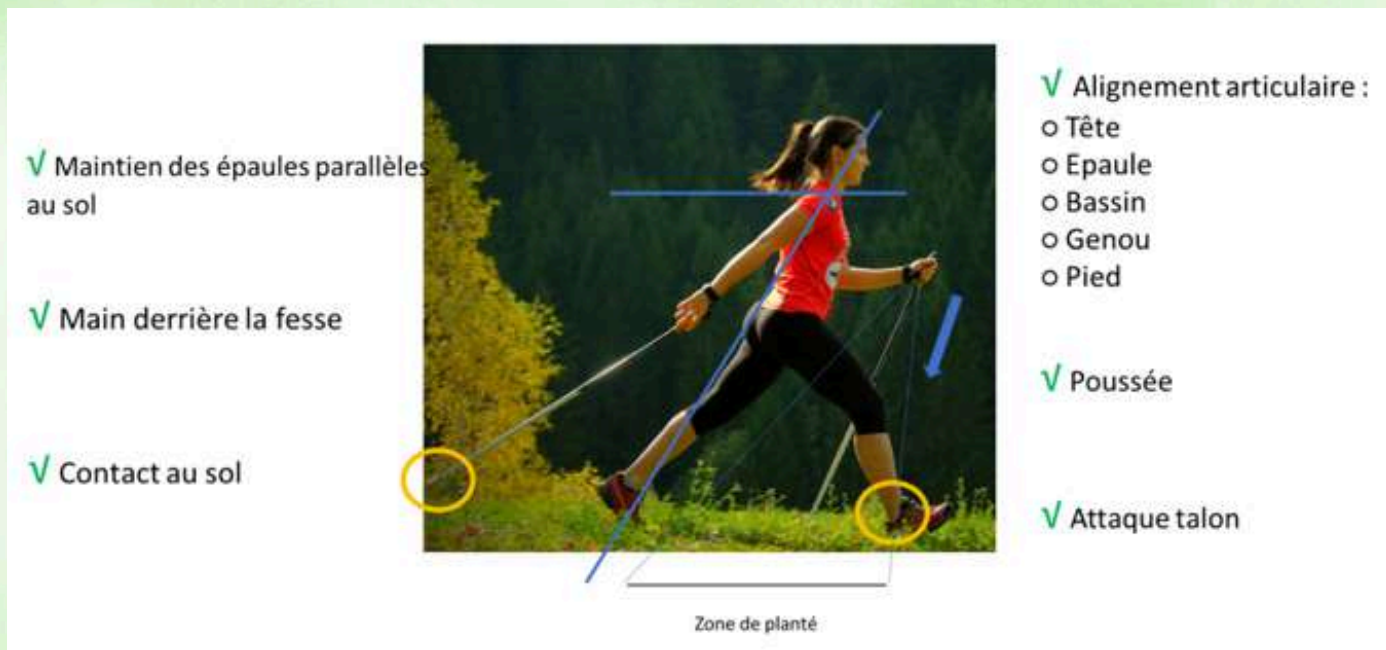
Un chronométrage à bandes sera assuré en plus, par un des officiels FFA de la ligue d'Occitanie.

REGLES TECHNIQUES DE MARCHE NORDIQUE COMPETITION :

Les gestes fondamentaux enseignés dans les clubs FFA sont les suivants :

- L'utilisation des bâtons « marche nordique » est obligatoire.
- Il s'agit de 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.
- A chaque instant le marcheur 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 de bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée.
- 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 le plat 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 en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.
- L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.

Bonne attitude en fin de propulsion



MARCHE NORDIQUE INITIATION ET LOISIR :

Inscriptions sur le site <https://www.klikego.com/> jusqu'au vendredi 13 décembre 2024 en ligne

<https://www.klikego.com/inscription/quand-andromede-marche--2024/marche-nordique-running/1727237487614-1>

S'agissant d'une épreuve de marche loisir, le certificat médical n'est pas obligatoire.

Tarif : **Non licenciés 2€**

Licenciés FFA : gratuit

Il n'y a ni récompense ni classement.

Des bâtons de marche pourront dans la mesure des disponibilités être prêtés sur place.

Pour la Marche Nordique initiation / Loisir : un dossard NOIR sera délivré, donnant ainsi l'autorisation d'être sur le parcours. Il sera fixé par 4 épingles de sûreté.