



## RÈGLEMENT DES SPORTS

# MARCHE NORDIQUE

### INFORMATIONS PRATIQUES

Merci de vous présenter au niveau de la tente accueil muni de votre dossard, obligatoire pour participer à l'épreuve. **Pas de dossard, pas de course.**

**Le marcheur doit avoir pris connaissance de la carte en fin du règlement ci-après en amont de l'épreuve.**

### ADRESSE

Parc des sports de Morges  
1110 Morges  
Suisse

### HORAIRES

Épreuve individuelle, départ à 9h45, barrière de fin à 11h. Course de 5 km environ. Remise des médailles en fin de journée.

### EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Chaussures adaptées aux sentiers de forêt. Une réserve d'eau. Tenue adaptée à la météo.

### EQUIPEMENT CONSEILLÉ

Téléphone portable. Sifflet, deux bâtons (obligatoire).

### RÈGLES

Chaque participant doit s'assurer de porter son dossard visible, à l'endroit sur le ventre.

La marche nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres. Pour ce faire, vous devez avoir un pied et un bâton en contact avec le sol à chaque instant, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.

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.

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.



Sont interdits:

- Le pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied
- L'abaissement du centre de gravité est interdit. De ce fait, la fente glissée est interdite : avancée prolongée du genou au-delà du pied.

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

Ces règles s'appliquent sur un sol plat. Lors de passages sur terrain accidenté (montée, descente, etc.), nous serons plus indulgents.

#### RÈGLES PARTICULIÈRES

Les animaux ne seront pas admis.

Des pénalités pouvant aller jusqu'à la disqualification du participant seront appliquées en cas de non-respect du parcours, du règlement ou de comportement jugé dangereux.

Toute personne prise en train de jeter des déchets pendant la course pourra se voir disqualifiée.

Des signaleurs seront placés de façon aléatoire au bord du parcours pour surveiller la course. Nous accepterons les vidéos de toute personne montrant une personne courant avec son N° de dossard, la personne sera alors disqualifiée.

#### INTEMPÉRIES

En cas d'intempéries, les organisateurs se réservent le droit de suspendre momentanément ou d'annuler les compétitions sportives et d'orienter les participants vers des points de repli. En cas de temps orageux pendant la course, les participants sont invités à s'abriter dans un lieu sécurisé le temps de la perturbation.

[Se protéger en cas d'orage](#)

## PARCOURS

