



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.**

Pour les participants au dragon boat ou au stand-up paddle cumulant la course à pied, merci de vous présenter à la table de marque au niveau de l'arche de départ afin de pucer votre dossard.

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

ADRESSE

Parvis de l'Espace Rencontre
39 route de Thônes
74940 Annecy-Le-Vieux

HORAIRES

Vous devez porter votre dossard participant à l'endroit et sur le ventre remis en amont de l'événement. **Les participants doivent se présenter à la tente accueil entre 9h00 et 9h45 pour valider leur présence.**

Départ de la course à 10h15, barrière horaire de fin à 12h00.

ÉQUIPES

Épreuve individuelle Homme

Épreuve individuelle Femme

Classement par équipes mixtes au-delà de 4 coéquipiers d'une même société.

ÉPREUVE

6,2 km en milieu urbain.

Un ravitaillement à l'arrivée.

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



PARCOURS DE PREVENTION SANTE

Lors de votre inscription, vous devrez remplir en parallèle le parcours de prévention santé obligatoire en cliquant ici ou en vous rendant sur <https://pps.athle.fr/>

Le document PDF qui vous sera remis est à nous envoyer à l'adresse companycup@ebra.fr en amont de l'événement

EQUIPEMENT CONSEILLÉ

Chaussures **fermées** obligatoire

Une réserve d'eau obligatoire

Deux bâtons obligatoire

Tenue adaptée à la météo

Téléphone portable

Casquette.

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.
- La course.

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.

SPORTS COMBINABLES

Cette épreuve fait partie des sports combinables et peut être cumulée au choix avec,

- Samedi matin : Natation
- Samedi après-midi: Montée cycliste OU Course d'orientation OU Dragon boat ou Stand-up paddle XL

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](#)



LE PARCOURS

