

## Règlement de la *Nordique de Carnoux* – Modalité d’inscription

### Organisateur : Sport-Nature CARNOUX

- tel: 0684500876 – Mail: [Sport.Nature.carnoux@free.fr](mailto:Sport.Nature.carnoux@free.fr)

Lieu : Salle du Mont fleuri – Avenue du Mont Fleuri à Carnoux en Provence

- **Parkings** ; Mont fleuri - Central – Eglise.

Manifestation entrant dans le **Challenge MN 13**, organisé par la FFRandonnée 13

Responsabilité civile : Cette manifestation est assurée par l’assurance de la FFRandonnée. Cette évènement n’étant pas une compétition, elle est libre de l’exigence d’un certificat médical, mais nous conseillons vivement aux participants, en s’inscrivant, d’avoir consulté un médecin.

Photos – Media : Les concurrents autorisent les organisateurs ainsi que tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils peuvent apparaître, à l’occasion de leur participation à LA NORDIQUE de CARNOUX, sur tous supports, y compris les documents promotionnels et /ou publicitaires et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et les traités en vigueur.

- ✚ Si vous ne souhaitez pas figurer sur ces supports nous en informer, lors de votre inscription. Fournir une photo reconnaissable, pour reconnaissance.

### Circuits :

La Nordique de Carnoux, propose 3 parcours, un peu modifié par rapport à 2019. Balisage, rubalise FFRandonnée et le kilométrage est indiqué à chaque kilomètre. Des signaleurs au point stratégiques. Ces 3 parcours sont essentiellement sur Chemins – Sentiers. Ces parcours sont de type Trail, c’est à dire que le terrain est naturel avec des passages peu terreux. Une attention a été apporté pour pouvoir pratiquer la Marche Nordique dans de bonnes conditions: largeur de chemin, limite au maximum de la partie pierreuse, 5% environ. Nous appelons ce type d’organisation *le Nordic Trail*, qui se différencie de la Marche Nordique de compétition, par un terrain vallonné où la compétition n’est pas de mise. Certaines tolérances admises: le pas «Télémark»...

1. **Parcours Découverte** : Distance = 6km, Dénivelé = 150m – Départ 9h
2. **Parcours Initié** ; Distance = 10km, Dénivelé = 250m – Départ 9h10
3. **Parcours Sportif** : Distance = 14,3km , Dénivelé = 380m – Départ 9h 20

Un descriptif précis vous sera envoyé sur demande

### Horaires :

***Ouverture de la manifestation à partir de 8h*** : Récupération des dossards – inscription de dernière minute. Une collation sera mise en place pour 8h15 -

Temps limité à 3h pour le parcours sportif. Arrivée impérative à 12h. Proposition de rapatriement, non obligatoire. Sur le parcours, points de passage avec enregistrement pour votre sécurité.

*Les départs* se feront échelonnés dans l’ordre, à partir de 9h : Sportif – Initié – Découverte.

Réveil musculaire en musique 10mn avant chaque départ.

### Ravitaillement :

***Ravitaillement sur parcours au 7°km*** (Initié et sportif) commun au 3 parcours.

***Ravitaillement à l’arrivée.*** Remise des prix - Pot de l’amitié vers 12h.

### Inscription

Les inscriptions sont ouvertes à partir de l’annonce officielle. Le tarif est fixé à 10€ pour toute inscription avant le Mercredi 25 Mars et de 12€ jusqu’au dimanche 29 Mars. Fin des inscriptions à

8h45. Les inscriptions peuvent se faire sur le site [rando-sportnature.com](http://rando-sportnature.com), sur [sport.nature.carnoux@free.fr](mailto:sport.nature.carnoux@free.fr) ou sur le site de [KMS](#) . L'inscription ne sera prise en compte qu'après paiement : chèque ou CB à partir de notre site ou celui de KMS.

- Renseignements: 06.84.500.876
  - Bulletin d'inscription pour individuel ou pour groupes
  - Pour groupes : fiche d'enregistrement des participants. Numéroté les fiches si + de 23 participants.

### **Partie Technique :**

Cette manifestation sous le libellé Nordic Trail, ne respecte pas, à la lettre, le règlement Marche Nordique Compétition Française. Le principe reste le même, propulsion du corps à l'aide des quatre membres. L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est fortement conseillée. Des bâtons peuvent être prêtés sur place.

Le Nordic Trail amplifie l'effet propulsion en permettant le décollé du pied arrière, lors de son déroulement, ce qui a pour effet d'augmenter la longueur de la foulée. Alternance Bras-Jambe reste, bien sur, obligatoire dans le mouvement, les bras restent l'organe principal du déplacement. D'autres techniques font partie de cette adaptation.

Ces techniques peuvent être vues lors de la journée MN de la semaine 13 FFRandonnée, le Mercredi 25 Mars. Journée réservée aux animateurs et pratiquants confirmés. Voir site de la FFRandonnée 13.

L'origine de cette nouvelle « pratique » vient du fait que très peu de pratiquants font de la MN type règlement, peu de propulsion, c'est plus de Marche Rapide que MN. Cela est visible lors des manifestations hors compétition qui sont en totalité sur des parcours vallonnés et accidentés, d'où ; l'idée d'adapter un règlement dans ces circonstances.

**Jacques ROUX**

Président Sport-Nature CARNOUX

Référent MN FFRandonnée 1 » et Sud PACA.