



## Règlement du rassemblement de Marche Nordique

« La Capétienne 2025 » des samedi 15 novembre 2025 et dimanche 16 novembre 2025

### Préambule

Organisée par le club SENLIS ATHLE l'édition 2025 de la Capétienne comporte trois volets.

- Une marche nordique nature « Compétition » de 20,4 km, épreuve chronométrée et classée à label National comptant pour le Marche Nordique Tour et le challenge marche nordique Hauts de France. Épreuve qualificative pour les Championnats de France 2026.
- Une marche « Virée nordique » Loisirs de 12 km, non classée non chronométrée
- Un atelier « Initiation à la marche nordique »

La marche nordique compétition est encadrée par un jury.

Le présent règlement reprend les dispositions réglementaires du cahier des charges de la Marche Nordique Compétition Nature.

L'atelier « Initiation à la marche nordique » se déroulera le **samedi 15 novembre à 14H30** et est ouvert à tout public à **partir de l'âge de 12 ans**, encadré par les coaches du club. Prêt de bâtons de marche nordique

### Article 1

Tout participant reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et s'engage à en accepter et respecter toutes les clauses.

### Article 2

Les deux parcours empruntent les sentiers des forêts de Pontarmé et d'Ermenonville en partie zones NATURA 2000. Les participants s'engagent à rester sur les sentiers pour ne pas dégrader les habitats situés en périphérie. Ils s'engagent aussi à éviter les nuisances sonores pour ne pas déranger les animaux vivant dans les zones concernées. Tout participant pris à jeter ses déchets sera disqualifié par l'organisateur.

L'accueil des participants et le retrait des dossards se fait au Gymnase Hugues Capet Avenue de Reims Senlis. Un parking face au gymnase et un autre face au stade de rugby est à disposition des participants.

### Article 3

La participation à la compétition implique la présentation obligatoire :

- Soit d'une licence ATHLE COMPETITION, ATHLE RUNNING, ENTRERISE ou d'un Pass Running délivrés par la FFA ou titre de participation « J'aime courir »
- Soit d'une licence délivrée par d'autres fédérations conventionnées par la FFA
- Soit l'attestation du Parcours de Prévention Santé (validité de trois mois). Lien : <https://pps.athle.fr/>



Cette épreuve est ouverte dès la catégorie Junior.

Le règlement de marche nordique en compétition est applicable à cette épreuve (en annexe).

La participation à l'épreuve de marche nordique Loisirs est ouverte à tous.

Pour les mineurs, une autorisation parentale est obligatoire et les personnes engageant un enfant mineur certifient posséder l'autorité parentale légale pour procéder à cette inscription.

L'organisateur décline toutes responsabilités en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé du participant.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

La participation à l'atelier d'initiation à la marche nordique est sous la responsabilité du participant ou de ses parents en cas de participant mineur.

#### **Article 4**

Le départ de la marche nordique « Compétition » est donné à 09H30, celui de la marche « Loisirs » à 09H45.

#### **Article 5**

Les inscriptions se font en ligne sur le site ADEORUN. La clôture des inscriptions sera effective le vendredi 14 novembre à 23h59.

Concernant la marche nordique « Loisirs » les inscriptions sont possibles le jour même sur place jusqu'à une demi-heure avant le départ, dans la mesure des places disponibles.

#### **Article 6**

Les droits d'inscription sont fixés à 18€ (dont 1€ reversé à l'association « Dons organes tissus de l'Oise ») plus frais de dossier pour la marche nordique « Compétition ».

Passée la date du 07 novembre 2025, le tarif est fixé à 20€.

Les droits d'inscription pour la marche nordique « Loisirs » sont fixés à 7€ (dont 1€ reversé à l'association « Dons organes tissus de l'Oise »).

Le montant de l'engagement versé à l'inscription ne sera pas remboursé en cas de non-participation.

La participation à l'atelier « Initiation à la marche nordique » est gratuite.

#### **Article 7**

Un dossard (deux pour la MN Compétition) sera remis à chaque participant avant le départ.

Le retrait des dossards se fera sur présentation d'une pièce d'identité, le samedi 15 novembre à partir de 17H30 et le jour de la manifestation à partir de 7h30 au gymnase Hugues Capet avenue de Reims à Senlis. Il devra être fixé par des épingles (trois au minimum).

Le dossard devra être entièrement lisible (devant et derrière pour la MN Compétition) lors de l'épreuve.

#### **Article 8**

Des ravitaillements composés de boissons et d'aliments salés/sucrés sont proposés aux participants sur les parcours (à mi-chemin pour la compétition chronométrée et à l'arrivée pour tous).



## Article 9

Les parcours sont sécurisés par des commissaires bénévoles aux endroits stratégiques. Les participants s'engagent à respecter impérativement leurs instructions.

Les bicyclettes, engins à moteur sont interdits sur les parcours à l'exception des organisateurs, des juges et du service médical.

## Article 10

Conformément aux textes, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant leur propre responsabilité civile ainsi que celle des participants et celles des commissaires bénévoles.

Les licenciés bénéficient de l'assurance couvrant les dommages corporels liés à leur licence. Il incombe aux autres participants de souscrire personnellement une assurance couvrant les dommages corporels.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou d'accident provoqué par une situation de non-respect des clauses du présent règlement.

Le service médical présent sur le parcours peut décider à tout moment l'arrêt d'un(e) participant(e).

Les secours sont assurés par un poste de secours stationné au départ et un second au point de ravitaillement Km 10 du parcours de la marche nordique Compétition (Baraque Chaalis).

Les participants s'engagent à être responsables de leurs faits et gestes tout au long de leur participation à la manifestation.

## Article 11

Pour la marche nordique « Compétition », récompenses aux trois premiers au scratch Femmes/Hommes, aux trois premières équipes mixtes (2 Femmes/2 Hommes) et au premier de chaque catégorie (JU à M9) sans cumul de récompenses.

Un trophée sera remis au club présentant le plus grand nombre de participants (cumul des deux épreuves).

## Article 12

Tous les participants autorisent expressément l'organisateur à utiliser les images fixes ou audiovisuelles prises par tous moyens à l'occasion de cette manifestation ou des manifestations futures et qui pourraient apparaître sur tout support, y compris sur des sites internet.

Conformément à la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant au correspondant informatique et liberté : 01 64 13 17 63 – Hôtel de la Communauté – 9 allée de la citoyenneté – 77127 LIEUSAINT.

## Article 13

Les participants s'engagent à respecter les autres marcheurs, les bénévoles et toute personne présente sur la manifestation.

Ils s'engagent à venir en aide à toute personne en situation dangereuse ou en difficulté.

Ils s'engagent à adopter un comportement fair-play et responsable.

## Article 14

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté de l'organisation, aucun remboursement des frais d'inscription ne serait effectué et aucune indemnité ne pourrait être perçue.



### Article 15

Par l'intermédiaire de l'organisation « La Capétienne », les marcheurs peuvent recevoir des propositions d'autres organisations ou de sociétés.

Si vous ne le souhaitez pas, vous devez par écrit le signaler à l'organisation en indiquant vos « nom, prénom, adresse et n° de dossard ».



2024-12

**ATHLÉ**

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

**RÈGLEMENT**

**MARCHE NORDIQUE  
COMPÉTITION**



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Mis en application 1<sup>er</sup> septembre 2024

Commission Nationale de Marche

## PRÉAMBULE

Suite à la délégation accordée à la Fédération Française d'Athlétisme par le Ministère chargé des Sports, pour la pratique de la marche nordique, celle-ci a dû organiser, à partir de 2014, la pratique de la Marche Nordique en Compétition.

En 2015, lancement du challenge Marche Nordique Tour avec 17 épreuves labellisées classant 1170 compétiteurs et fin 2015 organisation des premiers Championnats de France MNC, à Notre Dame des Monts, en Vendée.

Ces Championnats de France MNC attribuent les titres de Champions de France en individuel : hommes, femmes et en équipe.

A cette occasion, furent élaborés les règlements et les cahiers des charges :

- Règlement du MNT
- Règlement des Championnats de France
- Cahier des charges des MNC labellisées
- Guide des labels

Depuis, ont été formés plus de 400 Juges ainsi que 43 Juges Arbitres répartis sur tout le territoire national.

En 2016, introduction des épreuves de Marche Nordique en Compétition **Nature** (MNCN) plus légères en réglementation, en moyens humains et adaptables en fonction des propositions des organisateurs, qui ont ainsi la possibilité de demander un label Régional ou National pour valoriser leurs épreuves.

En 2019, intégration de la discipline au sein de la Commission Nationale Marche avec une réactualisation des règlements accessibles sous les onglets respectifs :

- Règlement MNC
- Règlement du MNT
- Guide des labels MNC

## 1. DÉFINITION DE LA MARCHÉ NORDIQUE COMPÉTITION

La Marche Nordique Compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée comme telle dans les clubs FFA en Loisir et Forme Santé.

L'utilisation de bâtons « marche nordique » est obligatoire.

Elle consiste à 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 de poussée.

À 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.

Le pas de course est interdit.

La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (Amplitude du geste).

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 la plante 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 et tête doivent être alignés. L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.

L'aide et l'accompagnement extérieurs en dehors des zones prévues sont interdits (ravitaillement, matériel...).

Support optique d'une bonne posture en fin de propulsion



## 2. GÉNÉRALITÉS MNC Circuit / MNC Nature

L'organisateur devra afficher, au format A3, la liste des participants, le parcours, le règlement et le visuel des pictogrammes avant le départ.

Le parcours devra être varié et alterner plat et dénivelé raisonnable.

Le départ s'effectuera groupé derrière la ligne tracée au sol d'une largeur de 5 cm. Cette zone doit être d'une largeur d'au moins 40 mètres ou adaptée selon le nombre de concurrents.

Seront admis deux départs consécutifs : hommes / femmes.

La longueur minimum avant le rétrécissement doit être de 150 mètres.

Port des dossards : deux dossards entièrement visibles portés sur l'avant et l'arrière du maillot.

### Spécificités MNC Circuit (code 013) :

La distance sera comprise entre 9 et 15 km. Le parcours sera composé de boucles de 2,5 à 3,5 km.

Le parcours pourra inclure au maximum 10 % de passage de route au revêtement dur.

Une zone de ravitaillement devra être délimitée (traçage au sol, barrière ou rubalise), elle sera disposée sur le parcours et sera constituée d'une table avec le ravitaillement de l'organisation, une table spécifique pour les ravitaillements personnels et d'une zone technique pour la mise à disposition par l'organisateur de bâtons de rechange en cas de casse durant l'épreuve. Le ravitaillement ne pourra se faire que dans cette zone délimitée. Cette zone devra être d'une distance de 40 mètres entre l'entrée et la sortie, matérialisée par une signalétique spécifique (panneau et traçage au sol).

### Spécificités MNC Nature (code 010) :

La distance est libre.

Le parcours est en boucles ou de point à point.

Le parcours peut inclure au maximum 20 % de passage de route au revêtement dur.

Le ravitaillement solide et liquide (Poche à eau / Bidon) est autorisé. Le marcheur peut se ravitailler tout au long du parcours. Le lever des deux bâtons sera toléré lors de la prise du ravitaillement du marcheur.

L'organisateur peut installer des points de ravitaillement de la même conformité que la MNC Circuit.

L'assistance extérieure est interdite hors zone de ravitaillement.

## 3. LICENCE ET PARTICIPATION

Le port du maillot de club est obligatoire pour tous les licenciés.

La participation aux compétitions de marche nordique est possible à partir de la catégorie U18. Pour la catégorie U18, la distance maximale est de 15 km.

Les inscriptions peuvent se faire individuellement et par équipe de club. L'équipe club sera obligatoirement mixte et composée de 4 marcheurs licenciés (Hors licence ATHLÉ- SANTÉ) de 2 hommes et 2 femmes et au maximum un muté ou un étranger. Plusieurs équipes d'un même club pourront être classées.

Le montant du droit d'inscription est au libre choix de l'organisateur.

Lors de l'inscription et/ou lors du retrait des dossards les informations et le règlement sont portés à la connaissance du participant par un affichage accessible.

Les participants seront :

- Licenciés ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE.
- Licenciés ATHLÉ-SANTÉ avec présentation du Parcours de Prévention Santé
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR.
- Licenciés Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL et FNSU).
- Non licenciés sur présentation du Parcours de Prévention Santé.

Pour participer aux Championnats de France, la licence ATHLÉ COMPÉTITION est obligatoire. Pour s'y qualifier l'athlète devra participer aux épreuves du Challenge Marche Nordique Tour avec une licence ATHLÉ COMPÉTITION.

## 4. LES PÉNALITÉS

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon ce règlement.

Le juge annoncera verbalement le numéro de dossard ainsi que la faute commise tout en présentant le carton jaune devant l'athlète.

Le carton jaune représentera la faute sous forme de pictogramme (cf. le visuel).

Pénalités sous forme d'arrêt du marcheur : Le marcheur pénalisé devra s'arrêter instantanément à l'annonce de sa faute par le juge. L'arrêt est d'une minute. En cas de refus d'arrêt, le marcheur sera disqualifié par le chef juge.

En cas d'incident particulier, d'altercation entre marcheurs et/ou juges, le chef juge et l'organisation prendront les décisions nécessaires en fonction de la gravité de l'incident (exclusion, rapport disciplinaire).

Une vidéo du départ devra être enregistrée par un juge marche nordique désigné.

Le chef juge analysera l'enregistrement vidéo du départ et pénalisera pendant l'épreuve par un arrêt de deux minutes OU ultérieurement par un ajout de deux minutes au temps final du marcheur.

En cas de faute sur la zone des 150 mètres avant l'arrivée, il sera ajouté une minute au temps final du marcheur.

Une matérialisation de cette zone est préconisée (traçage au sol, panneau ou autre).

A la 4<sup>ème</sup> pénalité, le marcheur aura un carton rouge par le chef juge ; il sera disqualifié, devra remettre son dossard à un juge et quitter le circuit.

La course caractérisée sera sanctionnée directement par un carton rouge par le chef juge.

Un athlète pourra être informé de sa disqualification après l'arrivée s'il n'a pas été possible de lui signifier durant l'épreuve.

# Règlement Marche Nordique Compétition

Application 1er septembre 2023



**POUSSÉE**



**Poussée avant** **Poussée arrière**



**ALIGNEMENT**



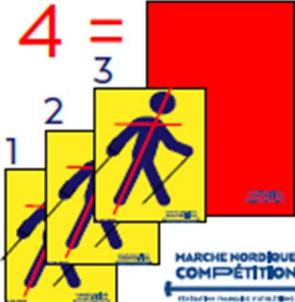
**Abaissement du centre de gravité** **Alignement articulaire** **Oscillation des épaules**



**Pas glissé** **Marche athlétique**



**Comportement anti-sportif** **Pas de course**



**4 = 3**



**MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION**

## 5. RÉSULTATS ET RÉCLAMATIONS

Les résultats devront être affichés à la fin de l'épreuve de façon visible.

### Litiges et réclamations

Les décisions des juges seront contraignantes et sans appel, et aucune réclamation ne peut être faite dans les aspects liés aux cartons montrés aux participants.

### Conformément aux dispositions de la FFA

Toute réclamation doit être soumise verbalement au chef juge dans les trente minutes suivant l'affichage officiel des résultats de l'épreuve. Si elle est rejetée, une réclamation de deuxième instance peut être soumise par écrit au jury d'appel en versant une somme de 100 € à l'ordre de la FFA qui ne pourra être restituée qu'en cas d'acceptation de la réclamation.

Aucune réclamation pendant l'épreuve ne sera prise en compte.

En cas d'incident particulier, le chef juge et l'organisation prendront les décisions nécessaires en fonction de sa gravité.

Pour toutes questions ou réclamations concernant le classement, les points du MNT, merci de vous adresser à la Commission Nationale de Marche (CNM) via l'adresse mail suivante : [cnm.nordique@athle.fr](mailto:cnm.nordique@athle.fr)