



# COURSE LA CANNETOISE - MARCHÉ NORDIQUE

## Règlement de la marche nordique du 18 mai 2023 en compétition

La Commune du Cannet des Maures, par l'intermédiaire de son pôle « Sports et Associations », organise une compétition de marche nordique, nommée « **LA CANNETOISE** », à la date du **jeudi 18 mai 2023**.

L'inscription à la **marche nordique « LA CANNETOISE »** implique la connaissance et l'acceptation du présent règlement.

### Article 1 : Les règles de la Marche Nordique

- La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.
- L'utilisation de deux bâtons est obligatoire.
- À chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol.
- Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon.
- Bras et jambes toujours opposés.
- Le pas glissé en marche nordique est **interdit**.
- Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par **la plante du pied**.
- Ne pas courir.
- Ces règles sont édictées dans le cadre de cette discipline sur un sol plat, il est évident que les juges se doivent de tenir compte dans leur jugement, du terrain accidenté : montée, descente, etc. afin d'apprécier le respect de la réglementation.

### Article 2 : PARCOURS

**Un parcours d'une distance de 9 km**, à allure libre, cette course est chronométrée mais est ouverte aux marcheurs nordiques hommes et femmes, licenciés ou non licenciés, dans toutes les différentes catégories cadets, juniors, espoirs, seniors, master 1, master 2, master 3, master 4 et master 5.

Le parcours, en grande partie dans la nature, forme une boucle :

**Départ à 9 h 05 de l'aire du Recoux, parcours nature sur le sentier de la « Boudrague », le long du cours d'eau Real Martin, tour du lac Canneti, retour vers le Cannet des Maures, arrivée en centre-ville du Cannet des Maures.**

### Article 3 : PARTICIPATION AUX COURSES

L'utilisation des deux bâtons spécifiques « marche nordique » est obligatoire : à chaque instant on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol.

L'épreuve est ouverte aux coureurs licenciés ou non licenciés, il est expressément indiqué que les coureurs participent à la course sous leur propre et exclusive responsabilité.

La participation à la course est subordonnée :

- **pour les licenciés** : à la présentation d'une licence FFA en cours de validité,
- **pour les non licenciés** : à la délivrance d'un certificat médical mentionnant « L'absence de non contre-indication à la pratique de la marche nordique en compétition », qui doit dater de moins d'un an.
- **pour les mineurs** : présentation d'une autorisation de participation remplie par leur responsable légal.

**La responsabilité des organisateurs étant engagée, aucune inscription ne sera enregistrée s'il n'est pas fourni de certificat médical et d'autorisation parentale pour les mineurs.**

L'organisation décline toute responsabilité pour les accidents physiologiques immédiats ou postérieurs à la course qui pourraient survenir aux concurrents du fait de leur participation à l'épreuve. Elle décline toute responsabilité en cas d'accidents consécutifs à un mauvais état de santé.

### Article 4 : INSCRIPTIONS

Le règlement et le bulletin d'inscription peuvent être téléchargés sur le site de la commune du Cannet des Maures : [www.lecannetdesmaures.com](http://www.lecannetdesmaures.com).

**Inscription à la marche nordique « LA CANNETOISE »:**

**Pour les inscriptions jusqu'au 18 mai : droit d'inscription 10 €**

**Inscription le jour de la course : 15 €**

**Par internet sur le site : <https://www.njuko.net/lacannetoise20223> (paiement sécurisé)**

Par courrier, accompagné du règlement par chèque libellé à l'ordre du **TRÉSOR PUBLIC** à adresser à : **Pôle Sports et Associations – Hôtel de Ville – 83340 LE CANNET DES MAURES**

**Renseignements auprès de M. Franck FILERI par téléphone au 06.11.98.66.79 ou par mail à l'adresse : [f.fileri@lecannetdesmaures.com](mailto:f.fileri@lecannetdesmaures.com).**

Tout engagement sera ferme et définitif, il ne peut y avoir de remboursement pour quelque motif que ce soit. En cas de forfait, le montant de l'engagement sera remboursé sur présentation d'un certificat médical fourni avant le départ de la course. 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 et ne sera pas classée dans une épreuve.

L'organisation se dégage de toute responsabilité en cas d'accident de ce type. Les organisateurs ne peuvent être tenus pour responsables de fausses déclarations qui pourraient être mentionnées sur les bulletins d'inscription. Ils se réservent le droit d'exclure, sans remboursement les contrevenants.

Ne peuvent participer à la course que les coureurs qui ont rempli les conditions d'inscription :

**Bulletin d'inscription et droit d'engagement + certificat médical (+ autorisation parentale pour les mineurs).**

### **Article 5 : ANNULATION DE LA COURSE**

En cas de force majeure, d'évènement climatique, ou toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit de modifier le circuit ou d'annuler l'épreuve sans que les concurrents ne puissent prétendre à un quelconque remboursement.

### **Article 6 : RETRAIT DES DOSSARDS ET PÉNALITES**

Les dossards sont à retirer **le jour de l'épreuve de 8 h** sur présentation d'une pièce d'identité.

**Les inscriptions seront prises dans la limite des dossards disponibles.**

La participation à **la marche nordique « LA CANNETOISE »** nécessite le port du dossard fixé sur la poitrine par 4 épingles.

Il ne devra en aucun cas être réduit, ni découpé, ni plié sous peine de disqualification.

Tout passage de la ligne d'arrivée sans dossard entraînera la disqualification du coureur.

### **Article 7 : DÉPART**

Le départ est donné à 9 h 05 de l'aire du Recoux.

### **Article 8 : RAVITAILLEMENT**

Un ravitaillement sur le parcours en liquide ou solide. Il sera annoncé sur le parcours 300 mètres avant.

A l'arrivée un poste de ravitaillement solide et liquide est prévu.

Possibilité de douches après l'arrivée : dans les vestiaires du stade municipal.

### **Article 9 : SÉCURITE, SECOURS, LIMITE DE TEMPS DE COURSE**

La course est encadrée par des signaleurs en contact téléphonique avec le responsable de l'organisation.

Les secours sont organisés par les pompiers. **La durée de la course ne peut excéder 2 h**

Au-delà de ce temps, les coureurs ne seront pas classés.

La course sera encadrée par des vététistes en contact avec l'organisation et une voiture balai.

## **Article 10 : ASSURANCE**

Une assurance en responsabilité civile est souscrite auprès de : Groupama n° 4004222 I U

## **Article 11 : DROIT À L'IMAGE**

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à toute poursuite à l'encontre de l'organisation pour l'utilisation faite de son image.

Le Bénéficiaire de l'autorisation s'interdit expressément de procéder à une exploitation des photographies susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation du Modèle, ni d'utiliser les photographies dans tout support à caractère pornographique, raciste, xénophobe ou toute autre exploitation préjudiciable.

## **Article 12 : LE COMITÉ DE COURSE**

Ce comité sera composé :

Du responsable élu de l'épreuve,

Du responsable de l'organisation,

Et d'un marcheur pris au hasard dans la liste des inscrits à la marche nordique.

## **Article 13 : LITIGES ENTRE MARCHEURS**

En cas de litige constaté par un marcheur lors de l'épreuve, celui-ci peut adresser une réclamation au comité de course dans les 30 mn après son arrivée.

C'est le comité de course qui sera en concertation avec le (ou la) protagoniste et qui prendra la décision finale.

## **Article 14 : REMISE DES PRIX**

**La remise des prix se déroulera à partir de 11 h 30 sur le parvis de la mairie.**

**Les récompenses sont liées à la présence des bénéficiaires.**

**Récompenses aux trois premiers scratch hommes et femmes**

**Récompense à la meilleure cannoise, et au meilleur cannois.**

**Récompenses au premier de chaque catégorie de cadette à master 5 hommes et femmes**

Apéritif offert par la municipalité à tous les participants et membres de l'organisation.

**Le Comité d'organisation**