



**RÈGLEMENT DE LA NORDIQUE DE NARBONNE**  
**Marche Nordique Chronométrée Circuit – Championnats de l'Aude –**  
**Championnats d'Occitanie**

**Dimanche 11/01/2026**

**Domaine de Montplaisir**  
**11104 NARBONNE**

## **ORGANISATION**

Le NARBO NORDIK CLUB organise le dimanche 11/01/2026 sur le Domaine de l'Hospitalet à NARBONNE (11) :

**- La Nordique De Narbonne.**

Cette épreuve de marche nordique est chronométrée et support des Championnats départementaux de l'Aude et des Championnats Régionaux d'Occitanie. Elle est inscrite au challenge départemental de la marche nordique.

**- La virée Narbonnaise.**

Cette épreuve de marche nordique est non chronométrée.

## **DESCRIPTIF DES EPREUVES**

**• La Nordique De Narbonne :**

Epreuve chronométrée de Marche Nordique Compétition (4 boucles pour un total de 12,7 km), support des Championnats départementaux de l'Aude et des Championnats Régionaux d'Occitanie. Elle est inscrite au challenge départemental de la marche nordique.

Tous participants à partir de la catégorie U18 (2009-2010) devra être :

- Licencié ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE.
- ou en possession d'un PASS J'AIME COURIR
- ou licencié Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL, et FNSU)
- ou en possession d'un PPS (Parcours Pérévention Santé) en cours de validité.

Départ à 10h00.

Tarifs licenciés FFA : 18 € jusqu'au 31/12/2025 puis 21 € jusqu'au 09/01/26.

Tarifs autres licences et non licenciés : 21 € jusqu'au 31/12/2025 puis 24€ jusqu'au 09/01/26.

Inscriptions sur place possibles (majoration de 2€).

**• La Virée Narbonnaise :**

Epreuve non officielle chronométrée (3 boucles pour un total de 10 km). L'épreuve se déroulera hors règlement de la marche nordique en compétition. Les juges apporteront des conseils mais ne délivreront pas de pénalités, sauf en cas de course avérée ou de comportement anti-sportif.

Tous participants à partir de la catégorie U18 (2009-2010) seront :

- Licencié ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING, ATHLÉ ENTREPRISE.
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR
- Licencié Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL, et FNSU).
- ou en possession d'un PPS (Parcours Pérévention Santé) en cours de validité.

Départ à 10h10

Tarifs licenciés FFA : 15 € jusqu'au 31/12/2025 puis 18 € jusqu'au 09/01/26.

Tarifs autres licences et non licenciés : 18 € jusqu'au 31/12/2025 puis 21€ jusqu'au 09/01/26.

Inscriptions sur place possibles (majoration de 2€).

# RÈGLEMENT DE LA MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION – Version 2024-12

Applicable à **La Nordique de Narbonne**.

## 1. DÉFINITION DE LA MARCHE NORDIQUE DE 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 extérieur en dehors des zones prévues sont interdites (ravitaillement, matériel...).

## 2. LES PÉNALITÉS

- Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon ce règlement.
- Le juge annoncera verbalement le numéro du 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 sera 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.
- À la 4ème 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.

## 3. RÉSULTATS ET RÉCLAMATIONS

Les résultats seront 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, 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)

## **RAVITAILLEMENT**

Un ravitaillement est prévu sur le parcours, et un à l'arrivée.

Des poubelles sont disposées sur les points de ravitaillement et doivent être utilisées. Tous participants vus par un juge ou un membre de l'organisation, en train de jeter ses déchets sera disqualifié.

## **INSCRIPTION ET RETRAIT DES DOSSARDS**

Toutes les inscriptions peuvent être effectuées individuellement sur le site SUDCHRONO <https://www.sudchrono.fr>, à partir du 10/10/2025 jusqu'au 09/01/26 à 12h00.

Pour les mineurs, obligation de joindre une autorisation parentale à l'inscription.

Tout dossier incomplet sera refusé.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit.

Le retrait des dossards se fera le 10/01/2026 à SPORT 2000 – ZAC BONNE SOURCE – 11100 NARBONNE (15h-18h) ou sur le site de la compétition le 11/01/2026 à partir de 7h30 à 9h15, au Domaine de Montplaisir à Narbonne.

Fin du retrait des dossards à 9h15, passé ce délai plus aucun dossard ne sera délivré.

## **CHRONOMETRAGE**

Le chronométrage est assuré par la société SUDCHRONO.

## **RECOMPENSES**

Une cérémonie de récompense a lieu au terme de l'épreuve, sans cumul de prix.

Seront récompensés, par l'organisateur Narbo Nordik Club :

### **La Nordique de Narbonne**

- Les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes au scratch.
- Les premiers et les premières de chaque catégorie de cadets à masters, sans cumul des récompenses.

Seront récompensés, par le Comité départemental de l'Aude pour les championnats départementaux les licenciés FFA Compétition uniquement :

- Les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes au scratch.
- Les premiers et les premières de chaque catégorie de cadets à masters.
- La première équipe (4 participants dont deux femmes et deux hommes) et au maximum 1 muté ou 1 étranger par équipe.

Seront récompensés, par le Comité Régional d'Occitanie pour les championnats Régionaux les licenciés FFA Compétition uniquement :

- Les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes au scratch.
- Les premiers et les premières de chaque catégorie de cadets à masters.
- La première équipe (4 participants dont deux femmes et deux hommes) et au maximum 1 muté ou 1 étranger par équipe.

### **La Virée Narbonnaise**

- Les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes au scratch.

## **ASSURANCE**

Le club affilié à la FFA est couvert au titre de la responsabilité civile organisateur obligatoire prévu au terme des articles A.331-24 et A.331-25 du Code du Sport pour l'organisation de ces manifestations souscrites auprès de La MAIF sous le N° 034471.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par la licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer individuellement.

Par son engagement, chaque marcheur déclare être personnellement assuré et dégage la responsabilité des organisateurs pour tout accident physiologique survenant pendant l'épreuve, ou en découlant.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de vols, perte d'effets personnels, dégradation de véhicules... qui surviendrait durant la manifestation.

## **DROITS A L'IMAGE**

Les participants aux épreuves autorisent l'organisation à utiliser ou faire utiliser, à produire ou faire produire les images, voix, prestation sportive dans le cadre de l'évènement en vue de toute exploitation directe ou sous forme de dérivé et ce sur tous supports, documents promotionnels et publicitaires dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et les traités en vigueur.

## **RGPD**

Les informations communiquées à l'organisation sont nécessaires pour la participation à la Marche Nordique chronométrée. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'organisation.

Conformément à la RGPD de 2018, chaque coureur dispose d'un droit d'accès et de rectifications des données nominatives le concernant.

Pour exercer ce droit et obtenir la communication des informations, il faut adresser un courrier à :  
Association Le Narbo Nordik Club, 21 rue Paul Philoctete 11100 NARBONNE.

## **CONTROLE ANTI-DOPAGE (Marche Chronométrée- La Nordique de Narbonne)**

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle anti dopage, avant, pendant ou à l'arrivée. L'organisation s'engage à mettre des locaux à la disposition de la personne en charge du contrôle.

La réglementation en vigueur sera appliquée.

## **SECURITE ET ASSISTANCE MEDICALE**

Le poste de secours est destiné à porter assistance à toute personne en danger, avec les moyens conventionnels ou propres à l'organisation.

Un PC Secours fixe regroupera le personnel de santé.

Pour faire appel aux secours un marcheur peut :

- Se présenter au PC Secours ou s'adresser aux bénévoles présents sur la manifestation.
- Faire appeler le PC Secours par une autre personne. (Juges, jalonnes)

Abandon et rapatriement : Si un marcheur abandonne l'épreuve, il devra prévenir un des juges sur le terrain ou une personne de l'organisation et lui rendre son dossard. Le PC Course sera alors informé.

## **CAS DE FORCE MAJEURE**

En cas d'Arrêté préfectoral ou Municipal, de catastrophes naturelles, de vigilance météo orange ou rouge, ou de risque incendie ou toutes autres circonstances mettant en danger la sécurité des concurrents et du public, les organisateurs se réservent le droit d'annuler tout ou partie des activités proposées, sans que les engagés puissent prétendre à un quelconque dédommagement.

En cas d'annulation de la manifestation sportive, un avoir pourra être proposé sur demande ou une date de report pourra éventuellement être proposée.

## **ACCEPTATION DU REGLEMENT**

Par son inscription, tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses sous peine de disqualification.

Les organisateurs du Narbo Nordik Club

