



ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES (CF2A)

Charte à l'attention des organisateurs d'épreuves sportives FSGT de marche nordique.

Le respect de cette charte permettra à l'organisateur d'obtenir le label course FSGT. L'objectif est de donner une image positive de la marche nordique sportive pour la rendre accessible au plus grand nombre.

Type d'épreuves

- Épreuve : Individuelle , en équipe: H, F et mixte, en relais etc.
 - Épreuve: en marche nordique sur des épreuves en nature (trail et cross)
 - Épreuve en boucle ou sur piste d'athlétisme
 1. épreuves sportives non chronométrées (*sans classement*)
 2. épreuves sportives chronométrées
 3. épreuves techniques (*geste technique et passages d'obstacles en toute sécurité*)
 4. Biathlon nordique (*tir à la sarbacane et marche nordique*)
 5. Épreuves sur piste outdoor dans le cadre d'un championnat d'athlétisme (*1500 à 3000 mètres*)
- Etc.

Préambule:

Depuis plusieurs années, des organisateurs d'épreuves sportives en milieu naturel mettent à leur programme des épreuves de marche nordique .

Une charte fédérale pour les organisateurs et les participants est nécessaire pour:

- Proposer des épreuves de qualité sur des circuits adaptés à la pratique de la marche nordique
- Conseiller et aider les organisateurs de manifestations à rédiger les règlements et/ou les cahiers des charges des épreuves
- Faire respecter les bases fondamentales de l'activité
Soutenir l'activité des encadrants (animateurs, instructeurs) pour développer une formation de qualité dans les clubs
- Éviter des dérives trop souvent constatées sur la nature des circuits proposés (longueur, difficultés, nature des sols et des espaces de pratique)
- Harmoniser progressivement les règles FSGT pour développer des épreuves sportives de qualité en marche nordique et protéger le pratiquant

Recommandations pour l'organisateur :

- Mettre en place des épreuves adaptées pour attirer un large public et pas nécessairement habitué à pratiquer l'activité dans un cadre «sportif»
- Mettre en relief la qualité du geste technique des concurrents
- Une question qu'il faut se poser : Quel est le public ciblé ?
- Privilégier les épreuves courtes de 3000 m à 12000 m pour une durée de pratique inférieure à 2h00
- Les épreuves de 12 à 21 km et plus, des distances accessibles à une minorité des pratiquants
- Ouvrir les épreuves sportives aux licenciés des autres fédérations et aux pratiquants non licenciés. Idem courses hors stade
- Respecter les règles imposées par les autorités locales (ex: obligation de mettre des embouts sur les pointes)
- Intégrer des personnes en situation de handicap ou atteinte d'une pathologie

Les circuits :

- Circuits tracés dans des espaces naturels non bitumés , chemins allées forestières, parcs , espaces herbeux. (Réduire au maximum les espaces « mono-traces » qui ne permettent pas la pratique de la marche nordique)
- Les revêtements bitumés sont acceptables dans la limite de 10 % de la longueur du circuit
- D+ sur une épreuve, inférieur à 4 % de la longueur du circuit
- Limiter les très fortes pentes longues supérieures à 10% et plus de 150 m de long
- Autoriser la double propulsion dans les montées.

Le Ravitaillement :

En marche nordique lorsque le nombre des concurrents est important et en gros paquets, il est à traiter avec beaucoup de sérieux et d'attention...

On ne peut pas faire à l'identique avec les compétitions hors stade.

Définir une ou des zones de ravitaillement (shunter le circuit)?

Zone très longue et aérée et à droite des concurrents (un marcheur nordique occupe la place de plusieurs coureurs. Afin d'éviter les accidents graves avec les bâtons, préciser dans le règlement de l'épreuve .

L'organisation des ravitaillements et les consignes à respecter par les concurrents .

Quelques exemples :

- Camel back : autorisé ou non autorisé sur le circuit ? **Si oui conditions d'utilisation**
- Les bâtons sont collés au corps dans la zone de ravitaillement.
- Désolidariser impérativement les bâtons des mains dans les zones de ravitaillement.
- Mettre les bâtons à l'arrêt avant de rentrer sur le circuit.

Etc.

Inscription et Gestion des participants :

Dans une épreuve sportive FSGT de marche nordique le participant doit être considéré avec les mêmes égards qu'un coureur de trail par exemple cela implique :

- même coût pour les engagements,
- mêmes récompenses,
- même considération que tous les autres participants sur la ligne d'arrivée.

L'inscription en ligne est devenue incontournable.

Règlement spécifique marche nordique pour le participant

Il devra :

- Respecter les règles et consignes données par l'organisateur.
- S'engager à pratiquer la marche nordique en respectant le geste technique et la réglementation en vigueur. (cf. ci-dessous).
- Respecter l'environnement et les règles fixées.
- Respecter les règles de sécurité.

Les règles obligatoires pour le participant en marche nordique sportive

- Planté de bâton obligatoire entre le talon avant et le devant la pointe du pied arrière
- Amplitude Bras Avant

Le coude passe devant le tronc, le bras est tendu au moment du planté de bâtons, le bras légèrement fléchi (tolérance).

- Amplitude bras Arrière (passage obligatoire de la main derrière la fesse,
 - C1 bras tendu en phase arrière (aligné avec le bâton) .
 - C2 Bras légèrement fléchi en poussée arriéré (tolérance).
- Respect de la posture
- Respect des règles de sécurité (en particulier dans les zones de ravitaillement)
- **La double propulsion est autorisée dans les fortes pentes.**

Les fautes (cf. fiche technique fiche expert cliquer sur le lien [Fiche expert](#))

Non-respect des points 1,2,3,4 et 5 du chapitre ci-dessus.

Les pratiques interdites

- Pointe relevée (*Moulinette*)
- Pas de course et les 2 pieds décollés du sol simultanément
- Pieds sur la même ligne (*allure du marcheur "athlétique"*)
- Pied glissé
- Abaissement du centre de gravité (*toléré dans les descentes*)

Les fautes techniques

- Marche en "Vé"
- Retour du bras vers l'avant plié au coude ('marche en coude)
- Le bras est plié à l'équerre (avant et arrière)
- Absence de propulsion longue avec le bâton
- Absence de propulsion avec les orteils du pied arrière

Des experts pourquoi faire ?

Éduquer , conseiller, et parfois sanctionner .

Mettre en relief la qualité du geste technique des concurrents.

Les sanctions des experts

- **Les pratiques interdites** : Pas de courses, Pointes relevées, incivilité , injures, insultes à l'égard d'un expert ou d'un concurrent.
- **Retrait du classement** : Exclusion de la liste des personnes tirées au sort pour l'attribution d'une récompense. etc.

Épreuve sportives techniques

Un barème de notation sera proposé . (*fiche dédiée*)

Pour plus d'informations :

[Le pôle des activités de la fédération](#)

Fédération Sportive et Gymnique du Travail

Coordination Pôle des Activités et Culture Sportive

Tél. 01 49 42 23 47

coordinationpacs@fsgt.org

[La commission fédérale des activités athlétiques](#)

athletisme@fsgt.org

Sous cette adresse vous pouvez joindre le référent Marche nordique de la FSGT.

[Votre comité FSGT départemental de rattachement.](#)