



COMMISSION FÉDÉRALE DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS

ATHLÉTIQUES

MARCHE NORDIQUE

CHARTRE D'ORGANISATION D'ÉPREUVES SPORTIVES FSGT
DE MARCHE NORDIQUE

20 - CFAA - MN 02-12-2024_Charte d'organisation d'épreuves sportives FSGT

FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL

14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex



www.sportetpleinair.fr / www.fsgt.org

SECRÉTARIAT CFA

Fanny PASCUCCI

01 49 42 23 61

marchenordique@fsgt.org

CHARTRE

A L'ATTENTION DES ORGANISATEURS D'ÉPREUVES SPORTIVES FSGT DE MARCHE NORDIQUE

Le respect de cette chartre permettra à l'organisateur d'obtenir le label course FSGT pour progressivement donner une image positive de la marche nordique sportive pour la rendre accessible au plus grand nombre y compris les seniors.

TYPE D'ÉPREUVES

- Épreuves : Individuelle , en équipe H, F et mixte , en relais etc.
 - Épreuves : nature (trail et cross), 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 (3000 à 5000 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.

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 proposées (longueur, difficultés, nature des sols et des espaces de pratique)etc.

Harmoniser progressivement les règles FSGT pour développer des épreuves sportives de qualité en marche nordique et protéger le pratiquant.

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.

L'ORGANISATEUR

Il devra

- Mettre en place des épreuves adaptées à l'activité MN 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 classement sur les 5 meilleurs par exemple :

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 de nos licenciés. Ouvrir les épreuves à tous les licenciés de toutes les fédérations. Respecter les règles imposées par les autorités locales (ex : obligation de mettre des embouts sur les pointes)

Quelques recommandations pour les circuits :

Circuits tracé dans des espaces naturels non bitumés, chemins allées forestières, parcs, espaces herbeux. (réduire au maximum les espaces «monotrases» qui ne permettent pas la pratique de la marche nordique). Les revêtements bitumés sont acceptables dans la limite de 15% de la longueur du circuit.

D+ sur une épreuve inférieur à 2,5 % de la longueur du circuit si possible. Limiter si possible les très fortes pentes supérieures à 10% sur plus de 150 m de long. Autoriser la double propulsion.

RAVITAILLEMENT

Un réel problème 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 de la course à pied !**

Définir une ou des zones de ravitaillement en shuntant le circuit. Zone très longue et aérée tables 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
- Les consignes à respecter par les concurrents

Quelques exemples :

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

Etc...

INSCRIPTION

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 et mêmes récompenses, même considération que tous les autres participants sur la ligne d'arrivée.

Inscription en ligne : un frein pour la participation pour les épreuves populaires.

LES REGLES OBLIGATOIRES POUR LE PARTICIPANT EN MARCHÉ NORDIQUE SPORTIVE

Une question à se poser en amont d'une participation à une épreuve sportive : Suis-je un marcheur nordique ?

1. Planté de bâton obligatoire entre le talon avant et le devant du pied arrière
2. Amplitude Bras Avant
 - Le coude passe le tronc, le bras est tendu au moment du planté de bâtons
 - Le Bras légèrement fléchi (tolérance)
3. 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).
4. Respect de la posture
5. Respect des règles de sécurité (en particulier dans les zones de ravitaillement)
6. La double propulsion est autorisée dans les fortes pentes.
 - **Les fautes** (*elles seront illustrées par des photos. cf. fiche technique*).
 - Non-respect des points 1,2,3,4 et 5 du chapitre ci-dessus
 - Abaissement centre de gravité (autorisé dans les descentes)
 - Pas glissé.
 - Oscillation épaule de haut en bas.
 - Marche en V.
 - Pointe du bâton avant levée interdite au moment de l'attaque du pied (la pratique dite de la moulinette interdite).

Nota : le fait de planter entre les jambes et d'avoir une amplitude élimine déjà la pointe levée et la moulinette destructrice des tendons de l'épaule).

Ravitaillement non-respect des règles de l'organisateur.

LES FAUTES INEXCUSABLES

- Pas de course sur plusieurs pas et sautilllements (répétés)
- Comportements anti-sportif

DES JUGES ARBITRES OU EXPERTS POURQUOI FAIRE ?

- Éduquer, former et parfois sanctionner.
- Mettre en relief la qualité du geste technique des concurrents classement sur les 5 meilleurs par exemple sur toutes les épreuves.

Le pas de course (même sur une distance courte) entraîne la mise hors classement et hors tirage au sort de lots.

Autres fautes synonymes de remarques verbales, cartons et parfois de sanctions.

Pénalités au temps. (Tour de pénalité à prohiber), Stop and Go (2 à 5 minutes).

ÉPREUVE SPORTIVES TECHNIQUES

Un barème de notation sera proposé.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTER :

LE PÔLE DES ACTIVITÉS ET CULTURE SPORTIVE FSGT

Tél. 01 49 42 23 47

coordinationpacs@fsgt.org

LE COLLECTIF MARCHE NORDIQUE DE LA COMMISSION FÉDÉRALE DES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES :

marchenordique@fsgt.org

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

OU VOTRE COMITÉ FSGT DÉPARTEMENTAL DE RATTACHEMENT.