

RÈGLEMENT DE « LA NORDIQUE AIXOISE »

DIMANCHE 25 JANVIER 2026

1- AIX ATHLE PROVENCE, organisateur de la manifestation appelée «LA NORDIQUE AIXOISE» est couvert par une police d'assurance souscrite auprès de la M.A.I.F Sociétaire n°2119747J.

2- Épreuve

La compétition (La Nordique Aixoise) d'une distance de 10,6 Km, label régional FFA, est ouverte à toutes et tous (juniors, espoirs, seniors, masters) licenciés ou non.

La Nordique Aixoise sera support des Championnats Départementaux des Bouches-du-Rhône.

La Nordique Aixoise fait partie du challenge Crédit Mutuel organisé par la Ligue Région Sud.

Le départ sera donné à 11 h 15 pour la marche compétition Femmes et à 11 h 25 pour la marche compétition Hommes.

3- Engagements

Les engagements pourront se faire via le site <https://www.aix-athle.com/la-nordique-aixoise/> jusqu'au 19 janvier 2026 ou sur place le jour de la course (dans la limite des dossards disponibles).

Il sera créé un sas élite pour les 12 meilleurs compétiteurs (hommes et femmes) sélectionnés sur leurs résultats des dernières compétitions de la région et des championnats de France 2025.

Le tarif est de 18€ pour les licenciés FFA et 20€ pour les non licenciés FFA.

La gratuité de la participation est assurée pour les détenteurs d'une licence compétition FFA dans un club des Bouches-du-Rhône.

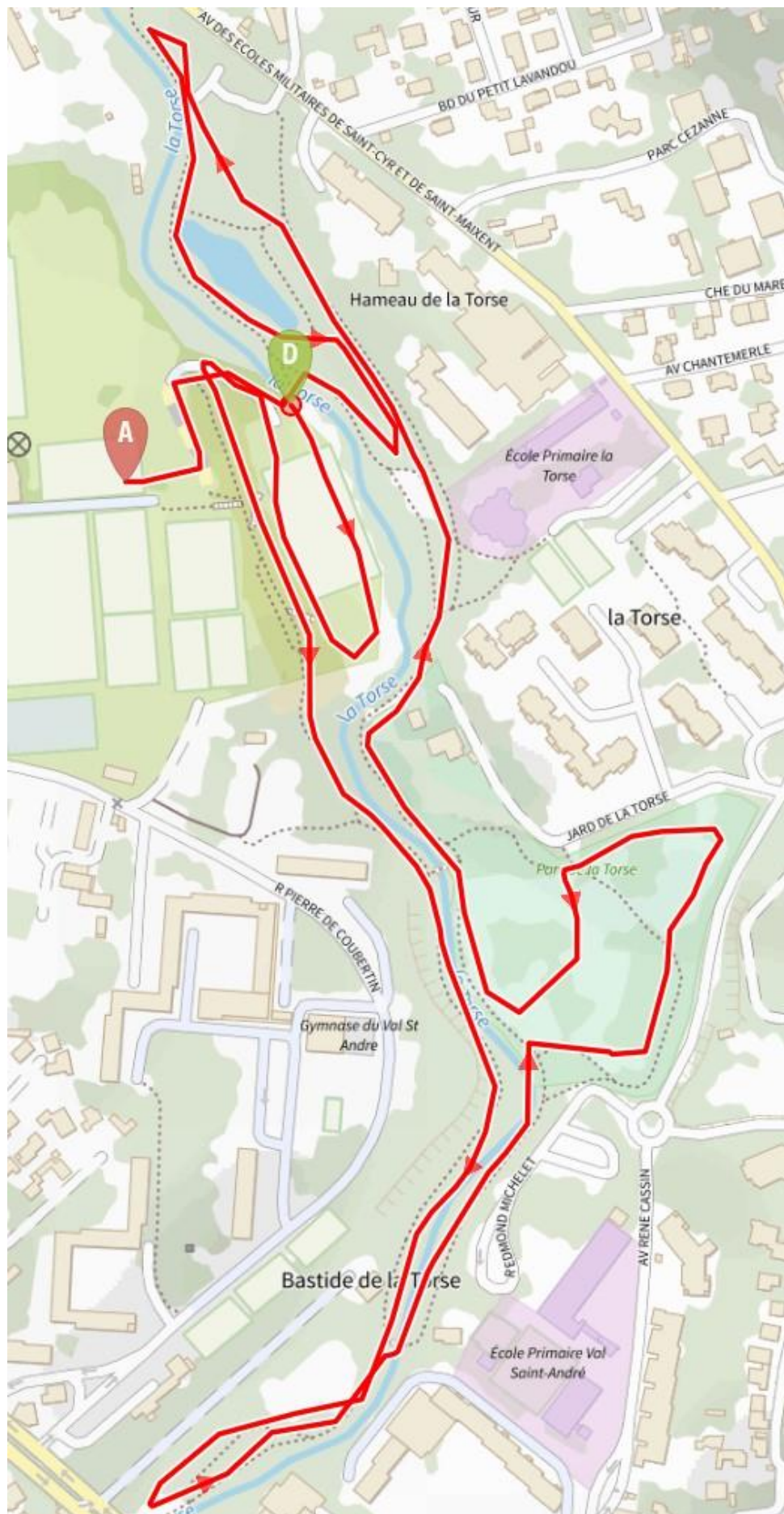
Toute inscription (licencié(e) ou non) le jour de la course devra être accompagnée d'un chèque de 25€ (à l'ordre de AIX ATHLE PROVENCE) et présentation de la licence (Fédération Française d'Athlétisme ou affinitaire) ou d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de la marche nordique en compétition, daté de moins d'un an ou d'un PPS (questionnaire santé de la FFA à télécharger et à remplir). La remise des dossards s'effectuera de 15h00 à

18h00 le samedi 24 janvier et de 8h00 à 10h30 le jour de la compétition au club house d'Aix Athlé Provence (10 avenue des Déportés de la Résistance Aixoise 13100 Aix en Provence).

4- Déroulement de l'épreuve

L'épreuve se disputera dans le Parc de la Torse à Aix-en-Provence. D'une distance de 10,6 km, elle comptera 3 boucles. Le dénivelé positif cumulé est d'environ 70m.

Un ravitaillement est prévu sur le parcours (zone des 40 mètres) et un à l'arrivée.



5- Résultats et récompenses

Il sera établi un classement général et par catégorie. Les résultats seront affichés à l'issue de la course.

Seront récompensés (sans cumul de prix) les 5 premières Femmes et les 5 premiers Hommes au scratch, le premier de chaque catégorie FFA Homme et Femme, le challenge du nombre et la meilleure équipe de 4 mixte (2 hommes et 2 femmes les mieux classés).

La Nordique Aixoise étant support des Championnats Départementaux 13, seront également récompensés les 3 premiers Hommes et les 3 premières Femmes ainsi que les 1ers de catégories hommes et femmes.

6- Droit à l'image

Les concurrents autorisent les organisateurs ainsi que les ayants-droits tels que partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils peuvent apparaître, à l'occasion de leur participation à LA NORDIQUE AIXOISE, sur tous supports, y compris les documents promotionnels et /ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements et les traités en vigueur.

7- RGPD

Les informations communiquées à l'organisation sont nécessaires pour la participation à la Marche Nordique Aixoise. 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 rectification des données nominatives le concernant.

8- Dossards

Le dossard devra être entièrement lisible et positionné sur le devant du maillot. Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une autre personne sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le règlement pourra être disqualifiée. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

9- Règles techniques

La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres. L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.

A 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.

La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au delà de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps. Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin. Le pas de course est interdit.

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).

L'abaissement du centre de gravité est interdit, il sera maîtrisé et jugé à partir des deux règles suivantes : la fente et l'alignement comme toutes les postures de l'athlétisme ou le bon alignement est primordial.

L'alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.

L'oscillation des épaules de haut en bas sera pénalisée.

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

Ravitaillement Zone des 40 mètres : la circulation des compétiteurs est libre dans la zone mais l'entrée et la sortie de la zone doivent respecter les règles techniques.

[Support optique d'une bonne posture en fin de propulsion](#)



10- Juges FFA

Des juges fixes et mobiles habilités par l'organisation circuleront sur le parcours pour vérifier le bon respect des règles techniques. Les juges pourront informer, conseiller, les marcheurs, pour ajuster leur technique de marche. Ils seront souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités.

11- 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 ci-dessous).

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 sera 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 de départ devra être enregistrée par un juge désigné.

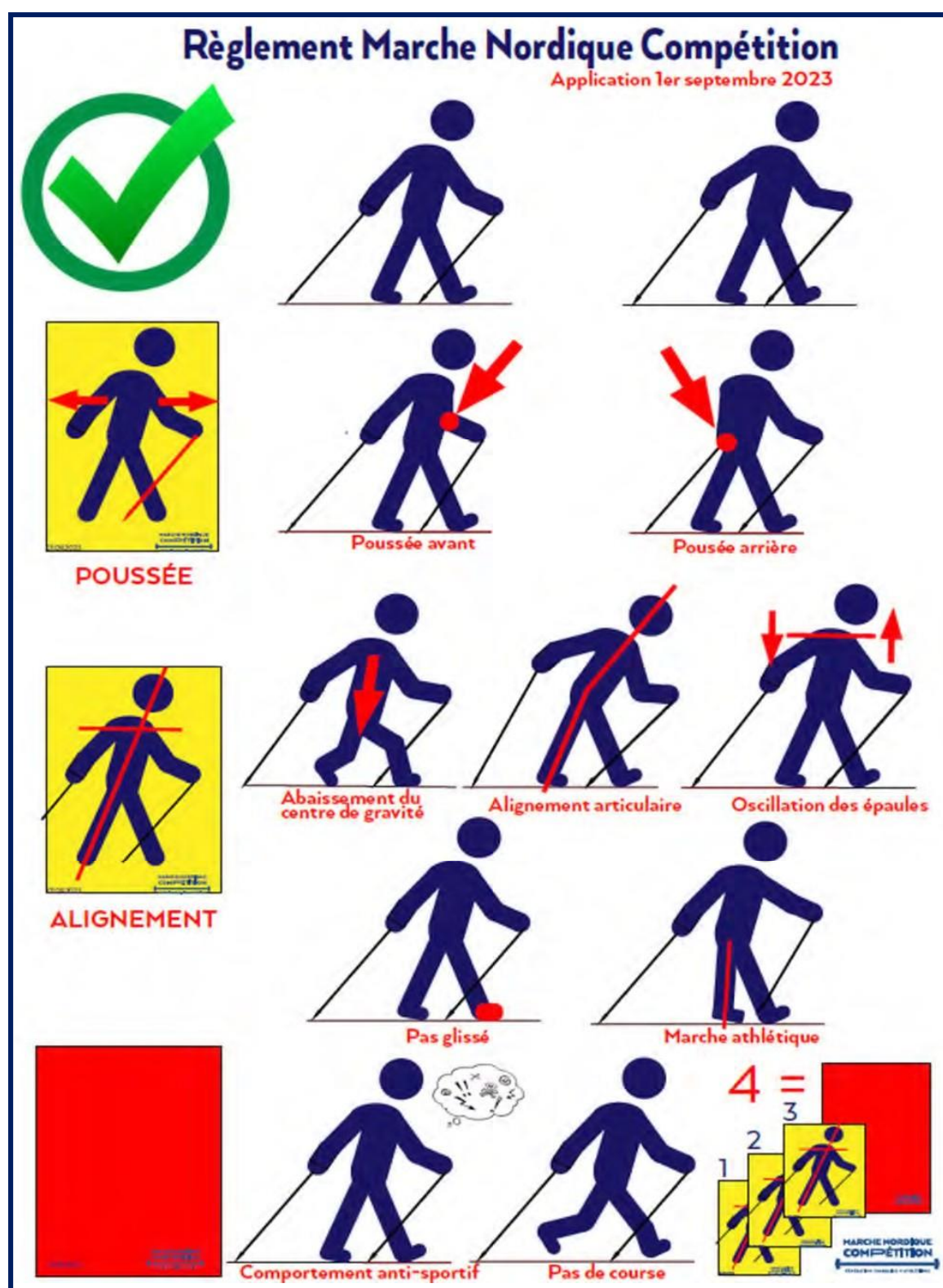
Le chef juge analysera l'enregistrement vidéo du départ et pénalisera pendant l'épreuve par un arrêt de deux minutes ou ultérieurement par un ajout de deux minutes au temps final du marcheur.

En cas de faute sur la zone des 150 mètres avant l'arrivée, il sera rajouté une minute au temps final du marcheur. Une matérialisation de cette zone est préconisée (traçage au sol, panneau ou autre).

A la 4^{ème} 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 le lui signifier pendant l'épreuve.



12- 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 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 la somme de 100€ à l’ordre de la FFA qui ne pourra être restituée qu’en cas d’acceptation de la réclamation.

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

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

13- Contrôle anti-dopage

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle antidopage avant, pendant ou à l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

14- Secours

Une assistance médicale sera assurée sur le parcours et à l'arrivée. Les services médicaux d'urgence seront habilités à mettre hors course tout concurrent paraissant inapte à poursuivre l'épreuve.

15- Assurance

Responsabilité civile : Conformément à la législation en vigueur, les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile garantissant les actes des membres de l’organisation. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

16- Vols, pertes d’effets

L’organisation se dégage de toute responsabilité en cas de vol ou perte d’effets personnels qui surviendrait durant le week-end de la manifestation y compris dans les vestiaires.

17- Risque de trouble à l’organisation de la manifestation

En cas de comportement individuel ou collectif non approprié nuisant à la sérénité de l’organisation (violences verbales, utilisation des réseaux sociaux à des fins calomnieuses ...) l’organisateur se réserve le droit de ne pas prendre en compte le ou les inscriptions du ou des perturbateurs (qui seront remboursées).

18- Cas de force majeure

En cas de force majeure, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l’association se réserve le droit d’annuler l’épreuve sans que les concurrents puissent prétendre à un quelconque remboursement.

19- Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du présent règlement et en accepter toutes les clauses sous peine de disqualification.