



UNE BONNE ATTITUDE

En fin de propulsion

✓ Maintien des épaules parallèles au sol

✓ Main derrière la fesse

✓ Contact au sol



Zone de planté

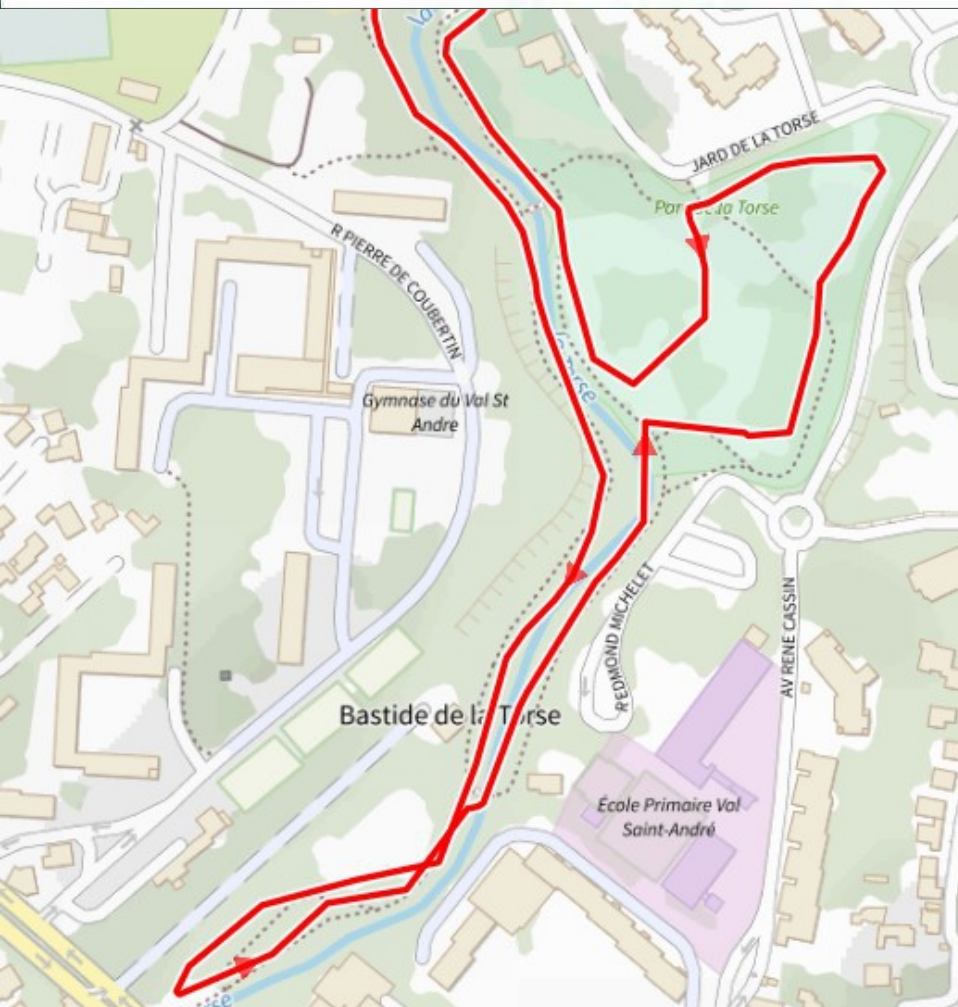
✓ Alignement articulaire :

- Tête
- Epaule
- Bassin
- Genou
- Pied

✓ Poussée

✓ Attaque talon

MARCHE NORDIQUE
COMPÉTITION
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



RÈGLEMENT de L'Open-Duo

**DIMANCHE 25 JANVIER
2026**

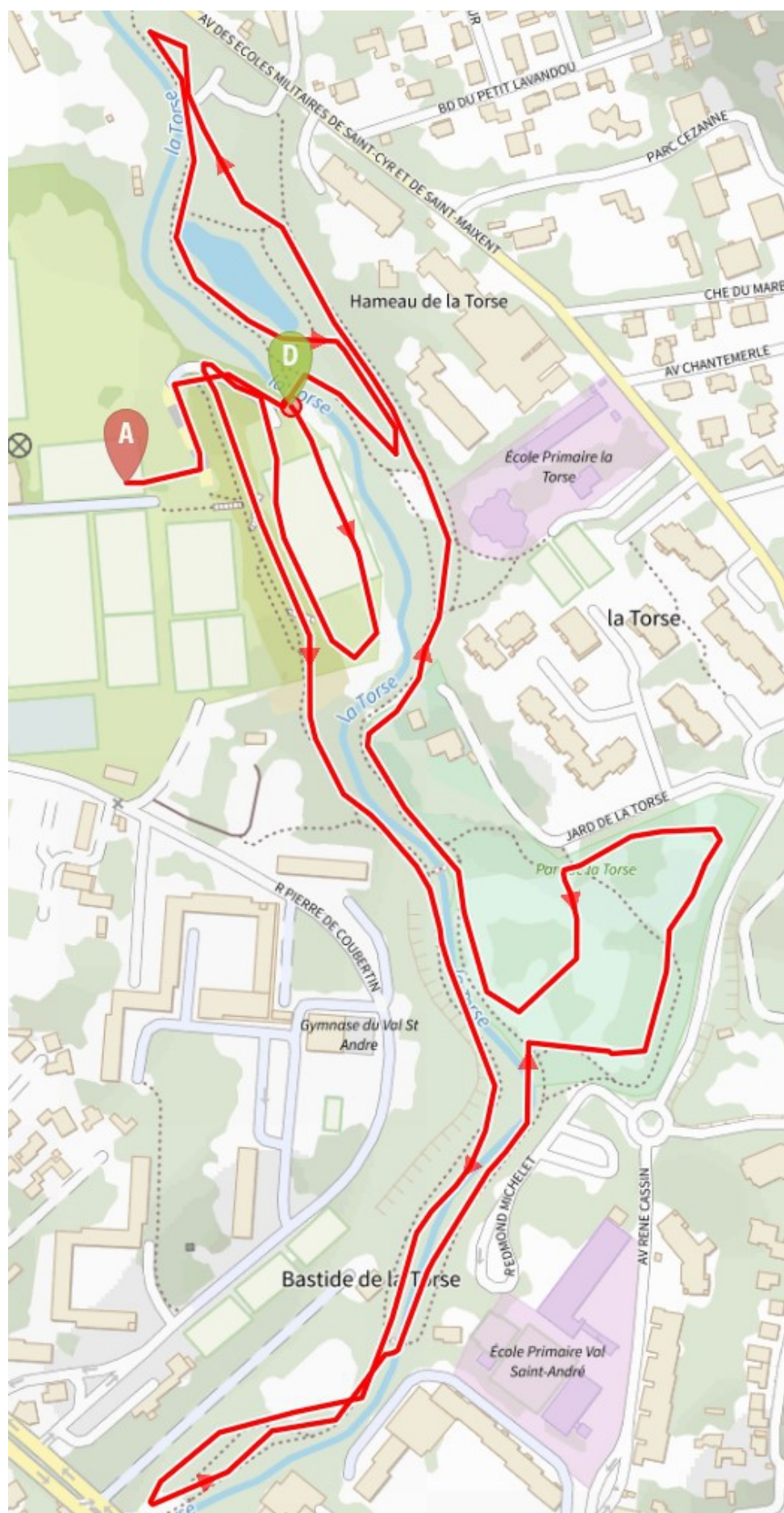
1- AIX ATHLE PROVENCE parallèlement à « LA NORDIQUE AIXOISE » organise une course « Open-Duo », cette dernière est couverte par une police d'assurance souscrite auprès de la M.A.I.F Sociétaire n°2119747J.

2- Epreuve

L'épreuve de 7,1 Km, est ouverte à toutes et tous (juniors, espoirs, seniors, masters) licenciés ou non. L'esprit sportif et convivial est de rigueur.

Le duo devra arriver ensemble pour être classé.

Le départ sera donné à 9h30.



3- Engagements

Les engagements pourront se faire via le site <https://kms.fr/v5/public/> (dans la limite des dossards disponibles) au tarif de 24€ par duo. Toute inscription le jour de la course avant le devra être accompagnée d'un chèque de 30€ (à l'ordre de AIX ATHLE PROVENCE) et présentation de la licence (Fédération Française d'Athlétisme ou affinitaire) 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 7,6 km, elle comportera 2 boucles.

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

5- Résultats et récompenses

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

Seront récompensés le premier Duo Femme, Homme et mixte ainsi que le duo ayant réalisé la meilleure gestuelle.

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. 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- Dossard

Le dossard devra être entièrement lisible et positionné sur le devant du maillot. Le duo aura le même numéro. Pour être classé, le duo devra obligatoirement franchir la ligne d'arrivée en même temps.

9- Règles techniques

Les règles techniques de la marche en duo sont les mêmes que celle de la marche nordique de compétition.

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 niveau 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...).



10- Juges

Des juges seront positionnés sur le parcours afin de faire de la pédagogie auprès des marcheurs pour aider à l'amélioration de la pratique.

Par contre toute course avérée et parcours tronqué seront sanctionnés par une disqualification sans appel.

11- 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.

12- 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.

13- 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.

14- 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.

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