

UN ÉVÈNEMENT

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Les Mureaux Val de Seine Athlétisme présente

Championnats de France de Marche Nordique

Dimanche
29 septembre 2019
Île de loisirs du Val de Seine
Les Mureaux-Verneuil-sur-Seine

Village d'animations à partir de 9h plus d'infos sur www.lesmureaux.fr



RÉSERVATION ET INFOS

ATHLE.FR

f t i #CFATHLÉ

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Editos | 3 |
| ❖ Horaires des épreuves | 4 |
| ❖ Parcours | 5 |
| ❖ Règlement et informations générales | 6 |
| ○ 1. Organisation | 6 |
| ○ 2. Définition de la Marche Nordique en Compétition | 6 |
| ○ 3. Inscriptions | 7 |
| ○ 4. Dossards | 7 |
| ▪ 4.1 Championnats de France MNC | 8 |
| ▪ 4.2 MNC du Challenge MNT 2019/2020 | 8 |
| ○ 5. Virée Nordique, Initiation du samedi 28 septembre 2019 | 8 |
| ○ 6. Stand découverte et initiation à la Marche Nordique | 8 |
| ○ 7. Parcours et Classements | 9 |
| ▪ 7.1 Championnats de France MNC | 9 |
| ▪ 7.2 MNC du Challenge MNT 2019/2020 | 9 |
| ▪ 7.3 Virée Nordique | 9 |
| ○ 8. Chronométrage - Résultats - Classements - Récompenses | 9 |
| ▪ 8.1 Championnats de France MNC | 9 |
| ▪ 8.2 MNC du Challenge MNT 2019/2020 | 9 |
| ○ 9. Hébergement | 10 |
| ○ 10. Restauration | 10 |
| ○ 11. Parking | 10 |
| ○ 12. Sécurité - Médical - Assurance | 10 |
| ○ 13. Vestiaire | 10 |
| ○ 14. Droit à l'image | 11 |
| ○ 15. Loi Informatique et Liberté | 11 |
| ○ 16. Animation Santé Active | 11 |
| ○ Bon de commande « Sac Repas » | 11 |
| ❖ Accès et plans | 12 |
| ❖ Lieux de vie | 13 |
| ❖ Contacts et Renseignements | 14 |
| ❖ Partenaires | 15 |



Madame, Monsieur,

Actuellement en plein essor, la marche nordique est une discipline sportive qui permet également une réelle découverte de la nature. Nous sommes bien évidemment heureux d'accueillir sur notre territoire les Championnats de France 2019 de marche nordique.

Avec l'appui de la ville des Mureaux et de l'Île de loisirs du Val de Seine, nous souhaitons à la marche nordique le même destin que le triathlon dont la première épreuve en France s'était déroulée sur le même site en 1984.

C'est la raison pour laquelle nous faisons en sorte que la marche nordique puisse faire l'objet de pré-initiation dans le cadre des Jeux olympiques de Paris en 2024.

Belle course à tous !

François GARAY

Maire des Mureaux, Vice-président de la Communauté urbaine Grand Paris Seine & Oise



Fort du très beau succès des championnats Interrégionaux de Marche Nordique 2019, la Fédération Française d'Athlétisme, a de nouveau, fait confiance à la ville des Mureaux et, en l'occurrence, à son club local en lui confiant, comme en 2016, l'organisation de ses Championnats de France de Marche Nordique le 29 Septembre prochain.

Espérons que les beaux parcours, balisés et spécialement dédiés à cette discipline, sur le superbe site de l'île de loisirs du Val de Seine donneront lieu à une très belle compétition à l'instar de celles disputées ici en Février et Avril derniers.

En marge de la compétition divers ateliers ainsi qu'une randonnée d'initiation à cette nouvelle pratique seront ouverts pour le plaisir de tous contribuant ainsi au développement du sport santé.

Pour conclure je voudrais mettre en avant le rôle primordial et déterminant des bénévoles qui feront encore une fois, j'en suis sûr, de cette journée une belle réussite. Qu'ils en soient encore une fois remerciés ici !

Claude LE STRAT

Président Les Mureaux Val de Seine athlétisme



Une fois encore l'Île de Loisirs du Val de Seine va être le théâtre d'un Championnat de France. Après le cross-country et la marche nordique, c'est cette deuxième spécialité qui revient sur ce magnifique site.

La coordination du club local, de la communauté d'agglomération et bien sûr de l'équipe de l'Île de Loisirs va permettre à des centaines de marcheurs venus de la France entière de vivre leur passion et d'aller chercher les podiums et les médailles qui vont avec.

Cette Île de Loisirs est le berceau de la marche nordique avec son premier parcours balisé ouvert chaque jour à toutes et à tous. La Ligue de l'Île de France d'Athlétisme, le Comité Départemental et leurs associés locaux sont fiers d'accueillir ce Championnat de France qui chaque année augmente en nombre de participants et en qualité.

Tout est mis en œuvre pour un beau dimanche de sport nature.

Jean-Jacques GODARD

Président de la Ligue de l'Île-de-France d'Athlétisme.

HORAIRES

Organisation de la journée du dimanche 29 septembre 2019

| Horaires | Organisation |
|----------|--|
| 8h00 | <i>Accueil des bénévoles et briefing</i> |
| 8h30 | <i>Ouverture du Village et du bureau de retrait des dossards</i> |
| 9h00 | <i>Départ de MNCC - 13.3 km Épreuve comptant pour le Challenge MNT 2019/2020</i> |
| 10h30 | <i>Fermeture du bureau de retrait des dossards</i> |
| 11h45 | <i>Départ des CF de Marche Nordique 13.3 km Femmes</i> |
| 12h00 | <i>Départ des CF de Marche Nordique 13.3 km Hommes</i> |
| 16h00 | <i>Fin de la manifestation Démontage des installations</i> |

PARCOURS



Le parcours mesure 13.3 km soit 4 boucles de 3.325 km. (Rouge)

Une boucle de 200m pour la pénalité, sera tracée au plus proche de la fin de boucle et de l'arrivée. (Bleu)

L'implantation du ravitaillement lors de l'épreuve sera en dessous du village, d'un linéaire de 40 m comprenant 3 secteurs : commune, concurrents et prêt de bâtons. Un deuxième point de ravitaillement sera installé au km 2. A l'arrivée il y aura également un ravitaillement de prévu

Week end Nordique en Val de Seine et Oise

5^{ème} Championnats de France de Marche Nordique Compétition

Les Mureaux Val de Seine Athlétisme organise Samedi 28 septembre 2019 et dimanche 29 septembre 2019, un week-end de marche nordique.

Cette manifestation se déroulera sur l'Île de Loisirs du Val de Seine à Verneuil sur Seine (78).

1. Organisation

Ce 1^{er} week-end de Marche Nordique dans les Yvelines est organisé sous l'égide de la Fédération Française d'Athlétisme les 5^{ème} Championnats de France de Marche Nordique en Compétition et une épreuve Marche Nordique en Compétition du challenge du MNT 2019/2020 de la Ligue d'Île de France d'Athlétisme, du comité départemental des Yvelines d'Athlétisme. Ce rassemblement s'adresse aux licenciés FFA, aux Fédérations en convention avec la FFA, et non licenciés* pratiquant la Marche Nordique à partir de 16 ans. (* participation exclusivement à la virée et à l'initiation)

2. Définition de la marche nordique en 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 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..., l'alignement...comme toutes les postures de l'athlétisme ou le bon alignement est primordial.

La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied

Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.

Ces règles sont édictées dans le cadre de cette discipline sur un sol plat, il est évident que les juges se doivent de tenir compte dans leur jugement, du terrain accidenté : montée, descente, etc. afin d'apprécier le respect de la réglementation.

3. Inscriptions

Elles se font sur le site de la Fédération Française d'Athlétisme ou sur le site des Mureaux Val de Seine Athlétisme <https://www.weezevent.com/championnat-de-france-de-marche-nordique-2019> via la billetterie en ligne.

La date limite d'inscription est fixée au 19/09/2019.

En s'inscrivant à la MNCC ou à l'épreuve MNCC des championnats de France le compétiteur accepte le règlement.

- Championnats de France de Marche Nordique en compétition : 16€

Qualifications :

Sont autorisés à participer aux Championnats de France de Marche Nordique 2019 tous les athlètes qui remplissent les conditions suivantes :

- Être licencié Athlé Compétition dans un club FFA la veille de l'épreuve,
- Avoir été classé à 3 épreuves du Marche Nordique Tour (MNCC ou MNCN) entre le 29 septembre 2018 et la date des Championnats de France 2019 dont au moins une MNCC.

Dispositions diverses :

La participation d'athlètes étrangers est réglementée par les Règlements Généraux de la FFA.

- MNC Circuit comptant pour le challenge MNT 2020 - 15 € / 20€ sur place

Cette épreuve s'adresse aux personnes titulaires :

- D'une licence FFA en Compétition 2019/2020 ne disputant pas le championnat de France ci-dessus
- D'une licence FFA (Type Loisir Running, Entreprise, Pass-J'aime courir, à jour saison 2020).

- Virée Nordique : Tarif unique ; 5€ / 7€ sur place

- Initiation : Inscription gratuite

- Pour y participer vous devrez IMPÉRATIVEMENT signer une décharge de responsabilité pour les personnes majeures.
- Il est entendu que les mineurs moins de 16 ans devront être accompagnés de leurs représentants légaux.
- Les Mineurs de 16 à 18 ans pourront prendre part à l'initiation, avec une autorisation signée de leurs représentants légaux.

L'inscription étant personnelle, ferme et définitive, elle ne peut faire l'objet de remboursement.

En cas de participation hors inscription, l'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident.

4. Dossards

Chaque participant (e) retirera personnellement son dossard, sur présentation de sa licence 2019/2020 (compétition 2 dossards) ou d'une attestation de licence en cours de validité, les licenciés des autres Fédérations, doivent présenter la licence 2019/2020 accompagnée d'un certificat médical « non-contre-indication à la pratique du sport en compétition ». Pour la virée Nordique les non-licenciés doivent présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la Marche Nordique ou du sport.

Les dossards pour les compétitions (Championnats de France et Epreuve de Marche Nordique en Compétition) doivent être placés devant (4 épingles) et dans le dos (4 épingles), visibles quel que soit l'équipement vestimentaire et quelle que soit la météo. Si tel n'est pas le cas, le (la) concurrent (e) risque de se voir refuser le départ.

Le retrait du dossard pour la compétition s'effectuera le samedi 28 septembre 2019 de 14h à 18h et dimanche 29 septembre 2019 de 8h30 à 10h30 à l'Espace Dossards Ile de Loisirs du Val de Seine à Verneuil sur Seine.

4.1 Championnats de France de Marche Nordique en Compétition

Nature de la Compétition :

- La FFA se réserve tous les droits relatifs à l'organisation des Championnats de France de Marche Nordique.
- Ils seront organisés conformément aux différents Règlements de la FFA.
- Seules les catégories Cadets (U18), Juniors (U20), Espoirs (U23), Seniors et Masters peuvent y participer.

Epreuves :

Les Championnats de France de Marche Nordique se dérouleront sur une seule journée.

Deux départs seront donnés :

- 11h45 pour les femmes et 12h00 pour les Hommes

Titres décernés :

- Champions de France Homme et Femme
- Champions de France Cadets Homme et Femme
- Champions de France Juniors Homme et Femme
- Champions de France Espoirs Homme et Femme
- Champions de France Seniors Homme et Femme
- Champions de France Master (M1, M2, M3, M4, M5) Homme et Femme
- Champion de France par équipe mixte (avec au moins un homme et une femme)

Règlement technique des épreuves :

- Champion de France par équipe mixte (avec au moins un homme et une femme) : par addition des temps arrondis à la seconde supérieure des 4 premiers athlètes (toutes catégories) d'un même club ou club référent (avec au moins un homme et une femme). En cas d'ex aequo, le temps du 4^e arrivant de l'équipe sera déterminant.
- Pour les courses communes à plusieurs catégories, il pourra être remis pour certaines catégories, un dossard complémentaire mentionnant la catégorie de l'athlète. Celui-ci devra être obligatoirement porté de manière visible dans le dos du maillot de l'athlète.
- Le nombre d'athlètes mutés ou/et étrangers en application des dispositions définies à l'article 3.3.1 des Règlements Généraux de la FFA, est limité dans une équipe à : 1 pour toutes les catégories.

4.2 MNC Circuit comptant pour le challenge MNT 2019/2020

Cette épreuve est ouverte licenciés FFA (à jour saison 2020): compétition, Athlé Loisir Running, Entreprise, Pass-Running, Aucune autorisation de participation pour les non-licenciés.

Le port du maillot du club est obligatoire.

Le départ sera donné à 9h00.

5. Virée Nordique, Initiation du samedi 28 septembre 2019 de 14h à 18h

Ces animations seront le « fil rouge » de la 1^{ère} journée de marche nordique du week-end. La participation se fait sur inscription au préalable.

6. Stand découverte et initiation à la Marche Nordique

Ce stand permettra aux licenciés FFA et non licenciés de découvrir la pratique de la Marche Nordique avec l'aide d'entraîneur 1^{er} degré de Marche Nordique. Pour cette occasion des bâtons Nordiques seront mis à la disposition des pratiquants novices contre le dépôt d'une pièce d'identité qui sera rendue lors du retour de la paire de bâtons.

7. Parcours /Classement

7.1 Championnats de France de Marche Nordique en Compétition

Le parcours mesure 13.3km soit 4 boucles de 3.325km. (Rouge)

Une boucle de 200 m pour la pénalité, sera tracée au plus proche de la fin de boucle et de l'arrivée. (Bleu)

Un point ravitaillement sur le parcours, prêt de bâtons (en cas de casse) est prévu sur le parcours.

7.2 Epreuve de Marche Nordique en compétition comptant pour le MNT 2019/2020

Le parcours mesure 13.3 km soit 4 boucles de 3.325 km. (Rouge)

Une boucle de 200 m pour la pénalité, sera tracée au plus proche de la fin de boucle et de l'arrivée. (Bleu)

Un point ravitaillement sur le parcours, prêt de bâtons (en cas de casse) est prévu sur le parcours.

7.3 Virée Nordique, Initiation

La virée nordique et les initiations seront organisées le samedi 28 septembre 2019.

Le parcours de la Virée Nordique en boucle mesure environ 12 km et sera balisé.

Initiation avec échauffement collectif sur un parcours de 3 km.

8. Chronométrage, résultats, Classement et récompenses

Le chronométrage sera assuré par une société de chronométrie via un système de puce électronique.

Les résultats seront traités par ordinateur sur place et affichés une heure au plus tard après l'arrivée du dernier concurrent de chaque course et validation du juge arbitre

Ils seront également donnés sur Internet sur <http://mvsathle.sportsregions.fr> et sur <http://www.athle.fr>

8.1 Championnats de France de Marche Nordique en Compétition

Classement individuel :

Les titres de Champion de France de Marche Nordique en compétition individuel et par équipe seront décernés à l'issue de cette épreuve (Championnats de France de MNC) et par catégorie de U18, U20, U23, Senior et M1 à M5

Classement par équipe :

L'équipe sera obligatoirement mixte et composée de 4 marcheurs (au minimum une femme et un homme), et au maximum un muté ou un étranger. Le classement des équipes mixtes se fera par addition des temps de chaque marcheur.

Le titre de champion de France par équipe de Marche Nordique en compétition sera décerné.

8.2 MNC Circuit comptant pour le challenge MNT 2019/2020

Classement individuel :

- 3 premiers scratch Hommes et Femmes

- 1er de chaque catégorie U18, U20, U23, Senior et M1 à M5. 5 hommes et femmes.

Classement par équipe :

1ère équipe mixte composée de 4 marcheurs (au minimum une femme et un homme), et au maximum un muté ou un étranger.

9. Hébergement

Il est proposé à chaque participant

Le camping de l'île de loisirs sera ouvert aux caravanes et camping-cars pour l'occasion.

La tarification sera la suivante par nuit et par personne :

- Emplacement caravane et camping-car 10,00 €
- Moins de 4 ans Gratuit

Suppléments :

- Véhicule (par nuit) 2,40 €
- Électricité 10A (par nuit) 4,50 €
- Animal domestique (par nuit) 2,40 €
- Aire de service 6,00 €

Les Hôtels aux alentours : Consulter le fichier référençant l'ensemble des options d'hébergement.

10. Restauration

Buvette/restauration les 28 et 29 septembre 2019 toute la journée sur le site de la compétition de l'île de Loisirs du Val de Seine.

Les Mureaux Val de Seine Athlétisme propose des sacs-repas à emporter après la compétition. Ces sacs-repas seraient proposés au tarif de 8 euros et comprendraient : deux petits sandwiches (poulet, et fromage), un sachet de chips, un fruit et une bouteille d'eau.

Les réservations sont à faire auprès : Mme Gisèle FILLON à mvs_athle@orange.fr

11. Parking

Des Parkings sont mis à la disposition des participants à l'île de Loisirs du Val de Seine.

12. Sécurité/médical / Assurance

Un PC sécurité de la protection civile sera en place pour toutes interventions de secours

Des commissaires de parcours sont répartis sur l'ensemble des circuits, ils ont pour mission :

- Indiquer la direction à prendre pour emprunter les circuits sans se perdre.
- Informer le PC sécurité et l'organisation de tout accident (chutes, entorses) ou incidents (absence du dossard...).

Une équipe d'étudiants kinésithérapeutes sera sur site.

Les participants licenciés FFA ou autres Fédérations sont couverts par l'assurance liée à leur licence à jour pour la saison 2019/2020. L'organisation a souscrit auprès d'une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile.

Les non-licenciés doivent être couverts par une police d'assurance à titre personnel.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité sur les défaillances physiques personnelles pouvant survenir lors de l'épreuve.

13. Vestiaires

Un stand pour déposer vos sacs de sport est mis au village départ à la disposition des participants de la Course Open et du Championnat de France de Marche Nordique en Compétition.

14. Droit à l'image

Par sa participation à cette journée de marche Nordique, chaque participant ou accompagnateur autorise expressément Les Mureaux Val de Seine Athlétisme (ou ses ayants droit) à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre de journée de Marche Nordique en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles ou futures, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

15. Loi informatique et libertés

Conformément aux dispositions de la loi n°78-17 du 11 janvier 1978 modifiée dite "informatique et libertés", si des participants souhaitent s'opposer à la publication x dispositions de la loi n°78-17 du 11 janvier 1978 modifiée dite "informatique et libertés", si des participants souhaitent s'opposer à la publication doivent expressément en informer l'organisateur et le cas échéant la FFA à l'adresse électronique suivante : cil@athle.fr.

16. Animation Santé Active

Une équipe d'animateurs « Santé Active » de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie des Yvelines vous dispensera conseils et renseignements sur l'ensemble de la journée. Une animation avec un coach/diététicien sera également faite sur l'espace de Caisse Primaire d'Assurance Maladie des Yvelines.

BON DE COMMANDE SAC REPAS

Les Mureaux Val de Seine Athlétisme propose des sacs-repas à emporter après la compétition. Ces sacs-repas seraient proposés au tarif de 8 euros et comprendraient : deux petits sandwiches (poulet, et fromage), un sachet de chips, un fruit et une bouteille d'eau.

Les réservations sont à faire auprès de Mme Gisèle FILLON à mvs_athle@orange.fr

Réservation et règlement à faire parvenir pour 21 septembre, délai de rigueur.

Nom :

Prénom :

Club :

Nombre de sacs repas :

A régler 8€ X =

Chèque à l'ordre de : LES MUREAUX VAL DE SEINE ATHLETISME

A envoyer 45 rue Léo Lagrange Stade Léo Lagrange 78130 LES MUREAUX

ACCÈS

- **Par le train SNCF :**

De Paris Saint-Lazare : descendre à la gare de Verneuil - Vernouillet.

A la gare de Verneuil-Vernouillet prendre la sortie secondaire.

Tourner à gauche et longer les lacs de la Base de Loisirs en empruntant la piste cyclable pour rejoindre la plage.
(Environ 35 minutes de marche).

- **Par le RER :**

RER A puis correspondance à Poissy pour la ligne SNCF.

- **Par la route :**

Autoroute A13, sortie N°8 " Les Mureaux - Meulan" puis suivre le fléchage "Base de Loisirs du Val de Seine 78".

Autoroute A14 (payante) depuis la Défense direction Rouen puis A13.

De Saint Germain direction Poissy centre puis suivre le fléchage "Île de Loisirs du Val de Seine 78".



LIEUX DE VIE



CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS

| Organisation | Coordonnées |
|--|---|
| LIFA Informations sur les engagements, les dossards et les horaires | <p>Sarah Nicolas Chef de projet Evènementiel - Communication et Partenariats 01 42 55 95 53 sarah.nicolas@athleif.org</p> <p>Hatem BEN AYED Chef de projet compétitions Tel : 01 42 55 95 51 - 06 43 14 74 74 hatem.benayed@athleif.org</p> |
| Le club organisateur Les Mureaux Val de Seine Athlétisme (MVS) | <p>Claude Le Strat Président Stade Léo LAGRANGE, 45 Rue Léo LAGRANGE - 78130 Les Mureaux 06 81 01 30 36 / 01 30 91 40 15 c.ls@aliceadsl.fr Site internet : https://mvsathle.sportsregions.fr/</p> |
| Ville des Mureaux | <p>Directeur des sports : Jean Philippe Guillot jpguillot@mairie-lesmureaux.fr</p> |
| Ile de Loisirs du Val de Seine | <p>Chemin du Rouillard 78480 Verneuil-sur-Seine FRANCE 01 39 28 16 20 contact@valdeseine.iledeloisirs.fr</p> |
| Fédération Française Athlétisme | <p>33 Avenue Pierre de Coubertin 75640 PARIS Cedex 01 53 80 70 00</p> |
| Commission Nationale Marche | <p>Président : Dominique PLEE cnm.nordique@athle.fr</p> |
| Marche Nordique Compétition | <p>Contact : Jean-Pierre Lutz 06 14 92 15 85 lutzjp2@gmail.com</p> |

LES PARTENAIRES QUI NOUS SOUTIENNENT

