

Les Mureaux Val de Seine Athlétisme présente

Championnats d'île de france de Marche Nordique

Dimanche
28 avril 2019

Île de loisirs du Val de Seine
Les Mureaux-Verneuil-sur-Seine



Village d'animations à partir de 9h30 plus d'infos sur www.lesmureaux.fr



Yvelines
Le Département



Les Mureaux
Notre ville a du talent



GRAND PARIS
SEINE
& OISE
COMMANAUTE ORGANISME



PARTENAIRE PRINCIPAL



Île de France



GAGNER ENSEMBLE
LEADER DE L'ÎLE DE FRANCE D'ATHLETISME



❖ Editos	P. 3
❖ Horaires des épreuves	P. 4
❖ Parcours	P. 5
❖ Modalités de qualifications	P. 6 - P. 10
❖ Accès et plans	P. 11 - P12
❖ Contact et renseignements	P. 13
❖ Sponsors	P. 14

Mot du Président du club Les Mureaux Val de Seine Athlétisme



Fort du très beau succès des championnats LIFA de Cross-Country 2019, la LIFA, a, de nouveau, fait confiance à la ville des Mureaux et, en l'occurrence, à son club local en lui confiant l'organisation de ses championnats LIFA de Marche Nordique 2019.

Augurons que les beaux parcours, concoctés par nos spécialistes sur le superbe site de l'île de loisirs du Val de Seine donneront lieu à une très belle compétition à l'instar de celle disputée ici au mois de Février dernier.

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

Mot du Maire des Mureaux



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 d'Île-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,

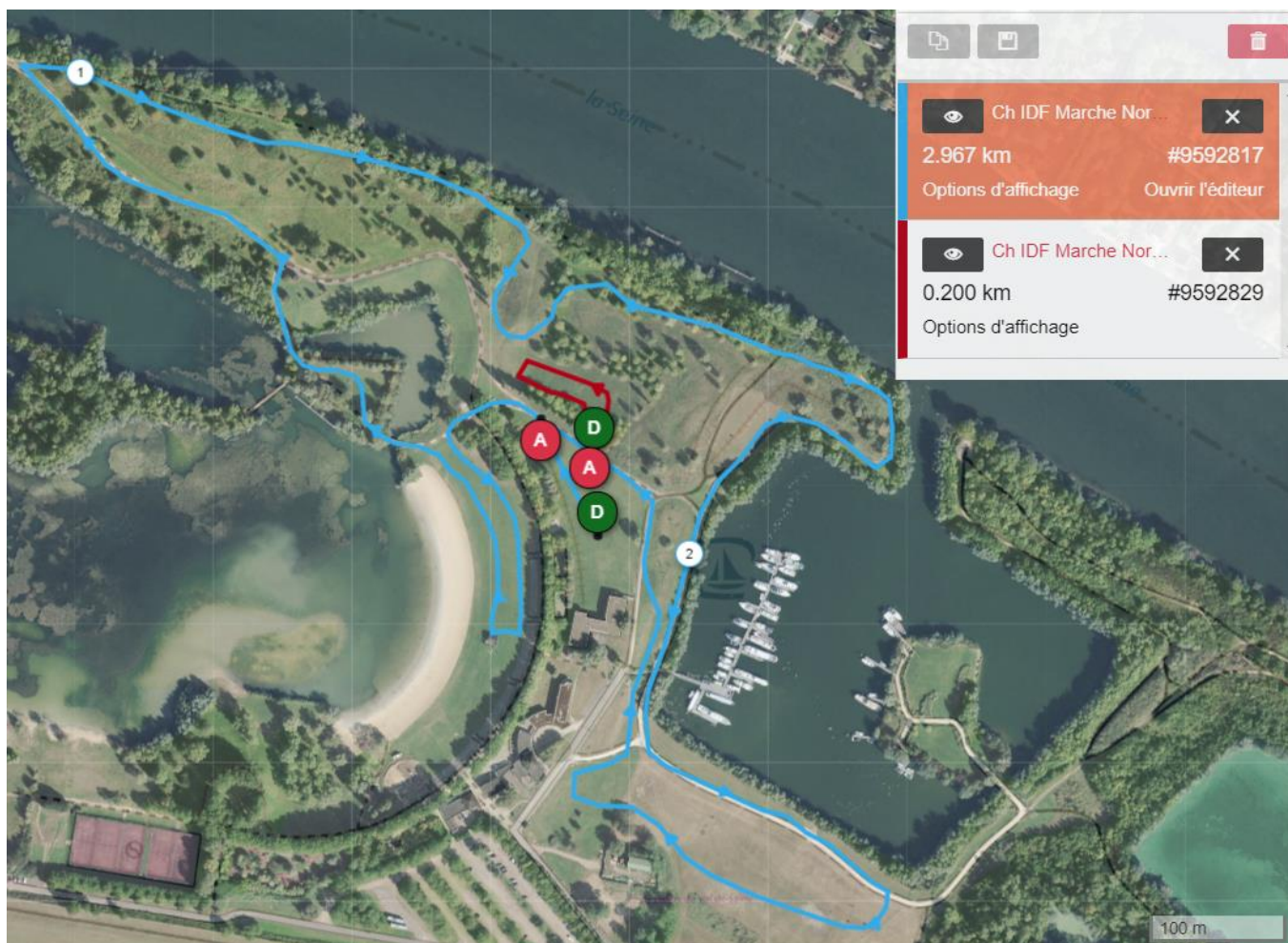
Vice-président de la Communauté urbaine Grand Paris Seine & Oise

HORAIRES

1 journée complète d'organisation :

Horaires	Organisation
8h30	<i>Accueil des bénévoles et briefing</i>
9h	<i>Ouverture du Village et des retraits de dossards</i>
9h30	<i>Début des initiations et échauffement collectif</i>
9h45	<i>Départ de la virée de 11,5 km</i>
10h30	<i>Fermeture des retraits de dossard</i>
11h30	<i>Départ Championnats IDF Marche Nordique</i>
15h30	<i>Fin de la manifestation / début du démontage des parcours</i>

PARCOURS



Le parcours mesure environ **12km soit 4 boucles de 3km. (Bleu)**

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

Le ravito en course se fera en dessous du village, sur **40 m de linéaires** (1 partie commune / 1 partie concurrents / 1 partie prêt de bâtons en cas de casse) à proximité du 2^{ème} km, un Ravitaillement sera également présent à l'arrivée.

REGLEMENT ET MODALITES DE QUALIFICATIONS

REGLEMENT ET INFORMATIONS GENERALES

Les Mureaux Val de Seine Athlétisme organise **Dimanche 28 avril 2019**, une journée de Marche Nordique en Val de Seine & Oise.

Découverte des parcours marche nordique labellisés LIFA avec la virée nordique

La course chronométrée est une épreuve comptant pour le Marche Nordique Tour 2018/2019.

La course chronométrée sera le 2^{ème} championnat des Yvelines et Championnat LIFA de Marche Nordique

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

1. Organisation

Cette journée de Marche Nordique dans les Yvelines au **label FFA du Marche Nordique Tour** est organisée sous l'égide de la Fédération Française d'Athlétisme (Marche Nordique Tour) **de la Ligue d'Île de France d'Athlétisme, du comité départemental des Yvelines d'Athlétisme**. Ce rassemblement s'adresse aux licenciés F.F.A, aux Fédérations en convention avec la FFA, et non licenciés pratiquant la Marche Nordique à partir de 16 ans.

2. Définition de la marche nordique

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.

Oscillation : le marcheur oscillant les épaules de haut en bas sera pénalisé.

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 règlementation.

3. Inscriptions

Elles se font sur le site internet des Mureaux Val de Seine Athlétisme

<http://mvsathle.sportsregions.fr>

Via la billetterie en ligne. La date limite d'inscription est fixée au 23 avril 2019- 23h59.

3-1 Pour la course de Marche Nordique Tour en compétition ou Championnat LIFA ou Championnat des Yvelines de Marche Nordique en compétition : 16 €

Ce tarif s'adresse aux personnes titulaires :

- D'une licence FFA (Type Compétition, Loisirs Running, Entreprise, Pass-Running)

3-2 Pour la Virée Nordique : tarif unique de 10 €

Cette manifestation est ouverte aux licenciés et non licenciés (certificat médical non obligatoire) âgés au minimum de 15 ans. Une autorisation parentale sera demandée pour les personnes mineures. Parcours varié (chemins et côtes) spécialement conçu pour les adeptes de la Marche Nordique de loisir. Prêt de bâtons possible moyennant dépôt d'une pièce d'identité qui sera restituée à l'emprunteur dès retour des bâtons. Ravitaillements à la fin du parcours.

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.

3-3 Pour l'initiation : Gratuit sur inscription

- Pour y prendre part, 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.

3-4 Inscriptions sur place

Les inscriptions sur place seront possibles mais limite d'engagement 1heure avant l'épreuve

Virée Nordique : 12€

Marche Nordique Tour en compétition : 20€

4. Dossards

Chaque participant (e) retirera personnellement son dossard, sur présentation d'une pièce d'identité et de sa licence 2018/2019 (**compétition 2 dossards**) ou d'une attestation de licence, **Le dossard doit être placé devant (4 épingles) et dans le dos (4 épingles), visible 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 dimanche 28 avril 2019 de 09h30 à 11h00 à l'Espace Dossards Ile de Loisirs du Val de Seine à Verneuil sur Seine.

5. Marche Nordique en compétition

Cette course est ouverte aux licenciés FFA : Compétition, Athlé Loisir Running, Entreprise, Pass-Running, sur présentation de la licence 2018/2019

Aucune autorisation de participation pour les non-licenciés.

Le port du maillot du club est obligatoire.

6. Virée Nordique, Animation, Initiation

Ces animations seront le « fil rouge » de cette journée de marche nordique. La participation se fait sur inscription au préalable.

7. 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 1er 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.

8. Parcours

8.1 Marche Nordique en Compétition, Championnat LIFA et des Yvelines de Marche Nordique en compétition

Le parcours mesure **12km soit 4 boucles de 3km. (Rouge)**

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

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

8.2 Virée Nordique, Animation Initiation

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

Initiation avec échauffement collectif sur un parcours de 3kms.

9. Chronométrage, résultats, Classement et récompenses

Le chronométrage sera effectué par un système à puce électronique.

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

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

9. 1 Virée nordique

Pas de classement

9. 2 Marche Nordique en compétition

9.2.1 Marche Nordique Tour

Le classement se fera par catégories FFA de la même manière que pour la course hors-stade : 3 premiers du classement scratch homme et femme et 1^{er} par catégories (sexe, sous-catégories) + première équipe mixte.

9.2.2 Championnat des Yvelines de Marche Nordique en Compétition

Seuls les athlètes yvelinois ayant une licence compétition participeront au 2^{ème} Championnat des Yvelines de Marche Nordique en compétition.

Le classement se fera par catégories FFA de la même manière que pour la course hors-stade : 1^{er} par catégories (sexe, sous-catégories) + première équipe mixte.

9.2.3 Championnat LIFA de Marche Nordique en Compétition

Seuls les athlètes licenciés dans un club de la LIFA et ayant une licence compétition participeront au Championnat LIFA de Marche Nordique en compétition.

Le classement se fera par catégories FFA de la même manière que pour la course hors-stade : 1^{er} par catégories (sexe, sous-catégories) + première équipe mixte.

10. Hébergement

Il est proposé à chaque participant

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

La tarification sera la suivante par personne et par nuit :

- Emplacement caravane et camping-car → 9,00 €
- Moins de 4 ans → Gratuit

Suppléments :

- Véhicule (par nuit) → 2,00 €
- Électricité 10A (par nuit) → 4,00 €
- Animal domestique (par nuit) → 2,00 €
- Aire de service → 5,00 € (Vidange et approvisionnement en eau)

2. Les Hôtels aux alentours

Nous vous invitons à consulter sur Internet le « top 10 » des hôtels autour de Verneuil sur Seine

11. Buvette et Restauration

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

12. Parkings

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

13. Sécurité/médical / Assurances

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...).

Les participants (es) licenciés FFA ou autres Fédérations sont couverts par l'assurance liée à leur licence à jour pour la saison 2018/2019. L'organisation a souscrit auprès de la MAIF (assurance fédérale) une assurance couvrant les conséquences de sa 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.

14. Vestiaires

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

15. 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

16. Loi informatique et libertés

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

ACCES

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 :

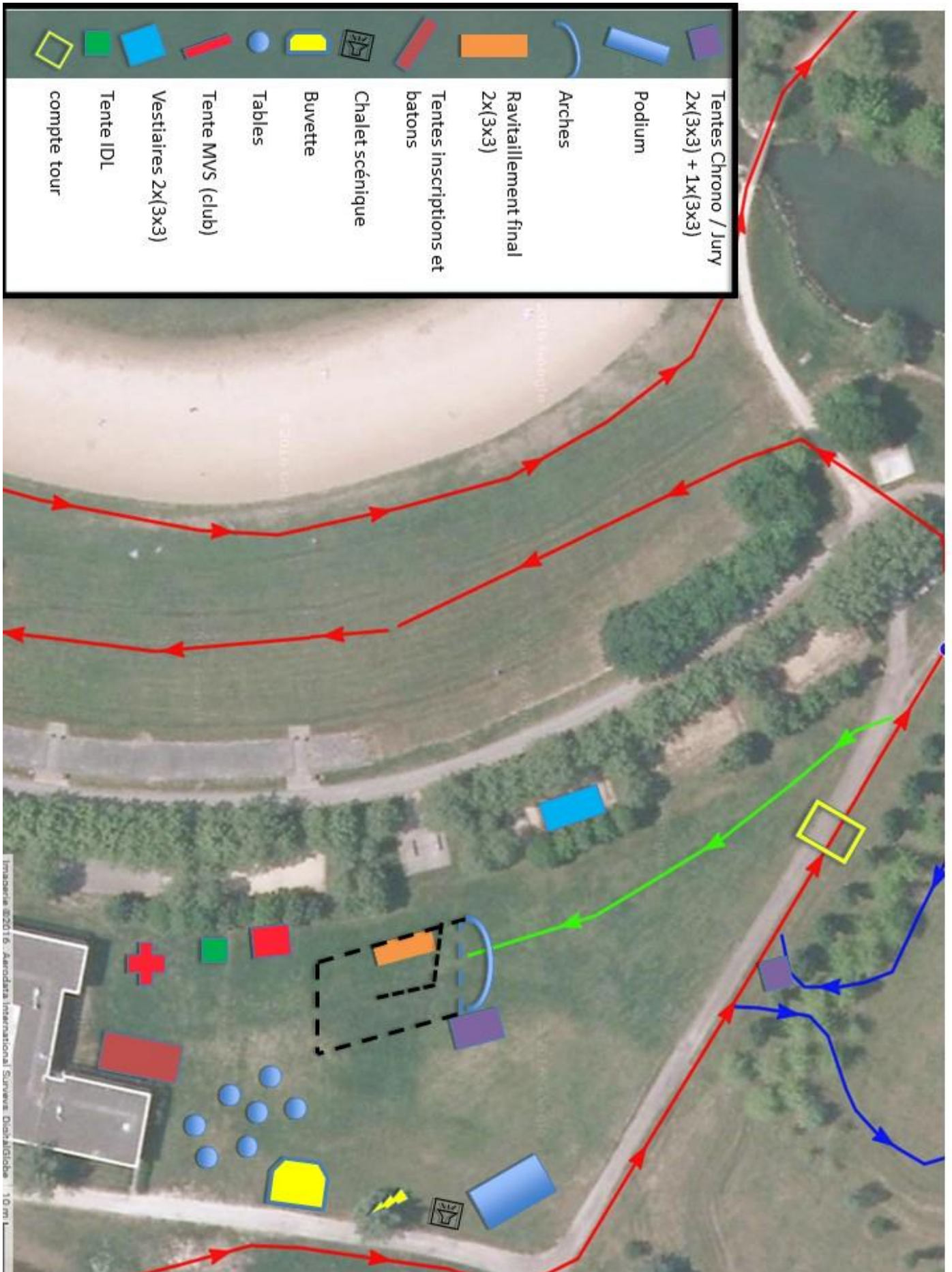
Autoroute A13, sortie N°8 " Les Mureaux - Meulan" puis suivre le fléchage "Base de Loisirs du Val de Seine 78".

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".



LES LIEUX DE VIE



CONTACTS ET RENSEIGNEMENTS

Organisation	Coordonnées
LIFA Informations sur les engagements, les dossards et les horaires	Sarah Nicolas Chef de projet Evènementiel – Communication et Partenariats 01 42 55 95 53 sarah.nicolas@athleif.org
Le club organisateur Les Mureaux Val de Seine Athlétisme (MVS)	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/
Ville des Mureaux	Directeur des sports: Jean Philippe Guillot jpguillot@mairie-lesmureaux.fr Chargé de Missions Sports : Nicolas Sauvêtre 01 30 91 38 70 nsauvetre@mairie-lesmureaux.fr
Ile de Loisirs du Val de Seine	Chemin du Rouillard 78480 Verneuil-sur-Seine FRANCE 01 39 28 16 20 contact@valdeseine.iledeloisirs.fr

LES SPONSORS QUI NOUS SOUTIENNENT



TSL OUTDOOR