

# Cann' & Jamb'

**Samedi 13 septembre 2025**

## **Règlement de la Marche nordique de 12680 m et de l'épreuve de 3hres en individuel et duo organisées par Canéjan Athlétisme**

**Article 1 :** cette épreuve est ouverte à tous les personnes licenciées ou non licenciées âgées de 18 ans et plus (catégories Juniors, Espoirs, Séniors et Masters). Elle se déroulera selon les règlements FFA du Marche Nordique Tour.

**Article 2 :**

- titulaires d'une licence Athlé-compétition, Athlé-entreprise, Athlé-running ou d'un Pass-running délivré(e) par la Fédération Française d'Athlétisme ;
- ou titulaires d'une licence sportive au sens de l'article L.131-6 du code du sport délivrée par une fédération uniquement agréée et sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition, de la course à pied en compétition ou de la marche en compétition ;
- ou titulaires d'une licence délivrée par la Fédération Française de Triathlon, la Fédération Française de Course d'Orientation ou la Fédération Française de Pentathlon Moderne ;
- ou titulaires d'une licence délivrées par l'UNSS ou l'UGSEL et dans la mesure où ils sont valablement engagés par l'établissement scolaire ou l'association sportive ;
- ou, pour les autres participants en possession d'un PPS de moins de six mois (lien sur le site d'inscription ou directement sur le site de la Fédération Française d'Athlétisme).

**Article 3 :** la licence Athlé-compétition est obligatoire pour la participation aux épreuves comptant pour le Marche Nordique Tour ou pour le challenge de LANA. Tout autre participant ne pourra apparaître dans les classements de ces championnats, même s'il a concouru sur l'épreuve.

**Article 4 :** Pour le 12,7km comptant pour le challenge de LANA, le départ sera donné à 9h30 sur le site du centre culturel Simone SIGNORET à Canéjan.  
Pour l'épreuve de 3hres en individuel ou duo, le départ sera donné à 14h00, sur le site du centre culturel Simone SIGNORET, à Canéjan.

**Article 5 :** par le simple fait de son inscription, tout concurrent prend connaissance des informations suivantes :

- conformément aux dispositions de la loi n°78-17 du 11 janvier 1978 modifiée dite « informatique et libertés », chaque participant est informé de l'existence de fichiers contenant des informations personnelles et du droit d'accès et de rectification dont il dispose ;
- conformément aux dispositions de la même loi, et à la demande de la Commission Informatique et Libertés (CNIL), chaque participant est informé que ses résultats pourront être publiés sur le site internet de l'épreuve et sur celui de la FFA. Si des participants souhaitent s'opposer à la publication de leur résultat, ils doivent expressément en informer l'organisateur et, le cas échéant, la FFA ([cil@athle.fr](mailto:cil@athle.fr));

- l'organisateur se réserve le droit d'exploiter les éventuelles images prises lors de la manifestation, sous quelque forme que ce soit.

**Article 6 :** Le chronométrage sera assuré par la société ProTiming, sur l'ensemble de l'évènement.

**Article 7 :** Pour le 12,7km, les récompenses sont les suivantes : les cinq premières féminines et les cinq premiers masculins seront récompensés (scratch) en fonction de leur place respective. Seront, ensuite, récompensés la première et le premier de chaque catégorie.

Pour l'épreuve de 3hres en individuel ou duo, les trois premières féminines et les trois premiers masculins seront récompensés (scratch) en fonction de leur place respective. Pour les duos, le premier duo féminin, le premier duo mixte et le premier duo masculin seront récompensés.

Les remises des récompenses se feront après l'arrivée du ou de la dernière concurrente et, une fois que les résultats seront rendus par le chronométreur.

Les concurrents licenciés au club de Canéjan Athlétisme apparaîtront dans les classements mais, laisseront leur place lors de la remise des récompenses des podiums, en raison de la volonté de bon accueil de notre association.

**Article 8 :** la couverture médicale de l'épreuve sera assurée par la Croix Rouge de Gradignan.

**Article 9 :** Canéjan Athlétisme se réserve le droit de modifier le présent règlement, après avis de la FFA.

**Article 10 :** Le droit d'engagement au 12,7km est fixé à 15€00 par concurrent(e). Le droit d'engagement à l'épreuve de 3 heures est fixé à 15€ (individuel) et 12€ par coéquipier (duo).

**Article 11 :** Pour les deux épreuves, chaque concurrent doit prendre le départ avec un dossard ventral et un dossard dorsal, les deux correctement épinglés avec, au minimum trois épingles de sûreté et placés de façon à être visibles, de face comme de dos, par tout signaleur ou juge. Tout manquement à cette règle imposera un arrêt provisoire servant à replacer le ou les dossards de façon à être visible(s) par tout signaleur ou juge. En cas de refus d'obtempérer, le concurrent peut se voir signifier une disqualification pure et simple.

Les dossards seront récupérés à l'issue de chaque épreuve.

**Article 12 :** les participants pourront être contrôlés à tout moment par les signaleurs en poste sur le parcours. Tout manquement aux règles de la marche nordique en compétition (voir en annexe) amènera le signaleur à contacter le responsable des pénalités. Ce dernier signifiera par un carton jaune et un carton avec le logo de la faute au concurrent. Le responsable des pénalités appliquera 1 mn de pénalité par faute reconnue sur l'ensemble du parcours et jusqu'à la dernière ligne droite avant l'arrivée. Si une faute est commise dans cette dernière ligne droite, la rétrogradation pure et simple du fautif ou de la fautive est appliquée afin de rétablir le classement initial (celui d'avant la faute).

Chaque concurrent peut être pénalisé 3 fois avant que la 4<sup>ème</sup> faute reconnue entraîne la disqualification pure et simple du dit concurrent.

Un tableau visible au niveau de la ligne d'arrivée permettra le suivi des pénalités subies par les concurrents en faute (N° de dossard et nombre de pénalités).

**Article 13 :** Lors de l'épreuve de 3hres, les duos pourront passer leur relais dans la zone qui suit l'arche d'arrivée (jusqu'au virage suivant) en se mettant sur la gauche de la piste, pour éviter de gêner les concurrents qui se ravitaillent sur la même zone. Un contact marqué (le concurrent arrivant doit toucher nettement le corps de son/sa coéquipier(e) pour marquer le passage de relais) sera nécessaire pour permettre à l'équipe de poursuivre son parcours. Si le contact n'est pas réalisé, un juge en fonction sur la zone de relais demandera à refaire le passage de relais.

## DEFINITION DE LA MARCHE NORDIQUE EN COMPETITION\*

La Marche Nordique compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée comme telle dans les clubs FFA en Loisir et Forme Santé

- L'utilisation de bâtons « marche nordique » est obligatoire.
- Elle consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de poussée.
- A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe devant toujours être en opposition.
- Le pas de course est interdit.
- La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis, derrière la fesse, en fin de poussée (amplitude du geste).
- Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. Le pas glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant le sol par la plante du pied est pénalisé.
- La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin. L'alignement articulaire est obligatoire : pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés. L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.
- L'aide et l'accompagnement extérieurs en dehors des zones prévues sont interdits (ravitaillement, matériel...).

\* Extrait du document « règlement Marche Nordique Compétition, MAJ du 06/07/2023 » élaboré par la FFA



# Règlement Marche Nordique Compétition

Application 1er septembre 2023



**POUSSÉE**



**Poussée avant**



**Poussée arrière**



**ALIGNEMENT**



**Abaissement du centre de gravité**



**Alignement articulaire**



**Oscillation des épaules**



**Pas glissé**



**Marche athlétique**



**Comportement anti-sportif**



**Pas de course**



**MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION**  
Fédération Française de Marche Nordique