



REGLEMENT MARCHE CHRONOMÉTRÉE

EDITION 2023

1. ORGANISATION

L'EDF Trail des vallées d'Aigueblanche (ETVA) propose un parcours de marche nordique chronométrée. Cette épreuve sera organisée et sécurisée par les bénévoles du club local de natation estivale, le TANAMO.

2. REGLEMENT SPORTIF 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 Compétition, Loisir et Forme Santé.

- La Marche Nordique 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 doivent 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. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
- Le pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied est pénalisé.
- L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.
- L'alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés.
- Oscillation : Le marcheur oscillant les épaules de haut en bas sera pénalisé.

3. DESCRIPTIF DE L'ÉPREUVE

Lors de cet événement, une épreuve est proposée :

C'est une épreuve de marche nordique chronométrée distante de 18km comportant un dénivelé de 700 m positif. Elle sera encadrée par les bénévoles du club de natation local, le TANAMO.

Le départ sera donné à 8h30 de la base de vie de l'ETVA - Salle polyvalente du Morel chemin des Loisirs -73260 Grand-Aigueblanche.

4. RESPONSABILITE, LICENCE, CERTIFICAT MEDICAL

Se référer au règlement intérieur de l'ETVA édition 2023

<https://edftrailvalleesaigueblanche.com/wp-content/uploads/2023/05/Reglement-ETVA-2023.pdf>

5. CONDITIONS DE PARTICIPATION ET INSCRIPTIONS

La marche nordique (18 km) est ouverte à tous, hommes et femmes nés avant le 31/12/2004 et plus (catégorie Espoir à Master 10)

Les inscriptions et horaires de retrait de dossard sont identiques à celles indiquées dans le règlement intérieur de l'ETVA édition 2023.

<https://edftrailvalleesaigueblanche.com/wp-content/uploads/2023/05/Reglement-ETVA-2023.pdf>

6. REGULARITE DE LA PRATIQUE DE LA MARCHÉ NORDIQUE

Les organisateurs ont établi des calculs d'une moyenne d'évolution maximale pour terminer le parcours. Toutes performances améliorant cette valeur feront l'objet d'une étude approfondie selon les temps de passage aux points de contrôle organisés.

7. RECOMPENSES

Les trois premiers scratch Homme et Femme seront récompensés.