

## Règlement

La Nordic est un concept d'événement 100% marche nordique qui s'adresse au grand public et aux pratiquants initiés.

La Marche Nordique est une catégorie de marche dont le principe est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons de sorte que chaque participant est tenu de maintenir au minimum deux appuis au sol tout au long du parcours.

La marche nordique étant accessible au plus grand nombre, les organisateurs de l'activité rappellent à chaque participant que l'essentiel réside dans la performance réalisée par soi-même et non par rapport à un autre participant.

## L'organisateur

L'événement est organisé par l'UFOLEP 89 à partir du cahier des charges de La Nordic défini par le Comité régional UFOLEP Bourgogne.

## Les parcours

Il est proposé 3 parcours :

Parcours	Distance	Particularité
« La découverte »	7 km	Encadré par des animateurs avec prêt de bâton
« L'intermédiaire »	14 km	Allure libre en semi autosuffisance
« Le Challenge »	21 km	Allure libre en semi autosuffisance

NB : les distances et les dénivelés non garantis compte tenu de la différence de mesure entre les différents outils utilisés.

**Cette année dans une optique de développement de la marche nordique le comité Ufolep propose un départ urbain à Auxerre : l'utilisation des bouchons est recommandée (les parcours empruntant des voies urbaines et des chemins carrossables).**

## Date et horaires

L'événement La Nordic aura lieu le dimanche 8 octobre à AUXERRE.

Horaires		
8h30	Retrait des bracelets et des dossards	Jusqu'à 10h00 au stand inscription
9h10	Briefing	Une présentation de la marche se fera juste avant la séance d'échauffement
9h15	Echauffement	
9h30	Départ « L'intermédiaire » et « le Challenge »	Un parcours avec ravitaillements
9h45	Echauffement et Départ « La découverte »	Apprentissage des premiers gestes techniques de 10h à 10h30 assurés par des animateurs.
15h	Clôture et pot	

## Participation

Les parcours « La découverte », « L'intermédiaire » et le « Challenge » sont ouverts à toute personne, homme ou femme, licenciée ou non. Une autorisation parentale est demandée pour tout mineur, âgé de 16 ans minimum, qui ne sera pas accompagné.

Tout jeune de moins de 16 ans doit être accompagné par un adulte.

## Nombre maximum de participants

Le nombre de participants à l'événement est limité à 250.

## Modalité et droit d'inscription

Pré-inscription sur le site [www.ufolepbfsc.org](http://www.ufolepbfsc.org) L'inscription sera validée dès réception du règlement.

Les inscriptions sur place seront closes 30 min avant le départ. Et dans la limite du nombre de participants autorisés par l'administration compétente.

Droit d'inscription : La Découverte : 10€ L'Intermédiaire : 12€

**Remise de 2€ pour toute inscription via internet**

## Annulation d'une inscription

En cas d'annulation aucun remboursement n'est effectué.

## Équipement pour la marche nordique

Liste du matériel obligatoire :

- un gobelet éco pour les ravitaillements (il sera possible de l'acheter au stand inscriptions au tarif de 1 €).
- « **La découverte** » des bâtons de marche nordique sont mis à disposition par l'organisateur
- « **L'intermédiaire** » et le « **Challenge** » réserve d'eau ; bâtons de marche nordique.

Liste du matériel très fortement recommandée (liste non-exhaustive) :

- des vêtements adaptés à la saison et/ou temps du jour de l'événement.
- un téléphone mobile (au minimum par groupe de marcheurs) avec une batterie chargée (mettre dans son répertoire le n° sécurité de l'organisation et ne pas masquer son numéro).

## Marche Nordique en semi autosuffisance

La semi autosuffisance est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillements, aussi bien sur le plan alimentaire que de celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessure...).

Ce principe implique en particulier les règles suivantes :

- Chaque participant doit avoir avec lui pendant toute la durée de l'épreuve un équipement adapté à la pratique de la Marche Nordique.
- Sur le parcours, des zones de ravitaillement sont approvisionnées en boissons et nourriture à consommer sur place. Chaque participant doit veiller à disposer, au départ de chaque zone de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

## Retrait des bracelets et dossards

Un bracelet d'une couleur correspondant au parcours sera remis à l'accueil.

Le bracelet doit être conservé pendant toute la durée de l'événement. Il donne accès aux ravitaillements, permet de retirer son T-shirt « La Nordic » et d'accéder au pot de clôture.

## Abandons

Tout participant souhaitant abandonner devra obligatoirement se présenter à un organisateur afin qu'il informe le PC de l'événement. Le participant doit rejoindre, si son état le permet, l'arrivée par ses propres moyens.

## Récompenses

Un T-shirt « La Nordic » sera remis à chaque participant à l'arrivée.

## Sécurité et assistance médicale

Sur les parties du parcours empruntant la voie publique, chaque participant devra se conformer au code de la route et sera seul responsable d'un éventuel manquement à ces règles.

Des « Se'coureurs » seront parmi les participants, ceux-ci seront reconnaissables à leur brassard « Se'coureur ».

Le « Se'coureur » est le trait d'union entre les participants et les secours agréés. Titulaire du PSC1, sa mission est d'alerter et de prodiguer les gestes d'urgence dans l'attente de l'arrivée des secours.

Des « Secouristes », titulaire du PSC1, seront présents aux ravitaillements des parcours « L'intermédiaire » ceux-ci seront reconnaissables à leur brassard « Secouriste ». Les secouristes sont habilités à mettre hors épreuve tout participant inapte à continuer la randonnée Marche Nordique.

Les secouristes sont habilités à faire évacuer, par les organisateurs, les participants qu'ils jugeront en danger ou susceptible de mettre en danger la sécurité des autres participants. Tout participant faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter sa décision.

Pour faire appel aux secours, un participant peut :

- se présenter à un secouriste se trouvant sur les circuits
- appeler le PC Course,
- faire appeler le PC Course par une autre personne,

Chaque participant a l'obligation de porter assistance à toute personne en danger et de prévenir les secours.

En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel aux pompiers ou aux secours qui prendront, à ce moment-là, la direction des opérations et mettront en œuvre tous moyens appropriés, y compris hélicoptés. Les frais résultant de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour du point où elle aura été évacuée. Il est du seul ressort du participant de constituer et présenter un dossier à son assurance personnelle dans le délai imparti.

En cas d'impossibilité de joindre le PC course, le numéro d'urgence est le 18 ou le 15.

Il est strictement interdit de s'éloigner des chemins balisés quelle qu'en soit la raison. Tout participant qui s'éloigne volontairement du chemin balisé n'est plus sous la responsabilité de l'organisation.

Il est de même interdit de couper un sentier, afin d'éviter l'érosion et la dégradation des sites naturels.

### **Modifications du parcours – Annulation de l'événement**

L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours et les emplacements des postes de secours et de ravitaillement, sans préavis.

En cas de conditions météorologiques trop défavorables (importantes quantités de pluie, fort risque orageux...), le départ peut être reporté de quelques heures au maximum ; au-delà, l'événement est annulé.

En cas de force majeure (en particulier en cas de mauvaises conditions météorologiques et pour des raisons de sécurité), l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'événement en cours.

En cas d'annulation de l'événement, pour quelque raison que ce soit, décidée plus de 15 jours avant la date du départ, un remboursement partiel des droits d'inscriptions sera effectué. Le montant de ce remboursement sera fixé de façon à permettre à l'organisation de faire face à l'ensemble des frais irrécupérables engagés à la date de l'annulation. En cas d'annulation décidée moins de 15 jours avant le départ ou en cas d'interruption de l'événement, pour quelque raison que ce soit, aucun remboursement d'inscription ne sera effectué.

### **Assurance**

Responsabilité civile : L'organisateur a souscrit une assurance responsabilité civile pour la durée de l'événement. Cette assurance responsabilité civile garantit les conséquences pécuniaires de sa responsabilité, de celle de ses préposés et des participants.

Individuel accident : Chaque participant doit être en possession d'une assurance individuelle. Les participants qui n'auraient pas d'assurance personnelle couvrant leurs dommages corporels, notamment les non licenciés à une fédération sportive, sont tenus de s'assurer personnellement.

### **Respect de l'environnement et des propriétés**

Les participants s'engagent à avoir un comportement éco-responsable et à respecter les propriétés traversées. Ainsi tout participant qui délibérément jettera tout objet susceptible de laisser une empreinte écologique sera disqualifié par les organisateurs.

### **Droits à l'image**

Par sa participation à La Nordic, chaque participant autorise expressément l'organisation à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans la mesure où ces images illustrent sa participation à l'événement et ne nuisent pas à sa personne, en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'événement 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.

## **CNIL**

Les informations que vous nous communiquez sont nécessaires pour votre participation à La Nordic. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'organisateur. Conformément à l'article 34 de la loi 78-17 du 6 Janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données nominatives vous concernant. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser à l'organisateur.

**L'inscription et la participation à l'épreuve impliquent : le droit d'accès à leurs données personnelles, l'utilisation de leur image, l'acceptation du présent règlement, par les participants, premiers garants de leur propre sécurité, qui s'engagent à participer à la compétition avec le matériel conseillé et sous leur propre responsabilité.**