

Challenge Régional

MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION



Saison 2025-2026

**LIGUE ATHLÉTISME PAYS DE
LA LOIRE**

Contacts/ Commission de Marche Nordique
Louis MORIN : louis.morin@lapl.fr Bernard

Rédigé par L. Morin
version du 01/10/2025

PRÉSENTATION DU CHALLENGE 2025/2026

Ce challenge est organisé afin de promouvoir la Marche Nordique en Compétition sur le territoire ligérien. La promotion de ce Challenge MNC ou MNCM de la Ligue Athlétisme des Pays de la Loire sera assurée via le site internet et les réseaux sociaux de la Ligue Athlétisme. Il est complémentaire au circuit national Marche Nordique Tour.

REGLEMENT

Les organisateurs d'épreuves de Marche Nordique en Compétition doivent respecter la réglementation des manifestations de running (service médical, inscription au calendrier, assurances, etc...) et s'engagent à respecter le règlement ci-dessous.

1- Définition de la Marche Nordique en Compétition

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 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. Le pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant 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, épaule et tête doivent être alignés. 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 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 (ravitaillements).

2- Parcours et circuits

MNC Circuit (code 13) :

○

- Distance comprise entre 9 et 15 kms, Composée de 3 à 5 boucles, mesurant entre 2,5 kms et 3,5 kms.
- Le parcours pourra inclure au maximum 10% de passage bitumé/goudronné.
- Le parcours devra être accessible au vélo VTT « juges de courses » et aux secours, Une zone de ravitaillement devra être délimitée : cette zone sera disposée sur le parcours et sera adjointe d'une zone technique pour mise à disposition de bâtons de rechange (en cas de casse durant l'épreuve), 2 dossard par marcheur (devant et derrière).

○ MNC Nature (code 010)

- Distance libre, en boucles ou de points à points.
- Le parcours pourra inclure au maximum 20% de passage bitumé.
- Le ravitaillement (Poche à eau / Bidon) est autorisé. Le marcheur peut se ravitailler tout au long du parcours. Le lever des 2 bâtons sera toléré lors du ravitaillement du marcheur.
- L'organisateur peut installer des points de ravitaillement (même conformité que la MNC Circuit)
- 2 dossard (devant et derrière).

3- Licence et participation

Pour être classés dans le challenge les participants doivent présenter une licence valide à partir de la catégorie « U18» :

- Licencié ATHLE
- COMPETITION
- Licencié ATHLE RUNNING
- Licencié ATHLE ENTREPRISE

Uniquement sur les MNC Nature, les marcheurs licenciés « ATHLE SANTE » avec présentation du Parcours de Prévention Santé, peuvent participer mais ne seront pas classés dans le challenge régional.

Le port du maillot de club est obligatoire pour tout les licenciés.

Aucune rétroactivité de performance ne sera accordée, les athlètes doivent être licenciés la veille de l'inscription. Pour pouvoir marquer des points dans une épreuve du challenge, un concurrent devra obligatoirement y participer sous le nom de son club avec inscription de son numéro de licence.

Si pas de numéro de licence ou de nom de club dans le classement de l'épreuve : pas de points marqués. Les personnes en charge du classement du challenge ne feront pas de recherche. La responsabilité en incombera à l'organisateur ou à l'athlète concerné. (Rappel est fait aux organisateurs qu'ils ne peuvent pas inscrire une personne sans une copie de la licence).

4- Saison

Le challenge 2025/2026 débute le 1er septembre 2025 et se termine le 31 août 2026.

5- Les pénalités / sanctions

Les juges surveilleront les marcheurs suivant ce règlement.

Le juge annoncera verbalement le N° de dossard du marcheur en faute, tout en lui présentant le carton jaune : le marcheur pénalisé devra s'arrêter instantanément à l'annonce de sa faute par le juge. L'arrêt est d'une minute (en cas de refus d'arrêt, le marcheur sera disqualifié par le chef juge).

En cas d'incident particulier, d'altercation entre marcheurs et/ou juges, le chef juge et l'organisation prendront les décisions nécessaires en fonction de la gravité de l'incident (exclusion, rapport disciplinaire).

En cas de faute sur la zone des 150 mètres avant l'arrivée, il sera ajouté 1 minute au temps final du marcheur.

A la 4ème pénalité, le marcheur aura un carton rouge par le chef juge ; il sera disqualifié, devra remettre son dossard à un juge et quitter le circuit.

La course caractérisée sera sanctionnée directement par un carton rouge par le chef juge. (voir annexe A)

6- Démarches pour l'organisateur d'une épreuve du challenge

L'organisateur devra :

- prévoir un nombre de radios raisonnables et/ou de téléphones portables (SMS) pour le signalement des fautes des marcheurs à la zone de pénalités (1 par juge).
- utiliser le logiciel LOGICA pour le traitement des épreuves.
- afficher la liste des participants, le parcours, le règlement et le visuel des pictogrammes avant le départ.

Nota :

L'organisateur fixera lui-même les droits d'engagements, nous conseillons de privilégier les licenciés en club des Pays de la Loire et d'éventuellement appliquer une majoration de 50% pour les non licenciés.

7- Jury d'arbitrage

1 « Juge Arbitre », Des juges de terrain mobiles : 1 ou 2 juges à vélo, des juges aux endroits stratégiques (descentes, montées...), Les juges de Marche Nordique en compétition seront sous l'autorité du « Chef Juge » de la compétition. Le « Chef Juge » est souverain pour prendre les décisions concernant les pénalités.

Nota :

Ligue d'Athlétisme des Pays de la Loire prendra à sa charge les frais de déplacements des juges Arbitres.

8- Catégorie d'âges

- U18 Hommes, Femmes (la distance maximale est de 15 km)
- U20 Hommes, Femmes
- U23 Hommes, Femmes
- SE Hommes, Femmes
- M0 à M10 Hommes, Femmes

CLASSEMENT

1- Attribution des points

- Chaque épreuve attribuera des points en fonction du classement, du nombre d'arrivants.

Les marcheurs se verront attribuer des points sur le classement « Scratch Hommes » sans distinction de catégories d'âge, (1^{er} = 200, 2^{ème} = 190, 3^{ème} = 182, etc.).

Voir barème des points en annexe B.

Les marcheuses se verront attribuer des points sur le classement « Scratch Femmes » sans distinction de catégories d'âge, (1^{ère} = 200, 2^{ème} = 190, 3^{ème} = 182, etc.).

Voir barème des points en annexe B.

Des points Bonus seront attribués pour les marcheurs les plus réguliers sur les marches nordiques du challenge.

2- Classement des marcheurs

Classement individuel

- Le classement final individuel se fera par addition des 3 meilleurs scores réalisés lors des épreuves du challenge. Tout athlète ayant participé au moins à une épreuve sera classé.

Ex- aequo : Il est effectué un classement hommes et femmes sans distinction de catégorie. Si à l'issue du challenge, plusieurs athlètes totalisaient le même nombre de points, ils seront départagés par le nombre d'épreuves effectué (le plus d'épreuves), puis par leur meilleure place obtenue sur chaque épreuve du circuit puis par leur date de naissance, le plus jeune obtient la meilleure place.

Classement par équipe

- Dans chaque épreuve du challenge, les équipes seront classées par addition des temps des 4 meilleurs athlètes à partir de la catégorie Cadets (dont deux hommes et deux femmes) d'un même club. Les équipes marqueront les points de la grille de classement individuel.
- Dans chaque équipe, le nombre d'athlètes mutés ne respectant pas le critère d'ancienneté au club défini à l'article 3.3.1 des Règlements Généraux de la FFA, est limité dans une équipe à 1. Le classement final par équipe se fera par addition des trois meilleurs scores.

L'affichage du classement se fera sur le site : <https://www.paysdelaloire-athletisme.fr/>

3- Récompenses

Seront récompensés :

- Les 3 premières femmes, les 3 premiers hommes et les 3 premières équipes du classement au scratch.
- Les 1ers de chaque catégorie à partir de la catégorie Cadets, à conditions d'avoir participé à au moins 2 marches et d'avoir au moins deux personnes dans la catégorie.

Les Récompenses de ce challenge seront remises la saison suivante sur une des marches du challenge de Marche nordique. Pour la saison 2024-2025 elles seront remises lors du Cross Ouest France.

Les Vainqueurs seront contactés par mail afin de se rendre disponible pour venir lors de la remise de récompense.

Nouveauté 2025 - 2026

1- Qualification Championnat de France

Seront autorisés à participer aux championnats de France de Marche Nordique tous les athlètes qui remplissent les conditions suivantes :

- Être licencié athlète compétition dans un club FFA au plus tard la veille du début de la compétition.
- Avoir été classé, avec une licence Athlète Compétition, à 3 épreuves de Marche Nordique dont
 - Le championnat Régional de sa Ligue d'appartenance
 - Deux épreuves du Marche Nordique Tour dont au moins une épreuve MNC Circuit.
- Avoir été classé, entre le 24 mars 2025 et le 22 février 2026.

La meilleure performance parmi les trois épreuves réalisées doit se situer dans la grille de niveau, comprise entre N1 et R6 inclus.

2- Championnat régional

Le championnat régional de marche nordique aura lieu cette année sur la marche compétition du **Cross Ouest France** organisé par la **Ligue d'Athlétisme des Pays de la Loire**.

Le championnat régional se déroulera le 17 janvier 2025.

La participation au championnat régional est obligatoire pour prétendre à participer au championnat de France de Marche Nordique.

3- Les courses du challenge régional

Les courses inscrites au **calendrier du challenge régional de marche nordique 2025 - 2026** sont les suivantes :

- La Capellomontsuraise : le 16 novembre - Montsûrs (53)
- La Nordique du Ouest France : le 17 janvier - Le Mans (72) Championnat Régional de Marche Nordique
- La Nordique des Achards : le 24 mai - Saint Julien des Landes (85)
- Entre Loire et Coteaux : le 7 juin - Ancenis Saint Géreon (44)
- Anjou Nordique : le 13 juin - Angers (49)
- Le Trail des Moulins : le 23 août - La Pommeraye (49)

Règlement Marche Nordique Compétition

Application 1er septembre 2023





POUSSÉE



Poussée avant



Poussée arrière



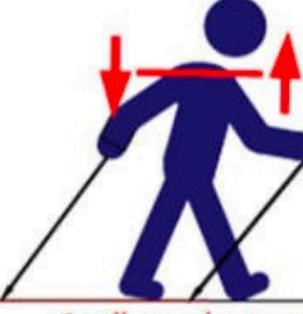
ALIGNEMENT



Abaisssement du centre de gravité



Alignement articulaire



Oscillation des épaules



Pas glissé



Marche athlétique



Comportement anti-sportif



Pas de course



4 = 3

MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION

De plus un carton jaune peut vous être attribué pour : Equipement non conforme, Dragonne non mise / retirée, Dossard non visible