



**Challenge Marche Nordique  
de la Ligue de Provence  
Saison 2014-2015**



## **1 – LES ETAPES**

Le challenge Marche Nordique de la ligue de Provence est composé de 5 étapes de marche nordique.

- Dimanche 9 Novembre 2014 à ENSUES LA REDONNE (13)
- Dimanche 7 Décembre 2014 à LUMINY (13)
- 8 Février 2014 à AIX EN PROVENCE (13)
- Mars ou Avril 2015 : ORANGE (84)
- Mai ou Juin 2015 : (04) ou (05)

## **2 – MODALITES DES ETAPES**

Chaque étape sera composée d'un parcours de Marche Nordique qui devra être varié et alterner du plat et du dénivelé faible dans un cadre nature pour une distance entre 10 et 15 km. Le parcours peut inclure au maximum 10% de passage sur route goudronnée.

Deux départs sont proposés :

Le premier départ : Parcours chronométré – accessible aux participants titulaires d'une licence FFA de type RUNNING ou COMPETITION, ainsi qu'aux marcheurs présentant un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Marche nordique (ou course à pied) en compétition, datant de moins d'un an à la date de l'épreuve. Seuls les titulaires d'une licence FFA de type RUNNING et COMPETITION pourront rentrer dans le cadre du CHALLENGE INDIVIDUEL, du CHALLENGE PAR EQUIPE et du CHALLENGE A LA PARTICIPATION.

Le second départ, échelonné par vague si le nombre de participants est important, devra être effectué au minimum 5 mn plus tard – il est non chronométré et ne fait l'objet d'aucun classement – il est accessible aux titulaires d'une licence FFA SANTE ainsi et autres marcheurs, sous réserve d'une inscription préalable auprès de la structure organisatrice. Les participants titulaires d'une Licence FFA rentreront dans le classement du CHALLENGE A LA PARTICIPATION.

## **3 – REGLEMENT TECHNIQUE**

- Il est interdit de courir et de pratiquer de la Marche Athlétique ;
- Il est obligatoire de toujours garder un bâton en contact avec le sol ;
- Il est obligatoire de garder un bâton dans chaque main et les pointes de bâtons dirigées vers le sol à tout moment.



Des contrôleurs seront placés à différents points du parcours. Ils seront chargés de veiller au respect de ces points. En cas de manquement à l'une de ces règles de la part d'un concurrent, le contrôleur lui attribuera un carton jaune. Si un participant est pénalisé de 2 cartons jaunes, il sera déclassé de l'épreuve.

#### **4 – CHALLENGE INDIVIDUEL**

Pour être classé au challenge, il faut avoir effectué 3 étapes minimum dont une en dehors du département du club, être au minimum de la catégorie Cadet.

A chaque étape, des points seront affectés à chaque marcheur licencié en fonction de son classement en fonction du barème joint en annexe. Ces points seront additionnés au fil des étapes et au final, il sera retenu les 3 meilleurs pour l'obtention du score total.

Un bonus de 250 points sera attribué pour tous les marcheurs ayant terminé les 5 étapes du challenge.

Les trois meilleurs totaux Hommes et les trois meilleurs totaux féminins seront récompensés.

En cas d'ex-aequo, celui qui aura participé au plus grand nombre d'étape sera favorisé. Si l'égalité parfaite perdure, il sera procédé à l'addition des places obtenues sur toutes les étapes effectuées, le plus petit score sera favorisé.

#### **5 –CHALLENGE PAR EQUIPE**

Le classement par équipe sera établi à chaque étape en additionnant les 6 meilleurs totaux individuels pour chaque club, tout en prenant obligatoirement 2 totaux féminins.

En cas d'ex – aequo, on prendra en compte un 7ème participant pour les 2 équipes en cause sur les 3 étapes retenues.

Les 3 meilleures équipes seront récompensées.

#### **6 – CHALLENGE A LA PARTICIPATION**

A chaque étape, il sera attribué 1 point à chaque participant licencié FFA, quelque soit le type de licence, et ce sur les 2 départs.

Le club qui aura totalisé le plus de points sur l'ensemble des étape sera déclaré gagnant.

#### **6 – REMISE DES PRIX**

Elle aura lieu lors de la Virée Marche Nordique de Pichauris, à la rentrée 2015.



## BAREME DES POINTS

Place	Points	Place	Points	Place	Points	Place	Points	Place	Points
1	500	41	265	81	225	121	160	161	90
2	475	42	265	82	225	122	160	162	90
3	450	43	265	83	225	123	160	163	90
4	430	44	265	84	225	124	160	164	90
5	410	45	265	85	225	125	160	165	90
6	395	46	260	86	220	126	150	166	80
7	380	47	260	87	220	127	150	167	80
8	365	48	260	88	220	128	150	168	80
9	350	49	260	89	220	129	150	169	80
10	335	50	260	90	220	130	150	170	80
11	320	51	255	91	215	131	140	171	70
12	320	52	255	92	215	132	140	172	70
13	320	53	255	93	215	133	140	173	70
14	320	54	255	94	215	134	140	174	70
15	320	55	255	95	215	135	140	175	70
16	310	56	250	96	210	136	130	176	60
17	310	57	250	97	210	137	130	177	60
18	310	58	250	98	210	138	130	178	60
19	310	59	250	99	210	139	130	179	60
20	310	60	250	100	210	140	130	180	60
21	300	61	245	101	200	141	120	181	50
22	300	62	245	102	200	142	120	182	50
23	300	63	245	103	200	143	120	183	50
24	300	64	245	104	200	144	120	184	50
25	300	65	245	105	200	145	120	185	50
26	290	66	240	106	190	146	110	186	40
27	290	67	240	107	190	147	110	187	40
28	290	68	240	108	190	148	110	188	40
29	290	69	240	109	190	149	110	189	40
30	290	70	240	110	190	150	110	190	40
31	280	71	235	111	180	151	105	191	20
32	280	72	235	112	180	152	105	192	20
33	280	73	235	113	180	153	105	193	20
34	280	74	235	114	180	154	105	194	20
35	280	75	235	115	180	155	105	195	20
36	270	76	230	116	170	156	100	196	10
37	270	77	230	117	170	157	100	197	10
38	270	78	230	118	170	158	100	198	10
39	270	79	230	119	170	159	100	199	10
40	270	80	230	120	170	160	100	200	10





Contact : Caroline MANGION 06 63 29 02 16 - Mail : [athle-sante-loisirs@provence-athle.fr](mailto:athle-sante-loisirs@provence-athle.fr)