Règlement de la Marche Nordique 2025

Epreuve chronométrée

FRTO

Le présent règlement pourra être modifié avant le jour des épreuves. La mise à jour sera publiée sur le site du trail de Tanlay : www.trailtanlay.fr

1_Présentation :
Au programme de cette 19ème édition du Trail de Tanlay Raidlight,
le FRTO organise une Marche Nordique Compétition Nature (MNCN) à Label Départemental.
Epreuve de 13,2 km avec 260 m de D+ : **Départ 10h45 du Château de Tanlay**

2_Inscriptions :
L'épreuve est ouverte aux catégories «Juniors à Masters », licenciés et non licenciés.
Les inscriptions sont possibles exclusivement sur le site d'inscription en ligne « *Sportips.fr* ».
Clôture le 5 septembre 2025 à 23h59
Aucune inscription sur place le jour de la course.

Le montant de l'inscription en ligne est fixé à 13€
L'inscription ne sera prise en compte qu'après paiement en ligne et répondante aux nouvelles modalités pour la partie médicale, conformément à l'article 5 ci-dessous.

Tout engagement est ferme et définitif. Aucun remboursement ne sera effectué pour quelque motif que ce soit.
(Sauf assurance possible sur le site d'inscription ou pour raison de santé justifiée par un avis médical)
Si la manifestation est annulée le montant des inscriptions sera reversé au CME des « Petits Princes ».

3_Parcours :
Le circuit tout terrain emprunte, pour chaque course, très majoritairement des chemins forestiers et des pistes en milieu naturel (moins de 10% de bitume) Il comprend des montées et descentes qui peuvent être rendues glissantes en fonction des conditions climatiques. Rubalise, fléchage, au sol et en hauteur par panneaux. Conformez-vous aux informations communiquées lors du briefing et aux indications données par les signaleurs.

4_Barrières horaires et ravitaillement :
Aucun ravitaillement par un tiers ne sera autorisé en dehors des zones prévues. Toute infraction sera passible d'une disqualification.
Assistance uniquement autorisée sur les zones de ravitaillement.
La semi-auto-suffisance est la règle et les participants devront se munir d'un système d'hydratation d'une contenance de 0,5l minimum (+ Encas solides recommandés).
1 ravitaillement sur le 13 km, au km 7
En conditions de températures excessives les ravitaillements en eau seront adaptés.
Toutes les assistances extérieures (alimentaires ou autres…) sont interdites sur le parcours de la course, sous peine de disqualification, notamment ce qui concerne la dépose de bouteilles et de nourritures sur le parcours (Gels, emballages divers, ...).

Il n'y aura pas de gobelets jetables aux ravitaillements. Chaque concurrent devra donc emporter son gobelet personnel réutilisable

5_Inscriptions : modalités
Depuis le 1er septembre 2024, le PPS (Parcours Prévention Santé) a été généralisé à l'ensemble des courses running du territoire. Toute participation aux épreuves du 7 septembre 2025 est soumise à la présentation obligatoire par les participants, lors de l'inscription en ligne sur « Sportips.fr », de :

- Pour l'athlète licencié de présenter sa licence 2025-2026.
- Pour l'athlète non licencié FFA : l'attestation Parcours Prévention Santé (PPS) de moins de 3 mois

6_Port du dossard :
La participation aux épreuves de courses à pied nécessite le port du dossard. Une puce est intégrée pour l'enregistrement du classement. Le dossard est fourni par FRTO et doit être porté visiblement sur la face avant du coureur pendant la durée de la compétition.

7_Horaires de retrait des dossards :
Le retrait des dossards s'effectuera le jour de la course (7 septembre 2025) sur le lieu de départ au Château de Tanlay à partir de 9h00 et jusqu'à 15minutes avant l'horaire de départ de la course concernée.

8_Assurance :
Les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celles de leurs préposés et de tous les participants aux épreuves du Trail 2025.
Individuel accident : Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux participants de s'assurer personnellement contre les risques liés à la pratique du Trail et des sports nature. Les concurrents devront respecter le code de la route et se conformer aux règlements FFA en matière de course hors stade. L'organisateur se dégage de toute responsabilité en cas d'accident, de défaillance physique ou technique, de perte, de vol d'objets ou de matériel.

9_Sécurité :
Un PC sécurité est présent sur le site départ/arrivée des épreuves.
Le responsable sécurité est assisté, éventuellement, par un médecin et par une équipe accréditée de la Protection Civile. Sur chaque dossard est inscrit le N° de téléphone du PC sécurité. En course vous devez assistance à toute personne en danger, en cas de détresse alertez ou faites alerter l'organisation située sur le parcours (signaleurs). Ne laissez pas seule une personne blessée
Au delà de la barrière horaire définie dans l'article 4, le coureur sera déclaré hors course par l'organisation et ne pourra pas poursuivre l'épreuve. La barrière horaire peut être modifiée le jour de la course.

10_Récompenses individuelles pour les courses :
Récompenses au classement scratch : les 3 premières femmes et les 3 premiers hommes
Récompenses aux premiers de chaque catégorie :
de juniors à Master 0 (M0) et M1+M2, M3+M4, M5+M6, M7+M8 et M9+M10
Remarque importante : il n'y a pas de cumul de récompenses
Par respect pour nos partenaires et les officiels présents le jour de l'épreuve, nos bénévoles et l'Organisation du Trail, les récompenses sont attribuées uniquement sur présentations des athlètes.

11_Publication des résultats :
Les résultats seront publiés à l'arrivée, sur les sites internet du FRTO et FFA, sur le site d'inscription Sportips.

12_Clause utilisation d'image :
''J'autorise expressément les organisateurs du « Trail de Tanlay » ainsi que leurs ayant droit tels que partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prise à l'occasion de ma participation au « Trail de Tanlay » sur tous supports y compris les documents promotionnels et publicitaires, sans que cette utilisation n'ouvre droit à une quelconque indemnisation ou à un quelconque recours''. Dans le cas contraire, il est impératif de signaler son refus d'exploitation des images, par courrier électronique, dans les 48 heures qui suivent la préinscription.

13_Clause utilisation des coordonnées personnelles :
"J'autorise expressément les organisateurs des «Trail de Tanlay » ainsi que leurs ayant droit tels que partenaires et médias, à utiliser librement coordonnée postale, téléphonique et informatique collectées lors de mon inscription au « Trail de Tanlay ». Dans le cas contraire, il est impératif de signaler son refus d'exploitation des coordonnées personnelles, par courrier électronique dans les 48 heures qui suivent la préinscription. Tout participant reconnaît, du fait de son inscription sur le site sportips.fr, avoir pris connaissance et accepter les clauses et obligations du présent règlement fourni lors de l'inscription et disponible sur www.trailtanlay.fr

14_Ethique de la course :
En s'inscrivant à la MN de Tanlay, le coureur s'engage explicitement à respecter le présent règlement ainsi que l'éthique de la course. Cette course se veut respectueuse de son environnement naturel et humain. Ainsi, la plus grande courtoisie est requise vis-à-vis des bénévoles qui choisissent de consacrer une partie de leur temps libre à la course. Le respect de l'environnement est une condition nécessaire pour permettre la pérennité des courses de pleine nature. Ainsi, il est formellement interdit de jeter des déchets ailleurs que dans les poubelles réservées à cet effet.
Des contrôles seront réalisés en course pour assurer le respect de ces différents points. Les contrôleurs seront habilités à procéder à une pénalité de 30 mn pour une première infraction à ces règles et à l'exclusion du coureur en cas de récidive.
Certains passages traversent des propriétés privées dont les occupants acceptent la gêne inhérente à la course. Il va de soi que le respect de ces propriétés privées et de leurs propriétaires est une exigence obligatoire.
La compétition n'a de sens que dans le respect des autres concurrents.
Toute forme de tricherie sera passible d'une exclusion définitive de la course. Ce point inclut le respect intégral du parcours tel qu'il est décrit sur les cartes. En outre, tout coureur est tenu d'assurer en priorité l'assistance d'un autre concurrent qui serait en difficulté (Blessure, état de grande faiblesse, ...).

15_Contrôle et règlement spécifique Marche Nordique compétition :

L'utilisation de bâtons spécifiques marche nordique est obligatoire (pas de bâtons télescopiques).

Juges :
La marche sera encadrée des juges fixes et mobiles habilités par l'organisation, ils circuleront sur le parcours pour vérifier le bon respect des règles techniques.
▪ 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, bassin, épaule et tête doivent être alignés
L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.

Pénalités :

Des juges surveilleront les marcheurs sur le parcours, en cas de faute le juge annoncera verbalement le numéro de dossard ainsi que la faute commise tout en présentant le carton jaune devant l'athlète. Le marcheur pénalisé devra s'arrêter instantanément à l'annonce de sa pénalité est resté sur place 1 minute. En cas de refus d'arrêt, le marcheur sera disqualifié. A la 4ème pénalité, le marcheur aura un carton rouge et il sera disqualifié.

Une vidéo de départ sera enregistrée, un juge analysera la vidéo et pénalisera par un arrêt de 2 mn le marcheur.

En cas de faute dans la ligne droite d'arrivée, il sera rajouté 1 mn au temps du marcheur

Tout participant reconnaît, du fait de son inscription sur le site *sportips.fr*, avoir pris connaissance et accepter les clauses et obligations du présent règlement fourni lors de l'inscription et disponible sur www.trailtanlay.fr

Respect du règlement de la MNCN :

Le marcheur sera responsable pendant toute la durée de l'épreuve, de sa gestuelle suivant le règlement FFA, de son comportement vis-à-vis des autres marcheurs, des règles de sécurité, du respect du milieu dans lequel il évolue

Se référer au « Cahier des charges de la Marche Nordique Compétition Nature » sur le site de la FFA :
https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/reglement/Reglement_MNC.pdf
https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/GUIDE_LABEL_MARCHENORDIQUE.pdf

