



# Règlement La Nordique Francilienne 2022

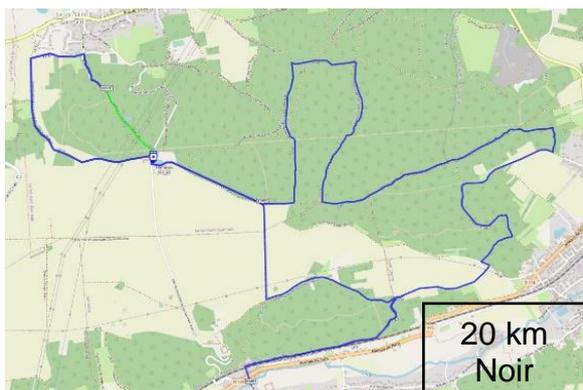
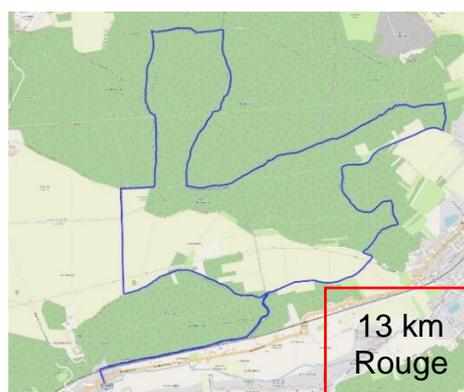
## PRESENTATION

« La Nordique Francilienne », 1<sup>ère</sup> édition, est un événement de Marche Nordique du Comité Régional du Sport en Milieu Rural d'Ile de France organisée le dimanche 27 mars 2022 à Sermaise en collaboration avec l'Association Sports et Loisirs Sermaise.

Cette manifestation est ouverte à tous. Les jeunes de moins de 18 ans devront être accompagnés d'un adulte.

Une licence sportive ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive est obligatoire.

3 parcours de marche nordique non compétitive sont proposés : 6 – 13 et 20 km.



Dimanche 27 Mars 2022



## 1- HORAIRES

Les départs et arrivées auront lieu : Salle Polyvalente « La grange » – Avenue Paul Blot 91530 Sermaise.

Les retraits des dossards se feront à partir de 8H dans la Grange.



Horaires de départ :

Noir 20 km : 9H

Rouge 13 km : 9H30

Bleu 6 km : 10H

L'échauffement se fera 15min avant chaque départ.

## 2- DEROULEMENT

L'épreuve se déroule à allure libre, en autosuffisance pour le 6 et 13 km. Un ravitaillement est prévu au 10<sup>ème</sup> km pour le 20 km.

Chaque marcheur doit veiller :

- à disposer de la quantité d'eau et d'aliments nécessaires pour l'ensemble du parcours.
- à son équipement vestimentaire et de sécurité

permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (mauvais temps, difficultés physiques, blessures éventuelles...).

Le parcours emprunte essentiellement des chemins forestiers

## 3- CONDITIONS DE PARTICIPATION

La marche nordique Francilienne, est ouverte à toutes et à tous, licencié-e-s et non licencié-e-s.

Tout jeune de moins de 18 ans doit être accompagné par un adulte.

Une licence sportive ou un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive est obligatoire.

La marche nordique s'adresse à des personnes préalablement initiées à l'activité. Les participants devront obligatoirement être équipés de bâtons spécifiques de marche nordique, à embouts adaptés aux chemins forestiers. Les participants devront prévoir leur matériel. Aucun bâton ne sera mis à disposition sur place.

Les marcheurs nordiques s'engagent à respecter les règles techniques propres à l'activité. La présence de chien accompagnant (même en laisse et muselé) n'est pas autorisée. Les accompagnateurs à vélo ne sont pas autorisés sur le parcours.

Dimanche 27 Mars 2022



#### 4- INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font sur la plateforme d'inscription. L'inscription définitive sera validée par un mail de confirmation.

Date limite de dépôt des dossiers en ligne, le 26 Mars 2022 à 17H.

Passée cette date, il sera possible de s'inscrire sur place, le jour de la manifestation.

Paiement sur place par chèque.

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée et se déroulent selon la procédure d'inscription en ligne.

En cas d'impossibilité de présence à la manifestation, aucun remboursement ne sera prévu.

#### 5- DOSSARD

Chaque participant devra disposer d'un dossard pour prendre part à la manifestation.

Les dossards sont remis individuellement à chaque marcheur, le jour de l'épreuve, dimanche 27 mars, à partir de 8H.

Le dossard est le laissez-passer nécessaire pour accéder au parcours et au ravitaillement pour le 20 km.

Le dossard doit être porté sur la poitrine ou le ventre et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la marche.

Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement.

#### 6- BALISAGE

La marche se fait sur des parcours balisés par un fléchage.

6 km : Fléchage bleu

13 km : Fléchage rouge

20 km : Fléchage noir

Le balisage se fera à l'aide de flèches directionnelles aux intersections lors de changement de direction.

Le balisage sera renforcé en cas d'intersection difficile. Un ou plusieurs signaleur(s) pourront être présents dans certains cas pour vous guider.

L'organisateur se réserve la possibilité de modifier le parcours initial selon les contraintes environnementales, météorologiques et sécuritaires.

Il est impératif de suivre les chemins tels qu'ils sont balisés, sans couper.

#### 7- ECHAUFFEMENT COLLECTIF

Un échauffement collectif sera proposé par Kevin Richard de Sport, I Can avant chaque départ d'épreuves.

#### 8- MATERIEL CONSEILLE

Bâtons de Marche Nordique

Téléphone chargé

Boisson : 1l minimum

Réserve alimentaire

Sifflet

Gants et vêtements chauds indispensables en cas de mauvaises conditions climatiques.

Vêtements de rechange, casquette ou bonnet.

Dimanche 27 Mars 2022



Une consigne sera organisée dans la Salle « La Grange ».

## 9- ACCUEIL RESTAURATION

La manifestation débutera à 8H et se terminera vers 14H.

Une buvette proposera de quoi se restaurer tout au long de la manifestation.

Des toilettes seront disponibles pendant toute la durée de l'évènement au niveau de la salle d'inscription.

## 10- SECURITE ET SECOURS

Chaque marcheur participe sous sa propre responsabilité et devra s'assurer auprès de son médecin que son état de santé lui permet de participer à cet évènement.

Le marcheur s'engage à emprunter uniquement le parcours balisé.

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

Le numéro d'urgence est le 112.

Il est préférable de vous munir du matériel nécessaire permettant les soins mineurs (échauffements, ampoules, etc.).

Pour leur propre sécurité, les marcheurs s'engagent à respecter les consignes données par les organisateurs.

### Abandon :

En cas d'abandon, un marcheur doit obligatoirement prévenir le signaleur le plus proche et lui rendre son dossard.

Il est demandé aux marcheurs de prévenir au plus vite de leur abandon afin de ne pas déclencher inutilement leur recherche.

## 11- ETHIQUE ET RESPONSABILITE

Chaque marcheur s'engage à respecter l'environnement et à ne rien jeter sur le parcours. Il assure son autonomie durant toute l'épreuve et se doit d'évoluer en respectant le milieu naturel et les bénévoles. Nous invitons les participants à respecter les lieux et d'épargner la nature de leurs déchets. Il y va du confort de tous. Les participants pourront être tenus responsables des dégradations constatées.

Toute personne présente sur le site de l'épreuve est entièrement responsable des dégâts qu'elle cause sur soi et sur autrui.

Les marcheurs suivront un parcours intégralement balisé. En cas d'interruption des balises, ils devront prévenir l'organisation et revenir jusqu'au dernier point de contrôle.

## 12- MODIFICATION / ANNULATION

Dans le cas où l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou pour un motif indépendant de la volonté de l'organisation (ex: décision préfectorale) aucun remboursement des frais d'inscription ne pourra être effectué.

En fonction de la situation sanitaire au moment de l'épreuve, les organisateurs pourront faire appliquer une réglementation non précisée dans ce règlement. Les consignes sanitaires seront au minimum celles imposées par la Préfecture.

Dimanche 27 Mars 2022



En cas de mauvaises conditions météorologiques, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours, neutraliser l'épreuve, modifier l'heure de départ et même de l'annuler et ceci sans qu'aucune indemnité ne puisse être réclamée à l'organisation et ses représentants. L'organisation se réserve peut-être amenée à annuler l'épreuve pour des raisons de sécurité.

Dans la mesure du possible, les décisions ou modifications éventuelles seront portées à la connaissance des participants via le site web de l'organisateur et sur les réseaux sociaux.

### **13- PROTOCOLE COVID**

Chaque marcheur s'engage à respecter les règles sanitaires en vigueur au moment de l'événement.

Le protocole sanitaire sera affiché sur le site internet et rappelé par courriel aux marcheurs quelques jours avant leur marche. Le protocole sera mis à jour au fur et à mesure de l'évolution de la situation sanitaire.

Le protocole sera également affiché et rappelé lors du débriefing au départ.

### **14- ASSURANCE**

#### **Responsabilité civile et individuelle accident**

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

Les marcheurs licenciés à la FNSMR sont couverts en individuelle accident via leur couverture de licence fédérale.

Les marcheurs non licenciés à la FNSMR participent à la marche Francilienne sous leur propre responsabilité et, à ce titre, ils ne sont couverts en individuelle accident que s'ils ont souscrit une assurance individuelle personnelle.

La surveillance des biens ou objets personnels incombent au participant. L'organisateur ne pourra être tenu responsable en cas de perte ou de vol.

### **15- DROIT A L'IMAGE**

Du fait de son engagement, tout participant renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve.

Chaque marcheur autorise expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, reprise à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires. Le participant renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

### **16- LOI INFORMATIQUE ET LIBERTE**

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant dispose d'un droit d'accès et de rectification des données personnelles le concernant.

### **17- ACCEPTATION COMPLETE DU REGLEMENT**

Tout participant retirant son dossard et prenant le départ accepte et valide la totalité du règlement et la charte éthique.