



PRESENTATION

« La Nordique Francilienne », est un événement Marche nordique, 2ème édition du CRSMR, Comité Régional du Sport en Milieu Rural d'Ile de France est organisée le Dimanche 16 Avril 2023 à Sermaise en collaboration avec l'ASLS, l'Association Sports et Loisirs Sermaise.

3 parcours de marche nordique non compétitive sont proposés : 8,8km ; 13km et 20 km.

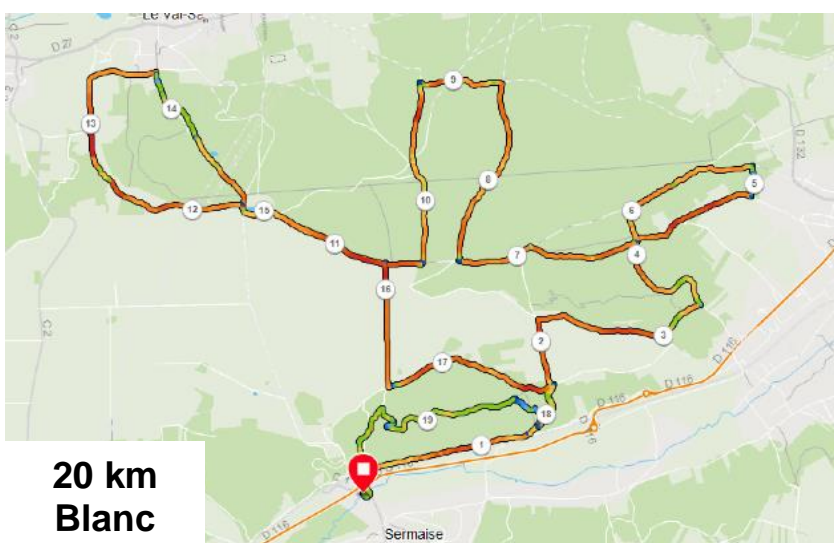
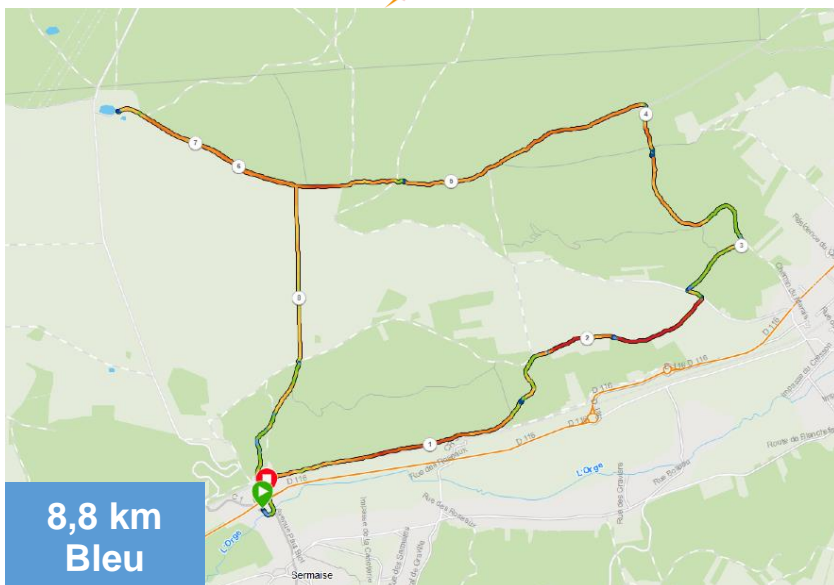
La Nordique Francilienne est un événement de Marche Nordique non compétitif et non chronométré, sans classement, ayant pour objectif de promouvoir la Marche Nordique, une activité sportive de santé et le territoire rural francilien tel que la campagne Essonnienne.

L'épreuve se déroule en individuel à allure libre. Un ravitaillement est prévu pour les 3 parcours.

Cette manifestation est ouverte à tous (licenciés Sport en Milieu Rural, autres licenciés et non licenciés).

Le marcheur doit venir avec son propre matériel de marche (les bâtons ne sont pas fournis). La Nordique Francilienne est une manifestation de Marche Nordique, pas de randonnée pédestre.







1- HORAIRES

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



Horaires de départ :

PARCOURS	HORAIRES
BLANC 20KM	9H
ROUGE 13 KM	9H30
BLEU 8.8 KM	10H

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

2- DEROULEMENT

L'épreuve se déroule à allure libre.

Un ravitaillement est prévu pour chaque parcours.

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.

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



L'événement n'étant pas compétitif, le certificat médical n'est pas obligatoire. Cependant il appartient à chaque participant de vérifier auprès de son médecin qu'il ne présente aucune contre-indication à cette pratique.

L'acceptation du règlement implique la lecture préalable et l'acceptation de cet avertissement.

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.

4- INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font sur la plateforme d'inscription.

L'inscription définitive sera validée par un mail de confirmation.

Date limite d'inscriptions en ligne, le vendredi 14 Avril à 19H.

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

Paiement sur place par chèque et espèces.

Tarifs :

En ligne :

Parcours	Non licencié	Licencié
Blanc	10€	5€
Rouge	10€	5€
Bleu	10€	5€

Inscription sur place :

12€ tous publics

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 dossard est remis individuellement à chaque marcheur, le jour de l'épreuve, Dimanche 16 avril 2023, à partir de 8H.

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.

En accord avec ce règlement, le concurrent s'engage, à ne pas céder son dossard à une autre personne sans en informer l'organisation. Si tel était le cas, en cas d'accident, l'association ne sera pas tenue responsable des conséquences.

Les dossards ne donnent pas accès à un chronométrage, mais permettent un suivi des participants sur le parcours et à la fin de l'épreuve.

6- BALISAGE

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

20 km : Fléchage blanc

13 km : Fléchage rouge





8.8 km : Fléchage bleu

Le balisage se fera à l'aide de drapeaux et flèches directionnelles aux intersections à la peinture 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 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.

Une consigne est organisée dans la salle « La Grange ».

9- 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.

Les accompagnateurs à vélo ne sont pas autorisés sur le parcours.

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 organisateurs.

Le numéro d'urgence est le 15 ou 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.

Les concurrents devront respecter les règles du code de la route et les consignes des signaleurs.

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.

10- 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.

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.

11- 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 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

12- ASSURANCE

Responsabilité civile

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

Le participant s'engage sur l'honneur à être couvert par une assurance lors de son inscription.

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

Individuelle accident

Chaque concurrent doit obligatoirement être en possession d'une assurance individuelle.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident provoqué par une défaillance physique avant, pendant et après l'épreuve.

13- 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.

L'organisation se réserve le droit de communiquer son fichier contacts à ses partenaires sauf refus signé du concurrent.





Comité Régional Ile-de-France

Sport en Milieu Rural

14- 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.

15- ACCEPTATION COMPLETE DU REGLEMENT

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



Comité Régional Sport en Milieu Rural Ile de France • 1, rue des Carrières – 94250 Gentilly

• 06 11 20 12 81 • contact@sportruralidf.org • www.sportruralidf.org

• Siret : 493 349 328 00028 • APE : 9312Z