

## Programme et règlement de la Nordique

---

**QUI PEUT PARTICIPER ?** Tous les adultes licenciés et non licenciés. Il n'y aura pas de juge et cela pour faciliter la participation du plus grand nombre

**Prise des dossards :** à 9h30 au village Corrida

**Départ :** 13h15 au village Corrida Arrivée : au Grand pré Accès au podium classement scratch : Les 3 premiers au classement ont accès au podium (hommes et femmes)

### **Extrait du Règlement Sportif de la Marche Nordique chronométrée :**

- La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.
- L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.
- 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.
- La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.
- Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
- Le pas glissé en marche nordique est interdit. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.
- L'abaissement du centre de gravité est interdit : Il sera maîtrisé et jugé à partir des deux règles suivantes : La Fente..., l'alignement...comme toutes les postures de l'athlétisme ou le bon alignement est primordial.
- La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied
- Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche. Ces règles sont édictées dans le cadre de cette discipline sur un sol plat, il est évident que les juges se doivent de tenir compte dans leur jugement, du terrain accidenté : montée, descente, etc. afin d'apprécier le respect de la réglementation.