

REGLEMENT DE « LA MARCHE NORDIQUE DES ALPES »

SOMMAIRE

1. PREAMBULE	2
2. ADAPTATIONS LIÉES AU CONTEXTE SANITAIRE.....	2
3. POUR TOUS	2
4. DESCRIPTION	2
5. DATES ET PARCOURS POUR LE PLAISIR.....	2
6. INSCRIPTIONS	3
7. MONTANT DE LA PARTICIPATION (par marcheur).....	4
8. DEPART/ARRIVEE, BALISAGE, PARCOURS, RAVITAILLEMENT	4
9. DOSSARDS et CADEAU SOUVENIR.....	5
10. TEMPS MAXIMUM A MI-PARCOURS.....	5
11. RESPONSABILITÉ, SÉCURITÉ, ENGAGEMENT SPORTIF, ÉTHIQUE.....	6
12. ASSURANCE DE L'ORGANISATEUR.....	7
13. DIVERS.....	7

1. PREAMBULE

L'association « Marathon International de Bessans », organise un rassemblement de Marche Nordique sous le label : « LA MARCHE NORDIQUE DES ALPES »

Cette manifestation se déroule, chaque été, généralement le second week-end de juillet (dès le samedi puis le dimanche).

La commune de Bessans en Savoie (altitude 1750 m), située dans une très vaste vallée alpine au doux relief, accueille sur son territoire l'événement et l'appuie totalement.

2. ADAPTATIONS LIÉES AU CONTEXTE SANITAIRE

S'ajoutent aux conditions précisées à partir du point 3. le conditions suivantes, liées au contexte sanitaire de l'édition 2020 :

Matériel à prévoir par les participants :

- Un masque pour le départ, un pour l'arrivée.
- Un récipient alimentaire (bol, assiette) et un pour le liquide (écocup, verre...)

Village départ arrivée (place de la Mairie) :

- Port du masque obligatoire.
- Points lavage des mains (gel hydroalcoolique) au retrait des dossards et à l'entrée du sas de départ, et de l'aire d'échauffement/étirement.
- Accès au retrait des dossards pour les participants uniquement, après lavage des mains obligatoire au gel hydroalcoolique.

Inscriptions de dernière minute :

- Privilégier l'inscription anticipée.
- Possibilité de s'inscrire en ligne en dernière minute.
- Pour ceux qui ne pourraient le faire en ligne, même file et même bonnes pratiques que pour le retrait des dossards (avec masque, distanciation, lavage de main)

Sas de départ et premiers mètres de course :

- Port du masque obligatoire, jusqu'à étalement après les départs
- A 500m après le départ, des poubelles pour déposer les masques seront à la disposition des coureurs. Tout jet en dehors de celle-ci entraînera une disqualification.

Échauffements et étirements :

- Port du masque conseillé (sauf évolution de la réglementation locale ou nationale)
- Distance d'un mètre entre chaque personne (marquage au sol)

Pendant la course :

- Maintenir une distance de 2m en toute circonstance entre les participants .

Ravitaillements en course et à l'arrivée :

- Les bénévoles servent les participants dans leur récipients (alimentaire et liquide)

Transport pour le « soleil couchant » :

- Port du masque obligatoire dans le bus.

Spécificités pour le « soleil couchant » :

- Port du masque à proximités des points de dégustation
- Distanciation pendant la dégustation (1m entre les groupes, groupes de 10 personnes maximum).
- Les participants seront servis dans leur récipients (alimentaire et liquide)
- En cas de forte affluence, plusieurs départs pourront être mis en place pour repartir les participants.

Collation santé :

- 1m de distance entre les différents groupes (10 personnes maximum).
- Prévoir les récipient utilisés pour les ravitaillements

3. POUR TOUS

Ce rassemblement de Marche Nordique est ouvert à tous, adultes, jeunes, familles, clubs et groupes. Les participants ont un grand choix de parcours.

Les Marches Nordiques Plaisir prévues le dimanche, sont accessibles à tous, y compris aux jeunes ou aux enfants. Toutefois, les moins de seize ans devront être accompagnés d'un parent ou d'une personne adulte responsable et être inscrits sur un parcours adapté. Les mineurs de seize ans et plus devront produire une autorisation parentale dûment signée.

Concernant la marche chronométrée (« Chrono Prestige »), ceux qui le désirent, y compris les jeunes, peuvent concourir le samedi (voir ci-dessous point 4).

4. DESCRIPTION

Tous les itinéraires proposés, se situent sur le territoire de la commune de Bessans (Savoie). Ils bénéficient à la fois d'un environnement qualitatif et grandiose : Parc national de la Vanoise, glaciers étincelants, espaces préservés, village de montagne authentique... *Se reporter aussi au point 8.*

5. DATES ET PARCOURS POUR LE PLAISIR

Samedi 05 Septembre 2020

En avant-première, et pour préparer la journée du lendemain, nous vous proposons :

- **« Chrono/Prestige » : parcours chronométré de 12 kms**, mais d'une faible dénivelée positive, 170 mètres. Dénivelée négative 170 m. Cette épreuve de Marche Nordique, se fera donc contre la montre, en respectant

scrupuleusement le règlement établi par la FFA. Pour y participer, un certificat médical de moins d'un an ou une licence de la FFA (ou toute licence sportive de compétition), sont à produire. Les mineurs nés en 2003 et avant peuvent y participer également, en produisant en plus, une autorisation parentale, dûment signée. Le départ est prévu à 14h.

- **Podium** (3 premiers du scratch Dames/Messieurs). Affichage de la liste des résultats et envois de ceux-ci par Internet à tous les participants. De même, affichage de la liste des lauréats pour cadeaux et remise de ceux-ci, à **16H00**.

- **« Soleil Couchant » : itinéraire original et très facile de 7 kms** environ. Dénivelée positive 70 m et négative 130 m. Absolument à la portée de tous. Ce parcours conçu sous forme de balade, **offrira une exceptionnelle découverte de la gastronomie du pays, agrémentée par la traversée des hameaux de Bessans, La Goulaz et Le Villaron. Dans chaque lieu, vous dégusterez au passage les productions locales et découvrirez diverses fabrications artisanales...** Le départ est prévu à 17h (des bus vous emmèneront au départ depuis la place de Bessans à partir de 16h30)

Dimanche 6 septembre 2020

Les parcours présentés ci-après, se feront à votre propre rythme, en profitant au mieux du milieu naturel, paysager, floristique, environnemental... Aucune idée de compétition ne régit ces moments privilégiés où les Marches Nordiques Plaisir, se déroulent dans un espace naturel choisi.

Seul compte ici « l'Amour de la Marche »...

- **« Nature-Découverte/Vert »** : parcours de **8 kms** environ. Très facile pour les grands et pour les petits aussi. Dénivelée positive 130 mètres environ, dénivelée négative 130 mètres. Départ à 10h.
- **« Sélection/Bleu »** : parcours de **12,5 kms** environ. Il s'adresse à toutes celles et ceux qui marchent et pratiquent cette activité de temps en temps (ou un sport quelconque). Dénivelée positive 320 mètres environ, dénivelée négative 320 mètres. Départ à 9h30.
- **« Premium/Rouge »** : parcours de **20 kms** environ. Il convient aux Marcheurs d'expérience qui s'entraînent régulièrement en « nordic-walking ». Dénivelée positive 490 mètres environ, dénivelée négative 490 mètres. Départ à 9h30.
- **« Mythique/Noir »** : parcours de **24 kms** environ. Départ à 9h.

Nota : quel que soit le parcours choisi, tant le samedi que le dimanche, pour des raisons d'organisation et de sécurité, le nombre de marcheurs pourra être limité.

Nota2 : Il sera possible, au cours des parcours, de basculer du noir vers le rouge (réduisant le kilométrage de 24 à 20kms), du rouge vers le bleu (réduisant le kilométrage de 20 à 13kms), et du bleu vers le vert (réduisant le kilométrage de 13 à 8kms).

Pour tous les départs, un échauffement sera proposé vingt minutes avant. Après les différents parcours, des étirements seront proposés.

6. INSCRIPTIONS

- Elles peuvent se faire, soit par Internet directement, site : marchenordiquedesalpes.com, soit par courrier en téléchargeant le coupon ou en utilisant le bulletin du flyer, accompagné du montant requis à l'adresse « La Marche Nordique des Alpes » Mairie de Bessans Place de la Mairie 73480 – BESSANS. **En cas de règlement par chèque, le rédiger à l'ordre de « Marathon de Bessans »**
- Les inscriptions par Internet ou par courrier, doivent parvenir à l'organisation avant le 4 septembre 2020. Toute réception au delà de cette date pourrait être rejetée. *Merci de votre compréhension.*
- Cependant, les 06 et 07 juillet les inscriptions peuvent être prises sur place. Les inscriptions en ligne seront aussi rouvertes, en lien avec le contexte sanitaire.

7. MONTANT DE LA PARTICIPATION (par marcheur)

- Parcours du dimanche : 10 € quel que soit votre choix.
- Parcours « Chrono/Prestige » du samedi : 10 €
- **Tarif spécial** « Chrono + marche du dimanche + parcours gastronomique (en option) » : 15 €
- Tarif spécial « Marche du dimanche + parcours gastronomique du samedi » : 10 €
- Parcours « Soleil Couchant » : 10 €, pour tout accompagnant(e), non inscrit(e) à un parcours.
- Gratuit pour les moins de 12 ans

NB : l'inscription confirmée, tout désistement pourra être en partie remboursé, sous réserve de produire un certificat médical et en tablant sur une retenue forfaitaire pour frais de dossier de 20 %.

8. DEPART/ARRIVEE, BALISAGE, PARCOURS, RAVITAILLEMENT

→ **Départ/Arrivée :** tous les départs et arrivées se font dans l'aire prévue à cet effet. Elle est située à quelques dizaines de mètres de la Place du village, près de l'arche « Bessans/Haute-Maurienne Vanoise ».

Nota : concernant l'itinéraire « Gastronomie/Soleil Couchant », les transports seront assurés par nos soins et gracieusement, au moyen de navettes.

- **Balisage :** tout au long de l'itinéraire vous trouverez des jalonnettes de couleur, correspondant à votre parcours (Vert, Bleu, Rouge, Noir) (Jaune pour le Chrono), fichées au sol sur votre droite, toujours. Ces jalonnettes peuvent être remplacées, le cas échéant, par de la rubalise de couleur spécifique.
Nota : en raison de portions communes, plusieurs couleurs peuvent se juxtaposer.

- *Bifurcations* : à chaque croisement important ou encore pour toute traversée de route, des contrôleurs seront présents pour la sécurité et pour vous aiguiller, éventuellement.
- ➔ **Parcours** : ceux-ci se font en boucle avec départs et arrivées au même endroit. Vous pouvez télécharger sur le site : marchenordiquedesAlpes.com, chacun des parcours proposés. Les différents parcours se déroulent en grande partie sur d'agréables chemins en terre battue. Quelques portions cependant, peuvent se faire sur sentiers (plus étroits). En cas de besoin, nous sommes en mesure de vous faire parvenir la carte de l'itinéraire choisi ou de vous la remettre en main propre, sur place.
 - *Traversées de routes* : les marcheurs doivent veiller à leur sécurité et prendre garde à tout franchissement de ce type. Ils n'ont pas priorité sur les véhicules.
 - **De nombreux points de contrôle sont répartis judicieusement tout au long des parcours.**
 - Spécialement pour « Chrono Prestige », les juges seront amenés à noter tout coureur qui enfreindrait le règlement. Toute faute sera sanctionnée par une minute de pénalité, voire par une disqualification pure et simple. Egalement, il est défendu d'être accompagné(e) de quelqu'un sans dossard. *Merci de votre sportive compréhension.*
 - *Modification* : en cas de danger possible, en raison de conditions climatiques, pratiques ou autres qui s'avèreraient difficiles, l'Organisation se réserve le droit de modifier, y compris en dernière minute, le tracé d'un ou plusieurs parcours.
- ➔ **Ravitaillements** : à l'arrivée comme sur les parcours, aux postes de ravitaillement figurés sur les plans, vous trouverez de quoi boire et grignoter (eaux, boissons énergisantes, jus d'oranges, fruits secs, pain d'épice...).

Nous conseillons toutefois d'avoir une certaine autonomie en disposant personnellement d'au moins un litre d'eau (ou boisson de votre choix) et de petits en-cas.

9. DOSSARDS et CADEAU SOUVENIR

- Chaque participant recevra un dossard à la couleur du parcours choisi. Le dossard doit être épinglé valablement, de préférence sur la poitrine, de manière bien visible.
- Un cadeau souvenir sera offert à chaque Marcheuse et Marcheur. De même, diverses informations utiles vous seront remises.
 - La distribution des dossards et toute précision particulière, se feront place de la Mairie, le samedi de 11 H à 14 H, puis de 16h30 à 20h. De même, le dimanche, de 7 H 30 à 10 H.
 - Également, des informations pourront être communiquées par haut-parleur sur la Place du village, lieu du rassemblement.

10. TEMPS MAXIMUM A MI-PAROURS

* « Chrono Prestige »	passage en 1h15 à 6km (soit 4,8 km/h)
* « Mythique/Noir »	en 2h35 à 14km (soit 5,4 km/h)
* « Prémium/Rouge »	en 2H15 à 10km (soit 4,4 km/H)
* « Sélection/Bleu »	en 1H35 à 6km (soit 3,8 km/H)
* « Nature-Découverte/Vert ».	en 1H10 à 4km (soit 3,4 km/H)

Au delà des barrières horaires mentionnées ci-dessus, tout marcheur en retard pourra continuer sous sa propre responsabilité. Il dégage l'organisateur de tout engagement de sécurité ou autre et pour ce faire, remet symboliquement son dossard à un membre de l'Organisation, sur place.

11. RESPONSABILITÉ, SÉCURITÉ, ENGAGEMENT SPORTIF, ÉTHIQUE

- Les participants prennent garde à leur propre sécurité en traversant les routes (priorité aux véhicules) ou lors de l'évolution sur la voie publique.
 - Ils veillent également au respect et à l'intégrité des autres concurrents lors des dépassements ou dans le maniement des bâtons ainsi que lors du passage près des spectateurs.
 - En signant le bulletin d'inscription, chacun(e) déclare posséder au minimum une assurance responsabilité civile et note qu'il est recommandé d'être couvert(e) par une assurance individuelle accident.
 - Par ailleurs, le ou la signataire inscrit(e) à une Marche Nordique Plaisir du dimanche, affirme ne souffrir d'aucune contre-indication médicale relative à cette pratique.
 - Enfin, chacun reconnaît, aucune responsabilité en cas d'accident à l'association « Marathon International de Bessans », organisatrice de l'événement. Également, cette même association ne sera liée en rien par rapport aux infractions que le marcheur commettrait.
- Chaque Marcheuse et Marcheur prendra soin de l'environnement naturel en ne jetant aucun papier, bouteille ou déchet quelconque. *L'Organisation tient à vous en remercier par avance.*
- Les participants s'engagent à respecter le règlement général de la Marche Nordique, et particulièrement :
- Ne pas courir.
 - Adopter un comportement courtois et sportif.
 - Suivre scrupuleusement le parcours balisé et ne jamais chercher à couper dans les prés de fauche ou autres (sous peine de disqualification immédiate).
 - A tout instant, un pied et un bâton doivent toucher le sol.
- Des juges habilités, tant **pour « Chrono/Prestige » que pour tout autre option**, seront répartis sur les parcours et pourront sanctionner par l'arrêt un contrevenant éventuel.
 - **Spécialement pour « Chrono Prestige »**, les juges seront amenés à noter le coureur qui enfreindrait le règlement. Toute faute sera

sanctionnée par une minute qui s'additionnera au temps, voire par une disqualification pure et simple. *Merci de votre sportive compréhension.*

- Signaler à l'Organisation (staff de départ/arrivée, contrôleurs, ravitaillements) tout incident dont vous seriez le témoin.
- Aucune prise d'anabolisants.

- N° Sécurité organisation : // N° Sécurité international : 112
- La participation à ces parcours suppose que chacun(e) soit équipé(e) non seulement en bâtons spécifiques, mais aussi en chaussures marche nordique. De même, chacun(e) doit se munir de vêtements ad-hoc, notamment en cas de pluie ou abaissement brusque des températures (voir liste ci-après).

12. ASSURANCE DE L'ORGANISATEUR

Il est rappelé encore que chacun doit posséder sa propre couverture d'assurance (voir ci-avant).

L'organisation pour sa part, déclare être couverte pour tous les risques consécutifs à la mise en œuvre et au déroulement de l'événement, par l'assureur Maif

13. DIVERS

- **Sécurité** : l'Organisation prend toutes dispositions pour assurer un déroulement optimal de l'événement, y compris en moyens médicaux et de secours.
Dans ce cadre, le nombre d'inscrits sur tous les parcours du dimanche particulièrement, ne dépassera pas les 1000 participants.
- **Prises de photos, vidéos ou sonores** : en règle générale, les participantes et participants à l'événement, acceptent que l'Organisation puisse utiliser à des fins promotionnelles, publicitaires, commerciales... les clichés, films ou enregistrements réalisés. Ceci, sans prétendre à un quelconque dédommagement financier ou autre. Nous vous en remercions par avance.
- **Néanmoins**, toute personne participant à l'événement, qui souhaiterait prendre le bénéfice de son droit à l'image, devra impérativement le faire savoir à l'Organisation au moment de l'inscription ou au plus tard le jour de la manifestation.
- L'inscription aux différentes options de l'événement «La Marche Nordique des Alpes » à Bessans, vaut pour acceptation du présent règlement et de tous les articles qu'il contient.