



## Marche nordique chronométrée nature

### Marches en fête

La Ville de Mehun-sur-Yèvre, le VVF Athlé et le comité d'athlétisme du Cher organisent, le dimanche 12 avril 2026, la **1<sup>ère</sup> marche nordique chronométrée nature** du département du Cher à Mehun-sur-Yèvre.

#### Définition de la marche nordique

La marche nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres. Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques marche nordique qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

Un pied et un bâton doivent toujours être en contact avec le sol. Le pas de course et la technique de la marche athlétique (extension complète du genou avant) sont interdits.

#### Épreuve et circuit

L'épreuve est ouverte aux licenciés FFA, détenteurs d'une licence ATHLÉ COMPÉTITION, ATHLÉ RUNNING - ATHLÉ SANTÉ – ATHLÉ ENTREPRISE ainsi qu'aux non-licenciés, qui seront autorisés à participer à cette compétition sur présentation du Pass Prévention Santé (PPS). La course se déroulera sur le site du Jardin du Duc Jean de Berry à Mehun-sur-Yèvre sur un circuit 100% nature en boucles pour une distance de 10km.

Le départ (mixte) sera donné à 09h30. Un jury officiel FFA veillera au bon déroulement de l'épreuve. La mise hors course d'un marcheur pourra être prononcée en cas de non-respect du règlement, en cas de comportement non sportif ou dangereux pour les autres marcheurs. L'avis des organisateurs sera souverain. De même, la mise hors course pourrait être prononcée par l'organisation si l'état de santé du marcheur paraît incompatible avec la poursuite de l'épreuve. Le port du maillot de club est obligatoire pour être classé. La participation à cette épreuve est possible à partir de la catégorie U18 Cadets.

Par ailleurs, une virée nordique sera organisée à 11h00 sur le site du Jardin du Duc de Berry, à Mehun-sur-Yèvre. La marche se déroulera sur une distance libre, adaptée à tous les niveaux. Elle est ouverte à partir de la catégorie U14 Benjamins (2013 et 2014), licenciés et non licenciés. Un prêt de bâtons de marche nordique sera disponible sur place, et des encadrants qualifiés seront présents pour assurer un accompagnement sécurisé et convivial.

#### Inscriptions et retrait des dossards

Les inscriptions de la marche nordique chronométrée sont à réaliser sur le site de la Ligue Centre-Val de Loire.

Les dossards seront retirés Salle France Millet, Quai du Canal, le dimanche 12 avril à partir de 08h00, sur présentation d'une pièce d'identité ou de la licence FFA.

Les deux dossards doivent être visibles dans leur intégralité durant la compétition.

Le retrait du dossard vaut acceptation du présent règlement.

### Ravitaillement

Un ravitaillement sera assuré à l'arrivée de la compétition.

Durant toute la durée de la marche, les compétiteurs sont en totale autonomie et sont autorisés à se ravitailler sur le parcours.

L'accompagnement des concurrents sur le parcours est strictement interdit.

### Couverture médicale

Une assistance médicale sera assurée par des secouristes.

### Récompenses

La cérémonie des récompenses aura lieu à partir de 12h00 dans le respect du règlement (30 minutes après affichage).

Seront médaillés :

- Les 3 premiers Hommes et les 3 premières Féminines au classement scratch.
- La 1<sup>ère</sup> équipe mixte (2 hommes + 2 femmes – un muté ou un étranger).

### Litiges

En cas de litige, le directeur de la compétition règlera les problèmes éventuels après avis du chef juge marche nordique.

### Divers

Un buffet froid sera servi à l'issue de la cérémonie de remise des récompenses sur réservation via le site de la ligue jusqu'au 05 avril 2026 (participation 12€).

