Règlement du rassemblement de Marche Nordique

« La Capétienne 2026 » des samedi 21 novembre 2026 et dimanche 22 novembre 2026

Préambule

Organisée par le club SENLIS ATHLE la cinquième édition de la Capétienne se déroule le samedi 21 novembre et dimanche 22 novembre 2026. Elle s'articule autour de trois axes :

Le samedi 21 novembre : un atelier d'initiation à la marche nordique pour les adultes et un second ouvert aux enfants à partir de 9 ans.

Le dimanche 22 novembre :

- Une marche nordique nature « Compétition » de 20,54 km, épreuve chronométrée et classée à label National FFA, épreuve inscrite au Marche Nordique Tour et au challenge marche nordique Hauts de France. Épreuve qualificative pour les Championnats de France 2027.
- Une marche « Virée nordique » Loisirs de 13,5 km, non classée non chronométrée

Un prêt de bâtons de marche nordique est prévu pour l'atelier d'initiation du samedi. A la suite de cet atelier un circuit d'environ deux kilomètres est proposé aux enfants, qui sera chronométré.
La marche nordique compétition est encadrée par un jury.
Le présent règlement reprend les dispositions réglementaires du cahier des charges de la Marche Nordique Compétition Nature.

Article 1

Tout participant reconnait avoir pris connaissance du présent règlement et s'engage à en accepter et respecter toutes les clauses.

Article 2

Les deux parcours empruntent les sentiers des forêts de Pontarmé et d'Ermenonville en partie zones NATURA 2000. Les participants s'engagent à rester sur les sentiers pour ne pas dégrader les habitats situés en périphérie. Ils s'engagent aussi à éviter les nuisances sonores pour ne pas déranger les animaux vivant dans les zones concernées. Tout participant pris à jeter ses déchets sera disqualifié par l'organisateur.

L'accueil des participants et le retrait des dossards se fait au Gymnase Hugues Capet Avenue de Reims Senlis. Un parking face au gymnase et un autre face au stade de rugby est à disposition des participants.

Article3

La participation à la compétition implique la présentation obligatoire :

- Soit d'une licence ATHLE COMPETITION, ATHLE RUNNING, ENTRERISE

- Soit d'une licence ATHLE SANTE et l'attestation du Parcours Prévention Santé
- Soit pour les non licenciés l'attestation du Parcours de Prévention Santé (validité 1 an). Lien : https://pps.athle.fr/

Cette épreuve est ouverte dès la catégorie Junior.
Le règlement de marche nordique en compétition est applicable à cette épreuve (en annexe).

La participation à l'épreuve de marche nordique Loisirs est ouverte à tous.
Pour les mineurs, une autorisation parentale est obligatoire et les personnes engageant un enfant mineur certifient posséder l'autorité parentale légale pour procéder à cette inscription.
L'organisateur décline toutes responsabilités en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé du participant.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.
La participation à l'atelier d'initiation à la marche nordique est sous la responsabilité du participant ou de ses parents en cas de participant mineur.

Article 4
Le départ de la marche nordique « Compétition » est donné à 09H30, celui de la marche « Loisirs » à 09H45.

Article 5
Les inscriptions se font en ligne sur le site ADEORUN. La clôture des inscriptions sera effective le vendredi 20 novembre à 23h59.
Concernant la marche nordique « Loisirs » les inscriptions sont possibles le jour même sur place jusqu'à une demi-heure avant le départ, dans la mesure des places disponibles.

Article 6
Les droits d'inscription sont fixés à 20€ (dont 1€ reversé à l'association « Association néonatalogie et pédiatrie de l'hôpital de Senlis ») plus frais de dossier pour la marche nordique « Compétition ».
Passée la date du 13 novembre 2026, le tarif est fixé à 22€.
Les droits d'inscription pour la marche nordique « Loisirs » sont fixés à 10€ (dont 1€ reversé à l'association « Association néonatalogie et pédiatrie de l'hôpital de Senlis »).
Le montant de l'engagement versé à l'inscription ne sera pas remboursé en cas de non-participation.
La participation à l'atelier « Initiation à la marche nordique » est gratuite.

Article 7
Un dossard (deux pour la MN Compétition) sera remis à chaque participant avant le départ.
Le retrait des dossards se fera sur présentation d'une pièce d'identité, le samedi 21 novembre à partir de 17H30 et le jour de la manifestation à partir de 7h30 au gymnase Hugues Capet avenue de Reims à Senlis. Il devra être fixé par des épingles (trois au minimum).
Le dossard devra être entièrement lisible (devant et derrière pour la MN Compétition) lors de l'épreuve.

Article 8
Les deux marches nordiques se déroulent en autosuffisance. Malgré tout, pour la compétition un ravitaillement est installé à mi-course au poteau de la Baraque Chaalis (sucré/salé eau).

Article 9
Les parcours sont sécurisés par des signaleurs bénévoles aux endroits stratégiques. Les participants s'engagent à respecter impérativement leurs instructions.
Les bicyclettes, engins à moteur sont interdits sur les parcours à l'exception des organisateurs, des juges et du service médical.

Article 10
Conformément aux textes, les organisateurs ont souscrit une assurance couvrant leur propre responsabilité civile ainsi que celle des participants et celles des commissaires bénévoles.
Les licenciés bénéficient de l'assurance couvrant les dommages corporels liés à leur licence. Il incombe aux autres participants de souscrire personnellement une assurance couvrant les dommages corporels.
Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou d'accident provoqué par une situation de non-respect des clauses du présent règlement.
Le service médical présent sur le parcours peut décider à tout moment l'arrêt d'un(e) participant(e).
Les secours sont assurés par un poste de secours stationné au départ et un second au point de ravitaillement Km 10 du parcours de la marche nordique Compétition (Baraque Chaalis).
Les participants s'engagent à être responsables de leurs faits et gestes tout au long de leur participation à la manifestation.

Article 11
Pour la marche nordique « Compétition », récompenses aux trois premiers au scratch Femmes/Hommes, aux trois premières équipes mixtes (2 Femmes/2 Hommes) et au premier de chaque catégorie (JU à M9) sans cumul de récompenses.
Un trophée sera remis au club présentant le plus grand nombre de participants (cumul des deux épreuves).

Article 12
Tous les participants autorisent expressément l'organisateur à utiliser les images fixes ou audiovisuelles prises par tous moyens à l'occasion de cette manifestation ou des manifestations futures et qui pourraient apparaître sur tout support**,** y compris sur des sites internet.

Conformément à la loi **''**informatique et liberté'' du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant au correspondant informatique et liberté : 01 64 13 17 63 – Hôtel de la Communauté **–** 9 allée de la citoyenneté **–** 77127 LIEUSAINT.

Article 13
Les participants s'engagent à respecter les autres marcheurs, les bénévoles et toute personne présente sur la manifestation.
Ils s'engagent à venir en aide à toute personne en situation dangereuse ou en difficulté.

Senlis Athlé
Marche Nordique
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
AGENCE NATIONALE DU SPORT
Senlis

Ils s’engagent à adopter un comportement fair-play et responsable.

Article 14

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou pour motif indépendant de la volonté de l'organisation, aucun remboursement des frais d'inscription ne serait effectué et aucune indemnité ne pourrait être perçue.

Article 15

Par l’intermédiaire de l’organisation « La Capétienne », les marcheurs peuvent recevoir des propositions d’autres organisations ou de sociétés.

Si vous ne le souhaitez pas, vous devez par écrit le signaler à l’organisation en indiquant vos « nom, prénom, adresse et n° de dossard ».

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

RÈGLEMENT

MARCHE NORDIQUE
COMPÉTITION
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Commission Nationale de Marche

EDITION JANVIER 2026

Association reconnue d'utilité publique Siret : 784 448 730 000 27 - Code APE : 9312 Z - N° TVA Intracommunautaire : FR 05784448730

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME
33 Avenue Pierre de Coubertin - 75640 Paris cedex 13
ffa@athle.fr
01 53 80 70 00

PARTENAIRES PRINCIPAUX
Crédit Mutuel
MAIF

PRÉAMBULE

À la suite de la délégation accordée par le ministère des Sports à la Fédération Française d'Athlétisme pour encadrer la pratique de la marche nordique, la FFA a mis en place, à partir de 2014, l'organisation officielle de la marche nordique en compétition.

En 2015, la Fédération Française d'Athlétisme lance le challenge Marche Nordique Tour, qui réunit 17 épreuves labellisées et permet de classer 1 170 compétiteurs. La même année, les premiers Championnats de France de Marche Nordique en Compétition sont organisés à Notre-Dame-de-Monts, en Vendée.

Ces Championnats de France de Marche Nordique en Compétition attribuent les titres de champions de France individuels, chez les hommes comme chez les femmes, ainsi que le titre par équipe.

A cette occasion, furent élaborés les règlements et les cahiers des charges :

- Règlement du Marche Nordique Tour
- Règlement des Championnats de France
- Cahier des charges des Marches Nordique labellisées
- Guide des labels

Depuis, ont été formés plus de 400 Juges ainsi que 43 Juges Arbitres répartis sur tout le territoire national.

En 2016, les épreuves de Marche Nordique en Compétition Nature (MNCN) sont introduites. Elles se distinguent par une réglementation allégée, des besoins humains réduits et une grande souplesse d'organisation. Ce format permet aux organisateurs d'adapter leurs épreuves à leur contexte local et de solliciter un label régional ou national pour en renforcer la valorisation.

En 2019, la discipline est intégrée au sein de la Commission Nationale Marche, accompagnée d'une mise à jour des règlements, désormais consultables dans les onglets dédiés.

- Règlement de la Marche Nordique
- Règlement du Marche Nordique Tour
- Guide des labels

1. DEFINITION DE LA MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION

La Marche Nordique Compétition reprend l'ensemble des gestes fondamentaux qui caractérisent cette discipline, telle qu'elle est enseignée dans les clubs FFA en Loisir et en Forme Santé. L'utilisation de bâtons spécifiques de "marche nordique" y est obligatoire.

Elle consiste à propulser le corps grâce à l'action coordonnée des quatre membres, en exerçant une poussée au sol dès l'impact du bâton. La pointe doit rester en contact avec le sol jusqu'à la fin complète du mouvement de poussée. À tout moment, un pied et un bâton doivent être en contact avec le sol, et le bras doit toujours être en opposition avec la jambe.

Le pas de course est interdit.

La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste, puis aller derrière la fesse en fin de poussée, afin de garantir une amplitude complète du geste.

Le pied qui avance doit attaquer le sol par le talon. Le pas-glissé, qui consiste à allonger exagérément la foulée en posant d'abord la plante du pied, est interdit et fait l'objet d'une pénalisation.

La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lorsqu'elle passe à la verticale du bassin. Un alignement articulaire correct est obligatoire : le pied, le genou, le bassin, l'épaule et la tête doivent rester alignés. L'abaissement du centre de gravité provoqué par un fléchissement excessif des genoux est pénalisé.

L'aide et l'accompagnement extérieurs, en dehors des zones prévues, sont interdits (ravitaillement, matériel, etc.).

Support optique d'une bonne posture en fin de propulsion



2. GÉNÉRALITÉS MN Circuit / MN Nature

L'organisateur devra afficher, au format A3, la liste des participants, le parcours, le règlement ainsi que les pictogrammes correspondants avant le départ.

Le parcours devra être varié et alterner des zones plates et des portions présentant un dénivelé raisonnable. Le départ s'effectuera en groupe, derrière une ligne tracée au sol d'une largeur de 5 cm. Cette zone de départ devra mesurer au minimum 40 mètres de large, ou être adaptée en fonction du nombre de concurrents.

Deux départs consécutifs pourront être organisés : un pour les hommes et un pour les femmes.

La distance minimale avant le premier rétrécissement devra être de 150 mètres.

Concernant le port des dossards, deux dossards entièrement visibles sont obligatoires : l'un à l'avant et l'autre à l'arrière du maillot.

Spécificités MNC Circuit (code O13) :

La distance sera comprise entre 9 et 15 km. Le parcours sera composé de boucles de 2,5 à 3,5 km.
Le parcours pourra inclure au maximum 10 % de passage de route au revêtement dur.
Une zone de ravitaillement devra être délimitée (traçage au sol, barrières ou rubalise). Elle sera installée sur le parcours et comprendra une table dédiée au ravitaillement fourni par l'organisation, une table spécifique pour les ravitaillements personnels, ainsi qu'une zone technique mise à la disposition des marcheurs pour y déposer leur paire de bâtons de rechange. Le ravitaillement ne pourra se faire que dans cette zone délimitée.
Cette zone devra être d'une distance de 40 mètres entre l'entrée et la sortie, matérialisée par une signalétique spécifique (panneau et traçage au sol).

Spécificités MNC Nature (code 010) :

La distance est libre.
Le parcours peut être tracé en boucles ou en ligne, de point à point.
Le parcours peut comporter au maximum 20 % de sections sur revêtement dur.
Le parcours devra être praticable en VTT.
Le ravitaillement solide et liquide (Poche à eau / Bidon) est autorisé. Le marcheur peut se ravitailler tout au long du parcours. Il est autorisé à le faire en levant ses deux bâtons tout en poursuivant sa progression.
L'organisateur peut installer des points de ravitaillement.
Toute assistance extérieure est interdite sur le parcours.

3. LICENCE ET PARTICIPATION

Le port du maillot de club est obligatoire en Championnat pour tous les licenciés.
La participation aux compétitions de marche nordique est possible à partir de la catégorie U18. Pour la catégorie U18, la distance maximale est de 15 km.
Les inscriptions s'effectuent à titre individuel.
L'équipe club sera obligatoirement mixte et composée de 4 marcheurs licenciés (Hors licence ATHLÉ-SANTÉ) de 2 hommes et 2 femmes et au maximum un muté ou un étranger. Plusieurs équipes d'un même club pourront être classées.
Le montant du droit d'inscription est au libre choix de l'organisateur.
Lors de l'inscription et/ou lors du retrait des dossards les informations et le règlement sont portés à la connaissance du participant par un affichage accessible.
Les participants seront :

- Licenciés ATHLE COMPETITION, ATHLE RUNNING, ATHLE ENTREPRISE.
- Licenciés ATHLÉ-SANTÉ avec présentation du PPS
- Non licenciés sur présentation du PPS.

Pour participer aux Championnats de France, la licence ATHLE COMPETITION est obligatoire. Pour s'y qualifier l'athlète devra avoir été classé à 3 épreuves dont :

- Le Championnat Régional de leur Ligue d'appartenance
- Deux épreuves du Marche Nordique Tour dont au moins une épreuve MNC Circuit.

4. LES PÉNALITÉS

Les juges assureront la surveillance des marcheurs compétitions conformément au présent règlement.
Le juge annoncera verbalement le numéro de dossard ainsi que la faute commise tout en présentant le carton jaune à l'athlète.
Le carton jaune représentera la faute sous forme de pictogramme (cf. le visuel).
Pénalités sous forme d'arrêt du marcheur : Le marcheur pénalisé devra s'arrêter instantanément à l'annonce de sa faute par le juge. L'arrêt est d'une minute. En cas de refus d'arrêt, le marcheur sera disqualifié par le chef juge.

En cas d'incident particulier, d'altercation entre marcheurs et/ou juges, le Juge Arbitre prendra la décision nécessaire en fonction de la gravité de l'incident (disqualification éventuelle). Il pourra saisir la Fédération via l'adresse signalement@athle.fr

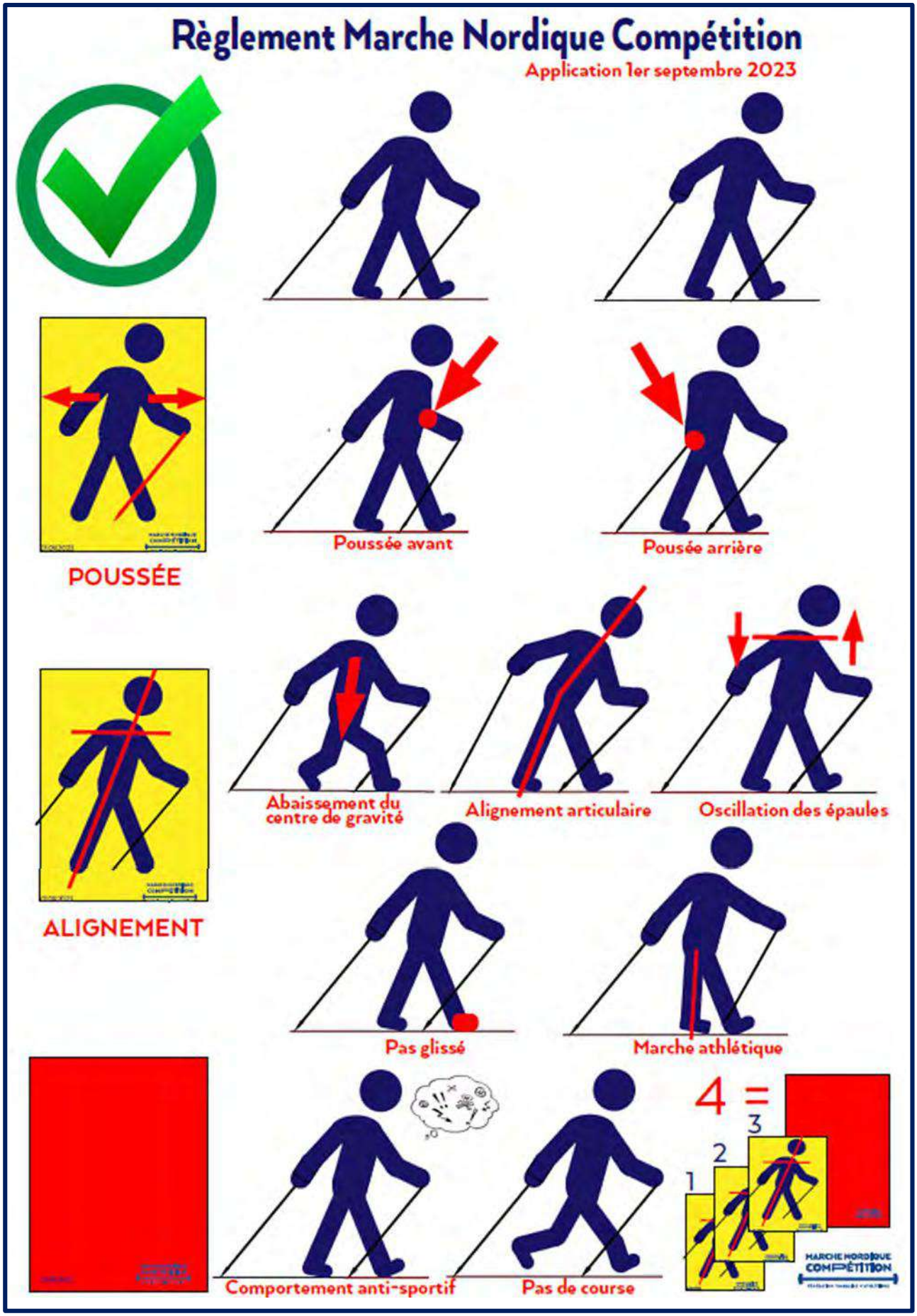
Une vidéo du départ devra être enregistrée par un juge marche nordique désigné.
Le chef juge analysera cet enregistrement afin de vérifier d'éventuelles fautes et pourra, le cas échéant, sanctionner un concurrent durant l'épreuve par un arrêt de deux minutes.

En cas de faute sur la zone des 150 mètres avant l'arrivée, il sera ajouté une minute au temps final du marcheur. Une matérialisation de cette zone est préconisée (traçage au sol, panneau ou autre).

À la quatrième pénalité, le marcheur recevra un carton rouge de la part du chef juge. Il sera alors disqualifié, devra remettre son dossard au chef juge et quitter immédiatement le parcours.

La course caractérisée sera sanctionnée directement par un carton rouge par le chef juge.
Un athlète pourra être informé de sa disqualification après l'arrivée s'il n'a pas été possible de lui signifier durant l'épreuve.

- **Carton jaune et pictogramme Règlement Marche Nordique Compétition**



5. RESULTATS ET RECLAMATIONS

Les résultats devront être affichés à la fin de l'épreuve de façon visible.

Litiges et réclamations

Les décisions des juges sont contraignantes et sans appel. Aucune réclamation ne pourra être déposée concernant les cartons attribués aux participants.

Conformément aux dispositions de la FFA
Toute réclamation doit être soumise verbalement au chef juge dans les trente minutes suivant l'affichage officiel des résultats de l'épreuve. Si elle est rejetée, une réclamation de deuxième instance peut être soumise par écrit au jury d'appel en versant une somme de 100 € à l'ordre de la FFA qui ne pourra être restituée qu'en cas d'acceptation de la réclamation.
Aucune réclamation pendant l'épreuve ne sera prise en compte.
En cas d'incident particulier, le chef juge prendra la décision nécessaire en fonction de sa gravité.

Pour toutes questions ou réclamations concernant le classement, les points du MNT, merci de vous adresser à la Commission Nationale de Marche (CNM) via l'adresse mail suivante : cnm.nordique@athle.fr