

RÈGLEMENT

MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Commission Nationale de Marche

EDITION JANVIER 2026

PRÉAMBULE

Pour faire suite à la délégation accordée à la Fédération Française d'Athlétisme par le Ministère chargé des Sports pour la pratique de la marche nordique, la FFA a mis en place, à partir de 2014, l'organisation de la Marche Nordique en compétition.

En 2015, lancement du challenge Marche Nordique Tour avec 17 épreuves labellisées classant 1170 compétiteurs et fin 2015 organisation des premiers Championnats de France MNC, à Notre Dame des Monts, en Vendée.

Ces Championnats de France MNC attribuent les titres de Champions de France en individuel : hommes, femmes et en équipe.

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

- Règlement du MNT
- Règlement des Championnats de France
- Cahier des charges des MNC 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, introduction des épreuves de Marche Nordique en Compétition Nature (MNCN) plus légères en réglementation, en moyens humains et adaptables en fonction des propositions des organisateurs, qui ont ainsi la possibilité de demander un label Régional ou National pour valoriser leurs épreuves.

En 2019, intégration de la discipline au sein de la Commission Nationale Marche avec une réactualisation des règlements accessibles sous les onglets respectifs :

- Règlement MNC
- Règlement du MNT
- Guide des labels MNC

1. DEFINITION DE LA MARCHE NORDIQUE COMPÉTITION

La Marche Nordique Compétition reprend l'intégralité des gestes fondamentaux caractérisant cette discipline enseignée comme telle dans les clubs FFA en Loisir et Forme Santé.

L'utilisation de bâtons « marche nordique » est obligatoire.

Elle consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres en exerçant une poussée au sol à l'impact du bâton. La pointe doit rester au sol jusqu'à la fin du mouvement de poussée.

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.

Le pas de course est interdit.

La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (Amplitude du geste).

Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. Le pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied est pénalisé.

La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin. L'alignement articulaire est obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule et tête doivent être alignés L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement des genoux est pénalisé.

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

Support optique d'une bonne posture en fin de propulsion



2. GÉNÉRALITÉS MNC Circuit / MNC Nature

L'organisateur devra afficher, au format A3, la liste des participants, le parcours, le règlement et le visuel des pictogrammes avant le départ.

Le parcours devra être varié et alterner plat et dénivelé raisonnable.

Le départ s'effectuera groupé derrière la ligne tracée au sol d'une largeur de 5 cm. Cette zone doit être d'une largeur d'au moins 40 mètres ou adaptée selon le nombre de concurrents.

Seront admis deux départs consécutifs : hommes / femmes.

La longueur minimum avant le rétrécissement doit être de 150 mètres.

Port des dossards : deux dossards entièrement visibles portés sur l'avant et 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 O10) :

La distance est libre.

Le parcours est en boucles ou de point à point.

Le parcours peut inclure au maximum 20 % de passage de route au revêtement dur.

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 de la même conformité que la MNC Circuit.

L'assistance extérieure est interdite hors zone de ravitaillement

3. LICENCE ET PARTICIPATION

Le port du maillot de club est obligatoire 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 Parcours de Prévention Santé
- En possession d'un PASS J'AIME COURIR.
- Licenciés Compétition d'autres fédérations conventionnées avec la FFA (UNSS, UGSEL et FNSU).
- Non licenciés sur présentation du PPS (Parcours Prévention Santé).

Pour participer aux Championnats de France, la licence ATHLE COMPETITION est obligatoire. Pour s'y qualifier l'athlète devra participer aux épreuves du Challenge Marche Nordique Tour avec une licence ATHLE COMPÉTITION.

4. LES PÉNALITÉS

Les juges surveilleront les marcheurs en compétition selon ce règlement.

Le juge annoncera verbalement le numéro de dossard ainsi que la faute commise tout en présentant le carton jaune devant 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 chef juge et l'organisation prendront les décisions nécessaires en fonction de la gravité de l'incident (exclusion, rapport disciplinaire).

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

Règlement Marche Nordique Compétition

Application 1er septembre 2023



POUSSÉE



Poussée avant



Poussée arrière



ALIGNEMENT



Abaissement du centre de gravité



Alignement articulaire



Oscillation des épaules



Pas glissé



Marche athlétique



Comportement anti-sportif



Pas de course



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 et l'organisation prendront les décisions nécessaires 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