



AC Wambrechies samedi 14 mars 2026

## 6èmes Relais nordiques de Wambrechies

### *Règlement de l'épreuve*

#### **Présentation de l'épreuve :**

Les Relais nordiques de Wambrechies sont une épreuve de **marche nordique** **compétition de 21,097 km effectuée par des équipes mixtes de 4 relayeurs**. Chaque relayeur effectue 3 boucles de 1758 mètres, soit 5,274 km par relayeur.

#### **Composition des équipes :**

L'épreuve est **réservée aux seules équipes de club, mixtes de quatre relayeurs, deux femmes et deux hommes**.

La composition de l'équipe est ouverte à partir de la catégorie cadet. L'ordre de passage des relayeurs est défini au moment de l'inscription et de l'attribution des dossards.

Par extension du règlement et pour élargir la possibilité de composition d'une équipe, l'équipe peut être "interclub" c'est-à-dire comprendre des relayeurs appartenant à des clubs différents tout en respectant une composition mixte de deux hommes et deux femmes. Voir en fin de règlement les règles et modalités à respecter.

#### **Matérialisation du passage de relais :**

**Le passage de relais** est effectué dans la zone de relais par une touche du dos de la main par le relayeur en fin de relais **au niveau du haut du buste (épaule)** du relayeur en début de relais ; **la zone de relais est matérialisée par la ligne de fin de boucle et une ligne disposée 10 mètres après cette ligne**.

Dans cette zone de passage de relais les relayeurs peuvent être en mouvement ou à l'arrêt pour effectuer le contact de passage de relais.

**Le contact effectif** entre les deux relayeurs est supervisé **par le juge aux arrivées**.

#### **Classement des équipes :**

**Le classement est effectué par équipe au total du temps écoulé** au passage de la ligne par le dernier relayeur de l'équipe identifiée par le dossard.

**Il n'y a qu'un seul classement** scratch de l'épreuve : **par équipe mixte**.

**Les trois premières équipes du classement sont récompensées.**

Plusieurs équipes d'un même club peuvent être classées. Un numéro d'ordre l'identifie dans le formulaire d'inscription ainsi que la série (deux premiers chiffres) des dossards des relayeurs.

Les équipes interclub sont classées à leur rang du classement scratch.

## **Classement individuel**

**Un classement individuel (scratch, homme, femme) de tous les relayeurs est établi** sur la base de comparaison de leur temps de relais.

Le temps de départ d'un relayeur coïncide avec le temps d'arrivée du relayeur dont il prend le relais quel que soit son emplacement dans la zone de passage de relais au moment de la touche de contact.

**Ce classement individuel n'est pas récompensé pour cette épreuve de relais par équipe.** Il est publié à l'issue de l'épreuve et figure à son résultat officiel. Il permet d'attribuer des points individuels dans le classement individuel du Challenge nordique des Hauts-de-France de la saison en cours.

## **Départ :**

Le départ se fait en ligne. Aucun sas n'est prévu pour cette édition.

## **Règlement de la marche nordique en compétition :**

L'épreuve est chronométrée et applique les règles de la FFA de la marche nordique en compétition.

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

La marche nordique 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, 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...).

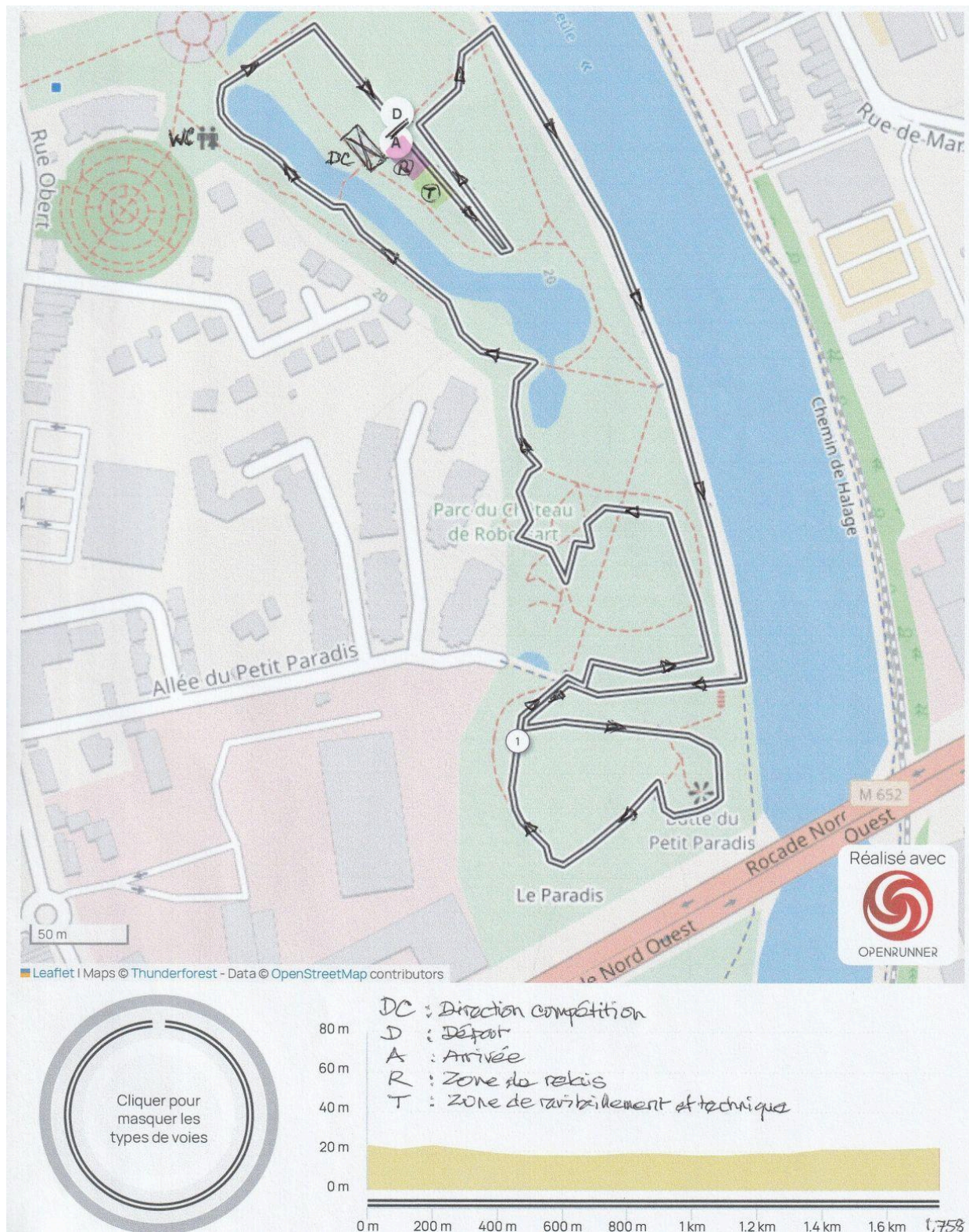




## Description du parcours :

Le parcours est dessiné autour d'une **boucle de 1758 mètres** déployée dans le parc de Robersart à Wambrechies.

Voir le plan ci-après :



Le plan du parcours fait apparaître plusieurs points et zones spécifiques :

- **la zone de relais R** placée juste **en aval** de la ligne début/fin de la boucle de base ; elle délimite, sur une dizaine de mètres, la zone de passage de relais
- **la zone technique/ravitaillement T** placée à proximité de la zone de relais ; elle délimite, sur une dizaine de mètres, la zone où les compétiteurs se ravitaillent et/ou changent de matériel, à l'exclusion de tout autre possibilité le long du parcours de l'épreuve
- **les deux zones de relais et technique/ravitaillement sont neutralisées** et les marcheurs n'y sont pas pénalisés pour non-respect du geste technique
- **la ligne d'arrivée A**, matérialisée par une ligne blanche au sol ; elle coïncide avec **la ligne de départ D** de début/fin de boucle. En cours d'épreuve deux couloirs sont matérialisés : l'un pour les passages de ligne sans relais, l'autre pour le passage de relais ou l'arrivée finale.
- **la direction et animation de l'épreuve, DC**, placée au niveau de la ligne d'arrivée et des zones de relais et technique/ravitaillement ; cet emplacement permet de rassembler à proximité de la direction d'épreuve et de la zone relais les marcheurs sur le point de prendre le témoin pour leur équipe.
- **le chronométrage** et le décompte des tours sont placés dans la zone de direction et d'animation, dans l'alignement et dans la visibilité de la ligne d'arrivée ; les temps de passages sont relevés ; seul le temps de chaque relais (3 boucles) est publié.

### **Adaptations effectuées du règlement FFA pour cette épreuve :**

**Les règles de la marche nordique en compétition de type circuit servent de référence pour le jury**, particulièrement pour le geste technique, le port des dossards devant et derrière, l'identification du club, les autorisations d'inscriptions et le comportement sportif.

Les adaptations spécifiques à l'épreuve sont les suivantes :

- **le passage de relais est effectué dans les limites d'une zone dite « de relais »** placée au niveau de la ligne départ/arrivée de la boucle de base du parcours
- **le geste technique de la marche nordique en compétition n'est pas exigé dans l'emprise de la zone relais** ni dans la zone technique/ravitaillement
- **les pénalités attribuées** sont signalées à la direction d'épreuve (chef juge) et elles sont **appliquées instantanément, le marcheur pénalisé s'immobilise au niveau du juge**
- **la pénalité est un temps d'arrêt de 30 secondes (et non une minute), pour tenir compte de la courte distance d'un relais**
- **les pénalités sont comptabilisées par relayeur** (au départ de son relais, le relayeur n'a aucune pénalité à son compte quel que soit le nombre de pénalités enregistrées pour les précédents relayeurs de son équipe)
- **la 4ème pénalité signifiée à un même relayeur entraîne sa disqualification de l'épreuve et disqualifie l'équipe du classement de l'épreuve** ; l'équipe et tous ses relayeurs sont exclus des résultats de l'épreuve et du classement officiel par équipe.

### **Licences et règles de participation :**

Tout participant devra être :

- licencié Athlé Compétition, Athlé Running, Athlé Entreprise
- licencié Athlé santé avec présentation d'un numéro valide d'attestation du Parcours prévention santé pour l'épreuve (pps.athle.fr)
- en possession d'un Pass J'aime Courir
- licencié compétition d'une fédération conventionnée avec la FFA

**Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les licenciés.**



L'équipe du club sera obligatoirement mixte et composée de 4 marcheurs licenciés deux hommes et deux femmes et au maximum un muté ou un étranger par équipe.

### **Droit à l'image :**

L'organisateur réserve ses droits à l'exploitation et à la publication des images de l'épreuve sportive et de ses participants pour la promotion de son activité et de son engagement sportif.

### **Participation aux frais :**

Le montant du droit d'inscription est fixé à **48 (4x12) euros par équipe de 4 marcheurs pour une inscription de l'équipe effectuée avant le 28 février 2026, à 56 (4x14) euros entre le 1er mars et le 12 mars, date de clôture des inscriptions.**

Le montant du droit d'inscription est de 60 (4x15) euros par équipe pour les non licenciés FFA.

Lors de l'inscription et/ou lors du retrait du dossard, les informations et le règlement de l'épreuve ainsi que le règlement FFA de la marche nordique en compétition sont portés à la connaissance du participant par un affichage accessible.

L'inscription à l'épreuve implique l'acceptation par les compétiteurs du présent règlement.

### **Autres dispositions :**

L'organisateur se réserve le droit d'annuler l'épreuve en cas de force majeure ou d'application d'une décision de la part des autorités publiques (en cas d'alerte météorologique par exemple), quel qu'en soit le délai préalable.

### **Clauses d'exception en cas d'équipes interclub :**

Pour les clubs qui rencontrent des difficultés à constituer une équipe mixte (2 hommes & 2 femmes) au sein de leur club ou qui souhaitent engager des compétiteurs qui n'ont pu être en totalité intégrés dans des équipes déjà inscrites, la possibilité de constituer des équipes interclub est ouverte par exception au règlement.

Pour ces équipes interclub :

- l'équipe doit respecter une composition mixte 2 hommes et 2 femmes
- elle participe au classement de l'épreuve (classement par équipe) et aux récompenses par équipe de l'épreuve
- elle ne participe pas au classement par équipes comptant pour le challenge nordique des Hauts de France
- ses compétiteurs figurent au classement individuel comptant pour le challenge nordique des Hauts de France.

La constitution d'équipes interclub est à l'initiative des clubs concernés ; l'organisateur ne gère pas la constitution de ces équipes.

L'équipe interclub doit être déclarée à l'organisateur au moment de l'inscription en mentionnant le club pilote et le ou les clubs associés ; dans le formulaire d'inscription, le club pilote se déclare comme club responsable et les compétiteurs hors club pilote complète dans le champ "nom" leur patronyme suivi du nom ou du sigle de leur club d'appartenance.