

Challenge Marche Nordique Charente 2020

Liste des épreuves comptant pour Challenge 2020

- 8 Décembre 2019 COGNAC (CHERVES RICHEMONT) 8,260 km
- 12 Janvier 2020 RUELLE *Marche Nordique de l'Angoumois* MNCN 11km
- 1^{er} Mars 2020 SAINT AMANT DE BOIXE *La Saint Amantoise* 15km
- 29 Mars 2020 PUYMOYEN *La Puymoyennaise* 12km
- 12 Avril 2020 ANAIS *Trail des lavoirs* 16 km
- 19 Avril 2020 PASSIRAC *Nordic 4b* 15km
- 25 Avril 2020 MOUTHIERES *Trail de La Boëme* 14km
- 10 Mai 2020 MOSNAC *La Mosnacotoise* 14km
- 30 Mai 2020 ROUMAZIERES *Trail de la Terre Cuite* 14 km
- 7 Juin 2020 MONTMOREAU *Trail du Montmorélien* 16 km
- 28 Juin 2020 SEGONZAC *Trail de la Grande Champagne* 14 km
- 4 Juillet 2020 CONFOLENS *Trail du Confolentais* 15 km
- 6 Septembre 2020 BRIE *La Braconnienne-Briaude* 15 km
- 13 Septembre 2020 MANSLE *Les Vadrouilles* 11 km
- 11 Octobre 2020 SAINT-SORNIN *La Sorvinoise* 14 km
- 1^{er} Novembre 2020 MOULIDARS *La Montliardaise* 12 km
- 22 Novembre 2020 EYMOUTHIERES *Trail du Chambon* 12 km et 24 km

- Sur toutes les épreuves vous aurez également des circuits à Allure Libre

- ✚ Challenge organisé par le Comité Charente Athlétisme.
- ✚ Ouverts aux licenciés(es) et non-licenciés(es) avec obligatoirement justificatif médical ayant la mention "En Compétition".
- ✚ Pour être récompensé il faudra avoir fait au moins 10 épreuves et les récompenses seront offertes par le Comité Charente Athlétisme lors d'une cérémonie officielle.
- ✚ Challenge à la Performance Hommes et Femmes sur les 10 meilleures épreuves.
- ✚ Calcul des points suivant le classement et la distance Hommes et Femmes.
- ✚ En cas de 1ers ex-aequo, ils seront départagés en fonction du nombre de victoires de chacun d'eux.
- ✚ Classement établi par le Comité Charente Athlétisme avec mise à jour après chaque épreuve et sur site internet <https://www.marchenordique16.com/>.

Définition 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 Forme et 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 n'est pas autorisé.

- 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 en fin de propulsion.

L'abaissement du centre de gravité provoqué par le fléchissement exagéré des genoux est interdit.