

# **REGLEMENT AML NORDIC'EN FETE 2026**

## **Art. 1 ORGANISATION DE LA MANIFESTATION**

Parcours organisés par l'AML (l'Association Martégale de Loisirs) sur chemins forestiers, manifestation ouverte à tous, licenciés ou non.

Manifestation non ouverte aux personnes à mobilité réduite (côtes et chemins caillouteux).

## **Art. 2 PARCOURS**

3 parcours en auto-suffisance alimentaire et hydratation (Prévoir petit sac à dos ou porte gourde avec boisson et barres énergétiques)

\* boucle découverte, 6,5 km, 70 m D+ (Dénivelé positif) pour les personnes non initiées à la marche nordique : Départ 9h30

\* Boucle pour initiés, 8,5km, 130 m D+ : Départ 9h15

\* Boucle pour experts, 10,5 km, 180 m D+ : Départ 9h00

**Art. 3 ACCUEIL, DÉPART, ARRIVÉE & RETRAIT DOSSARD** Parc de Figuerolles -Entrée sur les hauteurs de Décathlon

Gps : <https://maps.app.goo.gl/a6vcEQ8B2FMyNbaP8>

**Art. 4 PARKING** Parc de Figuerolles et alentours

Gps : <https://maps.app.goo.gl/a6vcEQ8B2FMyNbaP8>

## **Art. 5 INSCRIPTIONS /TARIFS**

Les inscriptions seront faites via le site internet de l'association : aml.martigues et en dernier ressort le jour de la manifestation sur place (Parc de Figuerolles) à partir de 8h00.

Tarification : 12€ jusqu'au 31/01/2026 puis 15€ ensuite jusqu'au 28/03/2026.

Présence mineurs autorisés (12 ans minimum) accompagnés et sous la responsabilité d'un parent. Tarification réduite enfant : 10€.

## **Art. 6 DOSSARDS**

Retrait des dossards : Le jour même de la manifestation à partir de 8h00

Le dossard devra être fixé sur la face avant du coureur, sur la poitrine ou sur un porte dossard, le numéro bien en évidence.

En cas d'abandon le dossard devra être retiré et restitué à un bénévole de l'organisation.

## **Art. 7 EQUIPEMENT OBLIGATOIRE et SECURITAIRE.**

Les concurrents doivent être équipés de chaussures adaptées à la Marche Nordique, d'un sac à dos ou porte gourde (avec de l'eau + barres énergétiques ou boisson d'effort d'apport glucidique), d'un téléphone chargé avec le numéro de l'organisation enregistrée au préalable, et enfin de bâtons adaptés à la marche nordique (possibilité de prêt pour le parcours découverte)

Le téléphone d'urgence de l'organisation sera indiqué au départ sur le grand tableau avec les parcours.

## **Art. 8 SECURITE**

- Le dossard sera attaché visiblement sur l'avant du coureur (épingles fournies par l'organisation)
- Tracés balisés : ils seront identifiés par de la rubalise de couleurs différentes suivant les parcours, et par des panneaux et des signaleurs tout au long des parcours.

- En cas d'abandon, il est obligatoire de le signaler dans les meilleurs délais à l'organisation. (Téléphone ou bénévole le plus proche). Le dossard sera restitué au bénévole le plus proche. La responsabilité de l'organisation sera dégagée.
- Un dispositif de secours tenu par un organisme qualifié est dimensionné pour assurer la sécurité sur l'intégralité des parcours.
- Un participant qui se blesserait sur le tracé de la course devrait le signaler par téléphone.
- Tout participant a l'obligation de porter assistance à toute personne qui serait en danger jusqu'à l'arrivée des secours !
- les animaux de compagnies ne sont pas autorisés à accompagner les coureurs et marcheurs.
- Les Vététistes ne sont pas autorisés à accompagner les marcheurs.
- Barrière horaire d'arrivée fixée à 12h.

## **Art. 9 RAPPELS SUR 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 qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'utilisation de bâtons « Marche Nordique » est obligatoire. A chaque instant, un pied et un bâton doivent être en contact avec le sol.

Sécurité : Il est obligatoire de garder un bâton dans chaque main et pointes dirigées vers le sol à tout moment

## **Art. 10 ANNULATION DES PARCOURS / MODIFICATION TRACES ou de l'ORGANISATION DE L'EVENEMENT**

En cas de force majeure, et pour la sécurité des participants (ex : conditions météo trop défavorables), sans préavis, l'organisation se réserve le droit d'annuler, de modifier les tracés, d'arrêter ou d'adapter la manifestation sans qu'aucun remboursement ne puisse

être exigé du fait des frais engagés. Les droits d'inscription resteront acquis à l'organisateur.

## **Art. 11 RAVITAILLEMENT**

Un accueil café /viennoiseries au départ et un ravitaillement à l'arrivée des parcours sont prévus.

Chaque participant devra assurer son autonomie alimentaire et hydratation entre les points de départ et arrivée ;

Chaque participant sera équipé d'un « Camel back » ou d'un petit sac à dos ou porte gourde avec des barres énergétiques + de l'Eau (Minimum 1/2 litre).

## **Art. 12 ASSURANCE**

L'organisateur est couvert par une assurance « responsabilité civile » et décline toute responsabilité pour tout accident physiologique immédiat ou futur. Cette assurance ne couvre pas les risques individuels des marcheurs qui renoncent expressément à tout recours envers les organisateurs. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

## **Art. 13 CLASSEMENT**

La manifestation est basée sur la découverte et le partage entre participants sur la discipline de la marche nordique : il n'est pas envisagé de chronométrage ni de classement pour les 3 parcours.

## **Art. 14 DROITS A L'IMAGE**

Les participants autorisent les organisateurs à utiliser ou faire utiliser les images fixes ou audio visuelles prises lors de la manifestation sans limitation de durée et dans le cadre de AML NORDIC EN FETE

## **Art. 15 LOI INFORMATIQUE ET LIBERTE**

Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, dite « loi informatique et Libertés », au Règlement UE (2016/679) Général sur la Protection des Données du 27 avril 2016 dit « RGPD », chaque participant bénéficie d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de celles-ci. Le participant peut également s'opposer, pour motifs légitimes, au traitement de ses données, et dispose du droit de retirer son consentement à tout moment. Il peut enfin s'opposer à l'utilisation de ses données à des fins de prospection commerciale.

Pour exercer ses droits, le participant peut s'adresser directement à l'association AML par courrier électronique à : aml.martigues @free.fr

## **Art. 16 RESPECT DES PERSONNES**

Lors de son inscription, chaque participant s'engage à respecter les autres participants, les bénévoles et toute personne rencontrée lors de l'évènement.

## **Art. 17 RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT**

Les 3 parcours empruntent, sur les communes de Martigues et Saint Mitre les Remparts, des chemins forestiers du Parc de Figuerolles et du Conservatoire du Littoral ; ces domaines sont protégés. Pour ces raisons, chaque participant s'engage à respecter la faune et la flore et à ne rien jeter à terre, à ne pas couper les sentiers et à rester sur le tracé balisé par les organisateurs.