

**REGULATIONS OF COMPETITIONS  
ORGANIZED BY ONWF**

**WORLD NORDIC WALKING LEAGUE**



**ONWF**  
SINCE  
1997

**WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION**

**WWW.ONWF.ORG**  
**WWW.NordicWalkingWorldCup.COM**

## Règlements des compétitions organisées par l'ONWF, la NWPL et la Ligue polonaise de marche nordique

### § 1

#### Définition de la marche nordique

La marche nordique (NW) est une marche avec un travail alterné des bras et des jambes et une technique appropriée utilisant des bâtons pour soutenir la poussée. Lors de la marche NW, il ne peut y avoir de phase de vol (absence temporaire de contact avec le sol), au moins un des pieds doit maintenir un contact constant avec le sol. Les éléments les plus importants de la technique de marche sont avant tout liés à la santé.

### § 2

#### Les aspects les plus importants de la technique de marche nordique

1. Travail naturel du bas du corps.
2. Travail alterné des bras et des jambes.
3. Le mouvement du bras doit s'effectuer à partir de toute l'épaule.
4. La main termine le mouvement derrière la ligne des hanches.
5. Les bras travaillent parallèlement les uns aux autres.
6. La main est serrée sur le bâton devant et ouverte derrière la hanche. La fermeture et l'ouverture de la main s'effectuent au niveau de la ligne des hanches.
7. La poussée active a lieu pendant toute la plage d'utilisation du bâton, en travaillant avec la main et en générant une poussée avec la main ouverte.

### § 3

#### Sélection des bâtons pour la marche nordique et leur vérification

1. La vérification de la longueur appropriée du bâton se fait avec le corps droit et le bâton posé verticalement sur le sol, le coude plié créant un angle d'environ 90 degrés. La longueur du bâton est mesurée selon la formule - nous multiplions 0,68 x hauteur en centimètres. Le bâton doit être mesuré du sol jusqu'au point de fixation du gant.
2. Les bâtons plus courts que ceux mesurés selon la formule du point §3 sont autorisés. 1 à 5 centimètres maximum.

3. Tous les bâtons utilisés par les concurrents dans une compétition donnée sont sujets à vérification et doivent être recouverts de l'autocollant approprié de l'organisateur, tandis que les bâtons réglables doivent être collés à l'endroit où le bâton est ajusté.
4. Dans les rassemblements organisés par l'ONWF, la NWPL, la Polska Liga NW, les bâtons autres que ceux inclus au point §3 sont autorisés. 1, 2, 3, 4
5. Si les bâtons d'un concurrent s'avèrent trop courts pendant la compétition, s'il n'y a pas d'autocollant de vérification sur le cadenas réglementaire ou s'il n'y a pas d'autocollant de vérification de compétition, l'arbitre peut infliger une pénalité au concurrent sous la forme d'une pénalité jaune.

#### § 4

#### Erreurs résultant d'une mauvaise technique de marche.

| <i>Articles valides</i>                                                                                     | <i>Les avantages d'un élément bien fabriqué</i>                                                                                                                                                                              | <i>Les erreurs les plus courantes</i>                                            | <i>Surcharges dues à des erreurs</i>                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Travail naturel du bas du corps                                                                             | Travail naturel des muscles et des articulations du bas du corps                                                                                                                                                             | Abaissier le centre de gravité                                                   | Charge sur les articulations du genou                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              | Éléments de technique de marche sportive                                         | Surcharge de la colonne lombaire<br>Surcharge des articulations de la hanche                                                                                                                                                     |
| Travail alterné des bras et des jambes                                                                      | Mouvement naturel des bras                                                                                                                                                                                                   | Pas de travail en alternance                                                     | Mouvements de bras non naturels                                                                                                                                                                                                  |
| Il devrait y avoir un mouvement du bras de toute l'épaule, au niveau du coude position neutre (virage doux) | Activation des grands groupes musculaires : dos, bras<br><br>Grâce au travail des grands groupes musculaires générant des soulagement pour les articulations membres inférieurs et colonne vertébrale<br><br>Le mouvement de | Travailler à partir de soi<br>coude                                              | - charge sur les articulations du coude<br>- Exclusion des grands groupes musculaires, c'est-à-dire les muscles du dos et des épaules<br>- Générer une poussée à partir des articulations du coude et des petits muscles<br>bras |
|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              | Travaillez avec votre coude uniquement devant vous et votre épaule derrière vous | - élément de relief beaucoup plus petit<br>articulations des membres inférieurs et<br>colonne vertébrale<br>- Tension excessive                                                                                                  |

|                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | balancement du bras détend les muscles tendus du cou.                                        |                                                                                                                                         | <p>muscles immobilisés épaules et cou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lorsque vous travaillez uniquement à partir de l'articulation du coude</li> <li>- impossible franchir la ligne des hanches</li> </ul>                                          |
|                                                       |                                                                                              | Travailler à travers rouler le bâton                                                                                                    | pas de travail de bâton, il suffit de le lancer sans générer repousser ou faire travailler les muscles du dos                                                                                                                                                     |
|                                                       |                                                                                              | Entièrement fonctionnel coudes droits                                                                                                   | Excessif, isométrique tension musculaire (continue) épaules et cou, sans phase relaxation                                                                                                                                                                         |
| Mettre l'épaule en position neutre                    | Tension musculaire naturelle et équilibre dans l'articulation de l'épaule                    | Épaule étendue vers l'avant (en rotation)                                                                                               | Tension et contraction excessives des muscles de la poitrine, de l'avant des épaules ou du muscle MOS (muscle sternocléidomastoïdien)                                                                                                                             |
| La main termine le mouvement derrière la hanche       | Rétraction des épaules (recul des épaules) - redressement naturel du corps                   | Travailler le bras uniquement jusqu'à la hanche                                                                                         | <p>Protraction des épaules (projection vers l'avant) renforçant la posture voûtée résultant d'un mode de vie sédentaire</p> <p>Travailler avec les bras uniquement devant soi et tenter de redresser son corps implique une surcharge de la colonne lombaire.</p> |
|                                                       | Ouvrir la poitrine et étirer les muscles pectoraux contractés<br>Faire fonctionner les lames | Le travail du bras se termine devant la hanche, ce qui se traduit souvent par une posture inclinée                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Les bras travaillent parallèlement les uns aux autres | Génération de poussée et de soulagement dans la même direction - connexion                   | <p>Travaillez vos bras étroits devant et larges derrière</p> <p>Travaillez vos bras en rétrécissant le mouvement devant et derrière</p> | de répulsion et de secours ne se combine                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La main est fermée sur le bâton devant et ouverte derrière la hanche. Main d'ouverture de fermeture se produit au niveau de la hanche</p>                     | <p>Contrôle du fonctionnement du bras sur toute l'amplitude de mouvement</p>                                                                             | <p>Marcher les mains ouvertes<br/>Mars avec fermeture tardive<br/>main - seulement lorsque le bâton est placé</p>                      | <p>Manque de contrôle sur l'action du bâton<br/>- risque élevé que le bâton tombe sous nos pieds ou sous ceux d'autrui</p>                                                                |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          | <p>Marchez avec les mains complètement fermées</p>                                                                                     | <p>Incapacité de travailler en croisant la ligne des hanches vers l'arrière</p>                                                                                                           |
| <p>Générer une poussée active sur toute la plage d'opération avec le manche, le manche restant coincé lorsque la jambe de tête entre en contact avec le sol.</p> | <p>Engagement des grands groupes musculaires du haut du corps<br/><br/>Soulager les articulations des membres inférieurs et de la colonne vertébrale</p> | <p>Marquage de la poussée - aucune pénétration et aucune poussée générée<br/><br/>lorsque le talon de la jambe avant touche le sol</p> | <p>Manque d'implication des grands groupes musculaires du haut du corps<br/><br/>Manque de soulagement au niveau des articulations des membres inférieurs et de la colonne vertébrale</p> |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          | <p>Aucune force de poussée générée (par exemple double course ou entraînement répété du bâton en reculant - le bâton glisse)</p>       |                                                                                                                                                                                           |

## § 5

### La norme des avertissements que vous pouvez entendre de la part des arbitres pour des erreurs spécifiques

| Nom de l'erreur                                                                                                                                                                                                                               | Le message que vous entendrez du juge   | Quel est le risque d'erreur ?                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <p>Raccourcissement du parcours, comportement incompatible avec les principes du fair-play, comportement antisportif (marcher sur des poteaux, empêcher un dépassement, insulter un concurrent, des arbitres, utiliser des injures, etc.)</p> | <p>Carton rouge, disqualification</p>   | <p>Disqualification par carton rouge de la marche du Nord-Ouest</p> |
| <p>Montée en puissance (phase de vol)</p>                                                                                                                                                                                                     | <p>Disqualification de la marche du</p> | <p>Disqualification par carton rouge</p>                            |

|                                                                                                                                                                                                  | nord-ouest                                 | de la marche du Nord-Ouest                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pas de travail alterné des bras et des jambes                                                                                                                                                    | L'erreur d'alterner les mains et les pieds | Éducation                                                                                                 |
| Abaisser le centre de gravité                                                                                                                                                                    | Erreur de position basse                   | Carton jaune/avertissement                                                                                |
| Éléments de rotation de la hanche issus de la Technique de Marche Sportive                                                                                                                       | Erreur de rotation de la hanche            | Carton jaune/avertissement                                                                                |
| Travailler uniquement à partir du coude                                                                                                                                                          | Défaut de coude                            | Carton jaune/avertissement                                                                                |
| Travaillez avec votre coude uniquement devant vous et votre épaule derrière vous                                                                                                                 |                                            |                                                                                                           |
| Faire rouler le bâton                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                           |
| Travailler le bras uniquement jusqu'à la hanche<br><br>Le travail du bras se termine devant la hanche, ce qui se traduit souvent par une posture inclinée                                        | Erreur d'amplitude de mouvement            | Carton jaune/avertissement                                                                                |
| Travaillez vos bras étroits devant et larges derrière<br><br>Travaillez vos bras en rétrécissant le mouvement devant et derrière                                                                 | Erreur parallèle                           | Carton jaune/avertissement                                                                                |
| Manque de poussée, qui consiste à coincer le bâton au mauvais endroit avec un retard simultané dans la pose du talon de la jambe avant. Marquage ou manque de sièges du club. Traîner des bâtons | Erreur de poussée                          | Carton jaune/avertissement                                                                                |
| Marcher les mains ouvertes                                                                                                                                                                       | Erreur mains ouvertes                      | Avertissement/éducation                                                                                   |
| Absence de rotation du torse (effectuée par la protraction des épaules, et non par la colonne lombaire)<br>Épaule positionnée en pronation                                                       | Erreur d'épaule                            | Éducation                                                                                                 |
| Casque sur ou dans les oreilles (lire § 7 point 2)                                                                                                                                               | (arrestation d'un joueur)                  | Carton jaune<br>Si le joueur ne suit pas les instructions de l'arbitre, il peut recevoir un carton rouge. |

|                                             |                                                         |                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Numéro illisible ou masqué, numéro manquant | (arrestation d'un joueur)                               | Arrêter un concurrent, lui demander de corriger ou de révéler son numéro de départ. Si le numéro est manquant, le juge lit le numéro du jeton et note ce fait sur la carte du juge.<br>Cela n'entraîne pas de pénalité |
| Bâtons incorrects (trekking)                | L'arbitre souligne que les mauvais bâtons sont utilisés | Prudence sans pénalité (Rallyes)                                                                                                                                                                                       |

## § 6

### Avertissements, pénalités et récompenses

#### ATGM1

L'arbitre qui pénalise un concurrent pour l'infraction concernée (avertissement, carton jaune) ne doit pas retenir le concurrent à moins que la sécurité du parcours ne l'exige. Donner une pénalité à un joueur consiste à montrer la couleur appropriée de la carte et à l'informer du type d'infraction et de la pénalité. Exemple : numéro 222, avertissement, erreur de coude.

#### ATGM2

Le fait de ne pas entendre le message de l'arbitre n'entraîne pas l'absence de pénalité. Un concurrent qui n'a pas entendu le message a le droit de recevoir des informations du juge attribuant la pénalité après la compétition. La liste complète des pénalités peut être obtenue sous la tente des juges après la compétition.

#### ATGM3

**1. Éducation** - le juge a la possibilité d'éduquer et d'attirer verbalement l'attention sur l'erreur afin d'améliorer les éléments de la technique NW. Cette information n'entraîne aucune sanction et n'est pas consignée dans le rapport de l'arbitre. Dans le cas d'activités éducatives, le juge ne fournit pas le message contenu au §6 de l'IPC 1

**2. Avertissement (Carton blanc)** - peut être décerné par l'arbitre en cas de violations mineures de la technique de marche. Recevoir un avertissement plusieurs fois entraînera un carton jaune.

Respectivement : sur une distance de 5 km – 2 avertissements ; 10 km – 3 avertissements ; 21 km - 4 avertissements,

**3. Carton jaune** - Il peut être attribué par l'arbitre en cas d'erreurs grossières dans la technique de marche NW, de non-respect des règles de sécurité pouvant entraîner une blessure à un autre concurrent, par exemple les deux bras avec les bâtons levés, de violation des règles de compétition. ou cela peut entraîner de graves surcharges et des problèmes de santé.

Recevoir un carton jaune plusieurs fois n'entraîne pas un carton rouge. La réception d'un carton jaune entraîne une pénalité de temps pour le joueur. Respectivement : à une distance de 5 km - 30 secondes, 10 km - 1 min, 21 km - 2 min.

**4. Carton rouge** – Peut être attribué pour conduite antisportive envers les autres participants et arbitres ; ne pas suivre les instructions du juge, bloquer intentionnellement le parcours aux autres participants lors d'un dépassement, heurter intentionnellement avec une phase de vol évidente, raccourcir la distance, s'écarter du parcours, comportement vulgaire ou agressif envers les concurrents et les juges, les insulter. Conduite pouvant menacer la sécurité des joueurs, des supporters et des arbitres.

**5. Carte verte** - Un point pour une carte verte est attribué en cas de technique de marche exceptionnellement bonne. L'arbitre ne peut pas attribuer de carton vert. Le carton vert fait partie des points reçus des arbitres. La somme du nombre spécifié de points attribués est respectivement : pour une distance de 5 km - deux points, 10 km - trois points, 21 km - 4 points.

**Le fait de recevoir une pénalité entraînera l'annulation de toutes les nominations pour les cartes vertes.**

#### **ATGM. 4**

**Disqualification d'un concurrent sur la base des rapports des autres participants à la compétition** - il n'est possible de disqualifier un concurrent que s'il fournit du matériel vidéo, et seulement jusqu'à la fin de la période d'acceptation de la réclamation, c'est-à-dire l'annonce des résultats officiels. Le film doit montrer des situations donnant lieu à un carton rouge.



L'organisateur se réserve le droit de vérifier les résultats après avoir visionné le matériel vidéo des juges dans les 48 heures suivant la fin du concours.

## § 7

### Autres questions de réglementation

**1. Dépassement** - Il est possible de dépasser un concurrent par la droite ou par la gauche. Pour des raisons de sécurité, la personne qui dépasse doit prêter attention à la personne qui est dépassée avec le message "Attention : gauche/droite, je dépasse", selon le côté où la personne dépasse. Le dépassement d'un concurrent donné ne doit pas entraîner un changement/un obstacle dans sa trajectoire de marche. Après avoir entendu le message de sécurité « Attention : dépassement gauche/droite », la personne dépassée ne doit pas modifier son itinéraire.

**2. Écouteurs** - Afin de sécuriser la communication entre les joueurs, les juges et les autres forces de l'ordre, l'utilisation d'écouteurs ou d'écouteurs intra-auriculaires n'est pas autorisée (ne s'applique pas aux personnes portant des appareils auditifs). L'utilisation des écouteurs mentionnés ci-dessus pendant la compétition entraîne pour le concurrent un arrêt sur le parcours, un carton jaune et l'interdiction d'utiliser les écouteurs. Si l'arbitre ne respecte pas les consignes et continue à les utiliser, le joueur reçoit un carton rouge et est disqualifié.

**Il est uniquement autorisé d'utiliser des écouteurs à conduction osseuse qui n'interfèrent pas avec la communication avec les joueurs, arbitres et autres forces de l'ordre.**

**3. Irrigation** - L'irrigation a lieu dans des zones spécialement créées et délimitées. Si possible, le début et la fin de la zone seront signalés par des panneaux verticaux ou horizontaux. Un couloir supplémentaire peut être créé ou séparé dans la zone d'irrigation pour les personnes qui ne souhaitent pas utiliser l'irrigation. Dans un tel cas, un joueur qui contourne la zone d'abreuvement n'est pas obligé de retirer ses bâtons.

Dans la zone d'hydratation, le joueur est tenu de retirer un bâton de la main qui prend la boisson afin d'éviter tout danger et de maintenir une sécurité appropriée envers les autres joueurs, le personnel, les juges et les supporters. En cas de

non-respect de ces conditions, le joueur pourra être sanctionné d'un carton jaune. Le travail des bras n'est pas évalué dans la zone d'hydratation.

#### **ATGM. 1**

S'il est nécessaire de se réhydrater, de consommer des gels énergétiques, du glucose ou autres compléments dans un lieu autre que celui désigné, le concurrent est tenu de s'arrêter dans un endroit sûr, sans gêner le passage de personne, et de retirer ses bâtons. Après consommation, il revient sur le parcours pédestre sans aucune collision. Le non-respect de cette condition entraînera l'attribution d'un carton jaune.

#### **ATGM.2**

Il est permis d'installer des postes de ravitaillement supplémentaires appelés « support » uniquement avec l'accord de l'organisateur et en informant l'arbitre principal de la compétition et uniquement dans les zones d'hydratation désignées dans le respect de toutes les règles contenues au § 7 point 3.

**4. Quitter le parcours** - un concurrent est autorisé à quitter le parcours en cas d'urgence afin de répondre à des besoins physiologiques. Si possible, il en informe l'arbitre. Le concurrent reprend le parcours uniquement à l'endroit où il l'a quitté.

#### **ATGM. 1**

Un concurrent qui s'est trompé dans le parcours peut y revenir et continuer sa marche uniquement à l'endroit où il s'est trompé.

#### **§ 7**

**Dépôt d'une réclamation** – les concurrents ont le droit de déposer une réclamation contre la décision des juges après avoir payé une caution de 100 PLN . Si la réclamation est rejetée, la caution ne sera pas remboursée. Les protestations ne peuvent être déposées que jusqu'à l'annonce des résultats officiels.

#### **§ 8**

**Seuls les concurrents concourant sur une distance donnée pourront se trouver sur le parcours de compétition. Les supporters sont autorisés à quitter le parcours, sans être autorisés à y entrer.**

[www.ONWF.org](http://www.ONWF.org)

[www..NordicWalkingWorldCup.com](http://www..NordicWalkingWorldCup.com)