REGULATIONS OF COMPETITIONS ORGANIZED BY ONWF

WORLD NORDIC WALKING LEAGUE

WWW.ONWF.ORG

WWW.NordicWalkingWorldCup.COM

Copyright World Original Nordic Walking Federation (ONWF)

Règlements des compétitions organisées par l'ONWF,
et la Ligue polonaise de marche nordique 2026

§ 1

Définition de la marche nordique

Le Nordic Walking (NW) est une marche respectant l'alternance des bras et des jambes et une technique appropriée utilisant des bâtons de Nordic Walking. Dans la marche NW, il nie peut y avoir de phase de vol (absence de contact des deux pieds avec le sol) ; au moins l'un des deux pieds doit maintenir un contact permanent avec le sol.

§ 2

Les aspects les plus importants de la technique de marche nordique

1. Travail naturel de la partie inférieure du corps.
2. Alternance du travail des bras et des jambes.
3. Le mouvement du bras doit partir de l'épaule.
4. Position naturelle de l'épaule.
5. La main termine son mouvement derrière la ligne de la hanche.
6. Les bras travaillent parallèlement l'un par rapport à l'autre.
7. À l'avant, la main est fermée sur la poignée du bâton, et derrière la hanche, elle est ouverte. La fermeture et l'ouverture de la main s'effectuent au niveau de la ligne de la hanche.
8. Le planté du bâton a lieu au moment du contact du talon de la jambe d'attaque avec le sol et permet une propulsion active.

§ 3

Bâtons de Nordic Walking

1. Le compétiteur participant à l'épreuve est tenu d'utiliser des bâtons de Nordic Walking de longueur appropriée.

2. Les bâtons de Nordic Walking :

   a) possèdent un gantelet approprié,

   b) peuvent être de longueur fixe ou réglable

§ 4.
Vérification des bâtons

1. La vérification de la longueur des bâtons s'effectue en position verticale, le bâton posé au sol. L'angle entre le bras et l'avant-bras doit être de 90 degrés +/- 5 degrés (angle droit ou légèrement obtus).
2. Tous les bâtons utilisés par les compétiteurs sont soumis à vérification. Ils sont marqués d'un autocollant de l'organisateur ; pour les bâtons réglables, l'autocollant est placé sur le point de réglage.
3. Pour la marche NW en mode récréatif, l'utilisation de bâtons autres que ceux définis au § 3 (ex: bâtons de trekking) est tolérée.
4. En cas d'utilisation de bâtons non conformes sur la ligne de départ ou pendant la marche, le compétiteur est reclassé en mode récréatif.

§5.
Erreurs dues à une mauvaise technique de marche.

Articles valides	***Les avantages d'un élément bien fabriqué***	***Les erreurs les plus courantes***	***Surcharges dues à des erreurs***
Travail naturel du bas du corps	Travail naturel des muscles et des articulations du bas du corps	Abaisser le centre de gravité	Charge sur les articulations du genou
		Éléments de technique de marche sportive	Surcharge de la colonne lombaire 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 Grâce au travail des grands groupes	Travailler à partir de soi coude	- charge sur les articulations du coude - Exclusion des grands groupes musculaires, c'est-à-dire les muscles du dos et des épaules - Générer une poussée à partir des articulations du coude et des

	musculaires générant des soulagement pour les articulations membres inférieurs et colonne vertébrale Le mouvement de balancement du bras détend les muscles tendus du cou.	Travaillez avec votre coude uniquement devant vous et votre épaule derrière vous	petits muscles bras - élément de relief beaucoup plus petit articulations des membres inférieurs et colonne vertébrale - Tension excessive muscles immobilisés épaules et cou - lorsque vous travaillez uniquement à partir de l'articulation du coude - impossible franchir la ligne des hanches
		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 Ouvrir la poitrine et étirer les muscles pectoraux contractés Faire fonctionner les lames	Travailler le bras uniquement jusqu'à la hanche	Protraction des épaules (projection vers l'avant) renforçant la posture voûtée résultant d'un mode de vie sédentaire
		Le travail du bras se termine devant la hanche, ce qui se traduit souvent par une posture inclinée	Travailler avec les bras uniquement devant soi et tenter de redresser son corps implique une surcharge de la colonne lombaire.
Les bras travaillent parallèlement les uns aux autres	Génération de poussée et de soulagement dans la même direction - connexion	Travaillez vos bras étroits devant et larges derrière	de répulsion et de secours ne se combine

		Travaillez vos bras en rétrécissant le mouvement devant et derrière	
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	Contrôle du fonctionnement du bras sur toute l'amplitude de mouvement	Marcher les mains ouvertes Mars avec fermeture tardive main - seulement lorsque le bâton est placé	Manque de contrôle sur l'action du bâton - risque élevé que le bâton tombe sous nos pieds ou sous ceux d'autrui
		Marchez avec les mains complètement fermées	Incapacité de travailler en croisant la ligne des hanches vers l'arrière
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.	Engagement des grands groupes musculaires du haut du corps Soulager les articulations des membres inférieurs et de la colonne vertébrale	Marquage de la poussée - aucune pénétration et aucune poussée générée lorsque le talon de la jambe avant touche le sol	Manque d'implication des grands groupes musculaires du haut du corps Manque de soulagement au niveau des articulations des membres inférieurs et de la colonne vertébrale
		Aucune force de poussée générée (par exemple double course ou entraînement répété du bâton en reculant - le bâton glisse)	

§ 6.

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 ?
Raccourcissement du parcours, comportement incompatible avec les principes du fair-play, comportement antisportif (marcher sur des	Carton rouge, disqualification	Disqualification par carton rouge de la marche du Nord-Ouest

poteaux, empêcher un dépassement, insulter un concurrent, des arbitres, utiliser des injures, etc.)		
Montée en puissance (phase de vol)	Disqualification de la marche du nord-ouest	Disqualification par carton rouge 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 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 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) Épaule positionnée en pronation	Erreur d'épaule	Éducation
Casque sur ou dans les oreilles (lire § 7 point 2)	(arrestation d'un joueur)	Carton jaune 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. Cela n'entraîne pas de pénalité
Bâtons incorrects (trekking)	L'arbitre souligne que les mauvais bâtons sont utilisés	Prudence sans pénalité (Rallyes)

§ 7
Sanctions – dispositions générales

1. L'attribution d'une sanction consiste à montrer un carton de la couleur correspondante et à informer le compétiteur de la nature de la faute. *Exemple : numéro 222, avertissement, faute de coude.*
2. Le juge qui attribue une sanction ne stoppe pas le marcheur, sauf si la sécurité sur le parcours l'exige.
3. Lors des compétitions internationales, les informations sur les sanctions sont données en anglais.
4. Le fait de ne pas avoir entendu l'information ne modifie pas la décision du juge. Le compétiteur peut demander des précisions jusqu'à l'annonce des résultats officiels.
5. Le juge peut renoncer à une sanction en cas de handicap documenté empêchant une technique correcte. Sans document, le compétiteur est évalué selon les règles générales ou classé en "e-start".

§ 8.
Éducation

1. Le juge peut conseiller le compétiteur afin d'améliorer sa technique.
2. L'éducation n'entraîne aucune sanction et n'est pas inscrite au protocole d'arbitrage.

§ 9.
Avertissement (Carton blanc)

1. L'avertissement est donné pour des erreurs techniques (§ 6) ou dans le cas prévu au § 18.
2. La répétition d'avertissements entraîne un carton jaune selon la distance :

- env. 5 km – 2 avertissements,
- env. 10 km – 3 avertissements,
- env. 20 km et 42 km – 4 avertissements

§ 10.
Carton jaune

1. Le carton jaune est attribué en cas de:
   a) fautes graves de technique ou cas spécifiques du § 18.
   b) non-respect des règles de sécurité (ex: lever les deux mains avec bâtons en zone dangereuse, ou après la ligne d'arrivée), consultation de chronomètre à deux mains. Hors zone dangereuse, une main peut être levée pour le suivi ou les soins personnels.
2. Plusieurs cartons jaunes n'entraînent pas de carton rouge.
3. Le carton jaune entraîne une pénalité de temps par carton :
   - env. 5 km – 30 secondes,
   - env. 10 km – 1 min,
   - env. 20 km et 42 km – 2 min.

§ 11.
Carton rouge

1. Le carton rouge est attribué pour :
   a) comportement contraire au fair-play,
   b) conduite antisportive (vulgarité, agressivité),
   c) non-respect des ordres des juges,
   d) entrave au dépassement,
   e) course (phase de vol),
   f) réduction du parcours,
   g) sortie du tracé (sauf § 19),
   h) mise en danger d'autrui provoquant un dommage ou une blessure.
2. Le carton rouge peut être donné avant ou pendant l'épreuve.
3. Un carton rouge avant le départ permet de marcher mais sans classement, sauf si une réclamation est acceptée.
4. Pendant la marche, le marcheur peut finir l'épreuve mais ne sera classé qu'en cas de réclamation acceptée.

5. Le carton rouge entraîne la disqualification si aucune réclamation n'est déposée ou si elle est rejetée.

§ 12.
Disqualification du compétiteur

1. Un comportement antisportif après l'arrivée entraîne la disqualification immédiate sans droit de réclamation.
2. La disqualification est possible via vidéo jusqu'à la fin de la période de réclamation.
3. Le Juge Arbitre peut disqualifier un marcheur après analyse vidéo dans les 48h suivant la course.

§ 13.
Carton vert

1. Attribué pour une technique NW exceptionnelle.
2. Le juge peut accorder un point et doit en informer le marcheur.
3. Le carton vert est la somme des points:
    - 5 km (2 pts),
    - 10 km (3 pts),
    - 20/42 km (4 pts).
4. Un avertissement annule un point vert (règle 1:1).
5. Un carton jaune annule tous les points verts.

§ 14.
Compétiteurs en situation de handicap

1. Ils sont soumis aux mêmes règles d'évaluation que les autres participants.

§ 15.
Enfants jusqu'à 9 ans

1. L'évaluation est uniquement éducative.
2. Des points de carton vert peuvent être attribués.
3. Seule la conduite antisportive ou la course sont sanctionnées.

§ 16.
Dépassement

1. Le dépassement est autorisé.
2. Pour la sécurité, le marcheur doit annoncer : "attention : gauche/droite, je dépasse". Le marcheur dépassé ne doit pas changer de trajectoire.
3. Prudence accrue lors du dépassement d'enfants ou de personnes en situation de handicap.

§ 17.
Écouteurs

1. Casques et écouteurs interdits. Un seul écouteur peut être autorisé par le Juge Arbitre dans des cas justifiés.
2. L'usage entraîne l'arrêt du marcheur pour retrait. Le refus entraîne un carton rouge.
3. Casques à conduction osseuse autorisés (prévenir le Juge Arbitre). Appareils auditifs autorisés.

§ 18.
Hydratation et ravitaillement

1. En zone dangereuse : obligation de détacher le bâton de la main qui prend la boisson.
2. Des couloirs séparés peuvent être mis en place.
3. Oubli de détacher le bâton = avertissement. Danger réel = carton jaune.
4. Técnica de marche non évaluée en zone de ravitaillement.
5. Hors zone : arrêt obligatoire dans un endroit sûr et bâton détaché. Sinon = carton jaune.
6. Camelbags autorisés sans arrêt obligatoire.

§ 19.
Sortie de parcours

1. Autorisée si justifiée. Retour impératif au point de sortie.
2. En cas d'erreur de parcours, retour au point initial de l'erreur.

§ 20.
Juge en tant que compétiteur

1. Le juge licencié qui participe comme simple athlète est traité comme tout autre marcheur.

§ 21.
Réclamations

1. Droit de réclamation après paiement d'une caution fixée par l'organisateur.
2. Jusqu'à l'annonce des résultats officiels.
3. Caution non remboursable si la réclamation est rejetée.

§ 22.
Dispositions finales

1. Seuls les marcheurs, guides et accompagnateurs autorisés sont admis sur le tracé.
2. Encouragements autorisés hors tracé.
3. Un blessé (ex: bras cassé) peut marcher mais sera classé "e-start".

§ 23.
Validité

Ce règlement s'applique à toutes les compétitions ONWF en 2026.