



## **REGLEMENT ET INFORMATIONS GENERALES**

L'Olympique Grande-Synthe Athlétisme Section Marche Nordique organise,  
avec le soutien de la ville de Grande-Synthe  
son 4ème rassemblement de Marche Nordique  
**le samedi 29 octobre 2016**

Cette manifestation baptisée "La Nordique du Puythouck" succède à :  
"Du Moulin au Puythouck" qui a connu 3 éditions.

Elle se déroulera dans la zone de loisirs du Puythouck à Grande-Synthe (agglomération dunkerquoise)

### **1. La manifestation :**

Le départ sera donné au **Centre aéré de Grande-Synthe rue du Puyhouck** (*plan d'accès ci-joint*). *Nouveaux lieux de départ et d'arrivée !*

Il s'agit d'une épreuve de Marche Nordique **non chronométrée** réservée aux marcheurs nordiques à **partir de 15 ans**. (*bâtons non fournis*)

**Une boucle de 4 km entièrement balisée sera à parcourir 2, 3 ou 4 fois.**

Des bénévoles se tiendront le long du parcours.

**Un échauffement collectif en musique aura lieu à 14h45.**

**Le départ sera donné à 15h00.**

**A 17h00, il ne sera plus possible de s'élancer pour une dernière boucle.**

Les arrivées étant échelonnées, il n'est pas prévu d'étirements collectifs, il appartiendra à chacun ou à chaque groupe de s'étirer après l'épreuve.

### **2. Inscriptions :**

**Individuelle** : s'inscrire directement sur le lien suivant : **<https://www.inscription-facile.com/form/fXUqBh9ri9C4ZBsgfl4d>** jusqu'au jeudi 27 octobre, paiement de 2 € sur place le jour de l'épreuve.

**Collective** (pour les clubs et associations) : Envoyer le bulletin d'inscription collectif joint à :

OGS Athlétisme 4 rue de la Pommeraie 59640 DUNKERQUE  
**jusqu'au mercredi 26 octobre 2016 (pour participer à la tombola)**  
**Paiement sur place**

**Le certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'athlétisme n'est pas obligatoire car il s'agit d'une épreuve non compétitive, mais vivement conseillé.**

**Nous accepterons les inscriptions sur place, le jour de l'épreuve, jusqu'à 14h30 avec un supplément de 1 €.**

### **3. Retrait des dossards :**

**Dès 13h45 au Centre aéré du Puythouck.**

**Pensez à prendre des épingles de nourrice pour accrocher votre dossard.**

### **4. Sécurité :**

Elle sera assurée par des cibistes de l'ADCB.

Le service médical sera assuré par 6 secouristes.

### **5. Ravitaillement :**

Sur le parcours et à l'arrivée, ravitaillement offert par l'OGS Athlétisme : eau, pain d'épices,

fromage de Bergues, bière des 3 Monts, .....

**6. Récompenses :**

- **Un tirage au sort** parmi les dossards **des inscrits avant le mercredi 26/10** aura lieu vers 17h30 dans la salle et déterminera les gagnants de 5 paires de bâtons de MN et de 5 paniers garnis. **Les organisateurs se réservent le droit de modifier le nombre de lots offerts selon le nombre de participants.**
- **Un challenge du nombre** récompensera le club ou l'association le (la) plus représenté(e) et le (la) plus éloigné(e).

**7. Environnement et respect :**

Les participant(e)s s'engagent **à respecter les sites traversés**. Il appartient à chacun de mettre ses détritiques : bouteilles d'eau vides, gobelets, ... dans les containers mis à disposition pour l'occasion.

Le Puythouck étant une Base de loisirs, vous serez amenés **à partager l'espace** avec des promeneurs, coureurs à pied ou vététistes.

**8. Sanitaires :**

Des toilettes seront à la disposition des marcheurs sur le parcours et à l'arrivée.

**9. Droit à l'image :**

Tout participant qui se voit attribuer un dossard, **autorise l'organisateur à utiliser son image prise lors de l'évènement**. Image qui pourra être utilisée sur tout support non commercial.

**10. La boucle de 4 km\***

*voir fichier PDF joint*

\*susceptible d'être modifiée en fonction des conditions météorologiques !!!