



La Normandique

Dimanche 2 juillet 2017

Bulletin d'inscription

Grande Marche Nordique de la Côte Fleurie – 4^{ème} édition

Sur les plages de Tourgéville – Deauville – Blonville/Mer – Bénerville/Mer – Villers/Mer
Village situé Promenade Louis Delamare, sur la plage de Tourgéville

Mme Mr Nom : Prénom.....

Date de naissance : Téléphone fixe : portable :

Adresse : Ville : CP :

E-mail :

Club /association :

En cas d'accident, prévenir (nom / tél) :

Votre choix de parcours :

Marche nordique « sportive » de 12 km : chronométrée avec classement

Marche nordique « nature-santé-loisir » de 7 km : non chronométrée

Je possède mes bâtons /

Je souhaite réserver une paire de bâtons

(à retirer au stand de location de bâtons de la CAMI : 5 euros/paire)

Je mesure..... cm ou/et j'utilise des bâtons de..... cm (ma taille x 0.67)

Droit d'inscription pour toute la journée : 10 €/personne avant le 1/06 – 12 €/personne à partir du 1/06 - gratuit pour les moins de 13 ans. Une partie de ces droits d'inscription sera reversée à la CAMI, Sport et Cancer.

L'inscription comprend : Le café d'accueil, la participation à l'une des deux marches nordiques du matin et à celle de l'après-midi, aux animations organisées au village, un soin bien-être, la participation au tirage de la tombola et à l'apéritif.

Je règle mon inscription par chèque bancaire à l'ordre de « Association Les Normandiques »

par carte bancaire en ligne sur le site www.lanormandique.fr

J'ai pris connaissance et accepte le règlement de « La Normandique » ci-joint

Fait le

Signature

Modalités d'inscription

- Bulletin d'inscription, certificat médical obligatoire de non contre-indication à la pratique de la marche nordique sportive de moins d'un an (ou copie de la licence sportive), et décharge parentale obligatoire pour l'inscription des mineurs, à faire parvenir au plus tard le samedi 24 juin 2017 par courrier à l'association « Les Normandiques », 18 rue de la Chapelle, 14800 Saint-Arnoult. **Pour tout règlement en ligne par carte bancaire**, ces documents peuvent être envoyés par mail à : lesnormandiques@gmail.com. Possibilité d'inscription sur place au Village de La Normandique le dimanche 2 juillet entre 8h30 et 9h30.
- Retrait des dossards (uniquement pour la marche nordique « sportive ») le samedi 1^{er} juillet à l'office de tourisme de Blonville-Bénerville-Tourgéville, 32 bis, av. Michel d'Ornano, Blonville/Mer, de 10h à 12h30 et de 14h à 18h, ou le dimanche 2 juillet au Village de « La Normandique », entre 8h30 et 9h30.



Plus d'informations sur le site internet de La Normandique : www.lanormandique.fr

ou sur le site de l'association Les Normandiques : <http://lesnormandiques.free.fr/>

Suivez l'actualité de **LA NORMANDIQUE** sur Facebook : **La Normandique 2017**

✂----- (à remplir et sera découpé par les organisateurs)

Bulletin de participation à la tombola : NOM



Règlement de La Normandique

Dimanche 2 juillet 2017

Toute inscription à La Normandique le dimanche 2 juillet 2017 (marche nordique « sportive » et marche « nature-santé-loisir ») implique l'acceptation tacite du présent règlement :

ARTICLE 1. PRESENTATION

La Normandique, grande marche nordique de la Côte Fleurie, est ouverte à toute personne, homme ou femme, licenciée ou non, sans condition d'âge. Deux marches nordiques, sur les plages des 5 communes d'accueil, à marée basse, sont proposées au cours de la matinée :

- **Marche nordique « sportive » sur une distance de 12 km**
- **Marche nordique « nature-santé-loisir » sur une distance de 7 km**

L'après-midi :

- **Marche nordique « pieds nus »** dans l'eau, en bord de mer d'une durée approximative d'1 heure

Rappel technique pour la marche « sportive » : La marche nordique consiste à propulser le corps à l'aide des 4 membres et l'utilisation de 2 bâtons est obligatoire. Chaque participant est tenu **de maintenir constamment un pied et un bâton en contact avec le sol tout au long du parcours. Il est formellement interdit de courir**, même pour rattraper d'autres marcheurs, **sous peine de disqualification. L'ensemble du parcours doit s'effectuer dans le sillage du quad qui ouvre la marche (pas de trajectoire personnelle)**. Des panneaux indiquant la distance parcourue sont placés à chaque kilomètre du parcours.

ARTICLE 2. INSCRIPTION

Les inscriptions peuvent être effectuées **en ligne** sur le site www.lanormandique.fr ou reçues **par correspondance** au siège de l'association Les Normandiques, 18 rue de la Chapelle 14800 Saint-Arnoult, au plus tard le samedi 24 juin. Possibilité d'inscription de dernière heure **au Village** de La Normandique le dimanche 2 juillet. Le droit d'inscription est de **10 €/participant pour les inscriptions reçues avant le 1^{er} juin 2017 – 12 €/personne à partir du 1^{er} juin** - gratuit pour les moins de 13 ans -, comprenant la participation aux marches ainsi qu'aux animations organisées au Village. Dans le cadre des valeurs de solidarité et de soutien au développement du secteur « sport et santé », **l'association Les Normandiques reverse une partie des droits d'inscription à une association qui favorise la santé par le sport, la Cami Sport et cancer.**

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique sportive datant de moins d'un an (ou la copie de votre licence sportive) est exigé pour acceptation de l'inscription. Le dossard sera remis uniquement sur présentation de ces documents. Ce certificat est à joindre à la demande d'inscription ou à remettre lors du retrait du dossard. Une décharge parentale est obligatoire pour l'inscription des enfants mineurs.

Chaque participant reçoit un dossard (uniquement pour la marche « sportive »). Ce dossard est personnalisé et ne peut être ni cédé, ni échangé. Il doit être porté sur le torse et rester visible pendant toute la durée de la marche. Chaque participant recevra également un bracelet, qui devra être porté au poignet, donnant accès aux animations organisées au Village.

Conformément aux usages relatifs aux manifestations sportives, l'annulation, le report ou la modification de la marche nordique par les organisateurs, ainsi que la non-participation de la personne inscrite, quelles que soient les raisons, **n'ouvrent droit à aucun remboursement des droits d'inscription.**

ARTICLE 3. DEROULEMENT

Le départ et l'arrivée des marches nordiques ont lieu sur la plage, devant le Village, situé Promenade Louis Delamare, sur la plage de Tourgéville.

Une séance d'échauffement d'une durée de 10 à 15 minutes précède le départ des deux marches nordiques du matin. Une séance d'étirements musculaires est proposée à l'issue de ces marches.

- **Le départ de la marche « sportive » est donné à 10h00.** Cette marche est chronométrée et donne lieu à un classement des participants par ordre d'arrivée. Des lots sont attribués aux 5 premiers concurrents dans chaque catégorie (homme et femme) et remis lors de la remise des prix. Une catégorie « sénior » récompensera les 2 premières femmes et les 2 premiers hommes de plus de 70 ans.

- **Le départ de la marche « nature-santé-loisir » est donné à 10h15.** Cette marche n'est pas chronométrée et ne fait l'objet d'aucun classement.

- **Le départ de la marche « pieds nus dans l'eau » est donné à 14h30.**

Chaque participant inscrit participe automatiquement à la tombola dont le tirage a lieu au Village à 16h00. Présence obligatoire pour retirer les lots gagnants.

Aucun ravitaillement n'étant prévu entre le départ et l'arrivée, chaque marcheur doit se munir de la quantité de boisson et d'aliments qui lui est nécessaire. **Aucun déchet ne doit être jeté sciemment sur le parcours. Il est impératif de suivre le parcours prévu par les organisateurs, sans couper,** et de ne pas se faire accompagner par une personne autre qu'un concurrent régulièrement inscrit. Pour la marche « sportive », le non-respect de ces directives entraîne la disqualification.

ARTICLE 4. SECURITE/ASSISTANCE MEDICALE ET PARAMEDICALE

Le parcours se déroulant sur un espace public, chaque participant est tenu de se conformer aux règles en usage et est seul responsable d'un éventuel manquement à ces règles. Une équipe de secouristes est présente pendant toute la journée au Village. Elle est agréée pour assurer les premiers soins et, le cas échéant, faire évacuer par tout moyen à sa convenance tout marcheur qu'elle jugerait en danger, sur instruction du médecin régulateur du SAMU.

ARTICLE 5. ASSURANCE

Responsabilité civile : L'organisateur a souscrit une assurance responsabilité civile qui garantit les conséquences financières de sa responsabilité, de celle de ses agents et des participants.

Individuelle accident : Chaque participant inscrit doit être en possession d'une assurance individuelle accident qu'il peut souscrire auprès de tout organisme de son choix.

ARTICLE 6. EQUIPEMENT A PREVOIR

- Paire de bâtons de marche nordique, avec rondelles anti-enfoncement (location possible sur place),
- Chaussures à tige basse adaptées pour la pratique de la marche nordique,
- Vêtements adaptés aux conditions atmosphériques de la journée,
- Vêtements de change (douches à disposition)
- Casquette ou bonnet,
- Sac à dos léger,
- Lunettes de soleil / crème solaire,
- Réserve d'eau et alimentaire,
- Téléphone mobile,
- Pièce d'identité.