

Marche Nordique

Dimanche 5 mai 2024

Bollène

VAINCRE
LA MUCOVISCIDOSE

Infos et inscriptions
Scan me



La Botanique

Course MNCN - OPEN

Loisir - Rando

Ouverte à tous avec ou sans bâtons
sans chrono

La Balade du Barry

La Nordique Vauclusienne

MONTI
SPORT
team.montisport.fr



MARCHE NORDIQUE
TOUR KMS
CIRCUIT FEDERAL



Château De La Croix Chabrières

VAINCRE
LA MUCOVISCIDOSE

Initiations gratuites - prêt de bâtons
Tombola par tirage des dossards

lot de 4 entrées au Parc Spiro et nombreux autres lots



MARCHE
NORDIQUE
FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME



Inscriptions et renseignements : <https://www.kms.fr>

Retrait des dossards à partir de 8h00 dimanche 5 mai 2024

Centre de loisir Saint Ferréol - Route de St Restitut - 84500 BOLLENE

Table des matières

Présentation.....	2
Renseignements	3
Situation-Accès.....	4
1.1 - Accès en voiture	4
1.2 - En train	4
Programme Dimanche 5 mai 2024	5
Inscriptions et retrait des dossards	5
Règlements	5
Balisage.....	6
Restauration	6
Hébergement.....	6
La marche Loisir -Rando	7
Marche nordique MNT « La Nordique Vauclusienne »	9
Marche nordique chrono Open « La Botanique ».....	11

Présentation

Le dimanche 5 mai 2024 l'Entente Sportive Nord Vaucluse, l'Orange Sports Athlé Nature et le Bollène Athlétique Club organisent, pour la sixième fois, leur rencontre annuelle de Marche nordique. Pour la troisième année consécutive, nous sommes accueillis par Le Château de La Croix Chabrière et la ville de Bollène.

Nous vous offrons outre des **initiations gratuites** par un coach FFA et par une enseignante APA pour des personnes avec des besoins spécifiques (ALD, Handicap, blessures, obésité, diabète, cancer etc), des parcours pour tous les goûts et tous les niveaux :

- 🚶 La **Balade du Barry Loisir Rando** ouverte à tous, c'est un parcours facile de 10 km à faire avec ou sans bâton. Elle enchante tous les amateurs de marche et tous les niveaux avec ses points de vue imprenables sur le Mont Ventoux, les dentelles de Montmirail, les Monts d'Ardèche et la vallée du Rhône. Les amoureux d'images pittoresques et d'histoire pourront admirer La grotte de L'Ermitte, le Château de Chabrières et la vue sur le village troglodyte de Barry en suivant les traces l'ancienne voie romaine mise en valeur par l'**association Barry-Aeria** : <https://barry-aeria.fr/>.
- 🚶 La **Botanique** belle Marche Nordique Compétition Nature - OPEN de 9,3 km. L'occasion de s'essayer à une marche nordique chronométrée avec des juges (indulgents et pédagogues) dans les mêmes conditions qu'une compétition officielle.
- 🚶 La **Nordique Vauclusienne**, Marche Nordique Compétition Circuit - Label National FFA de 12,4 km, étape du Challenge National du Marche Nordique Tour 2024, du Challenge Marche Nordique Compétition Ligue d'Athlétisme Région Sud et championnat départemental. **Epreuve test validée par la CNM pour un départ expérimental par vagues de 4.**

et bien sûr de nombreuses animations avec notamment **une équipe médicale** composée de 2 médecins, d'infirmier(e)s et de secouristes qui seront à votre disposition non seulement pour assurer la sécurité mais aussi vous accueillir et vous conseiller sur tous les aspects du sport-santé.

TOMBOLA AVEC TIRAGE AU SORT DES DOSSARDS

Outre les nombreux chemins idéaux pour la pratique de la marche nordique, ce site exceptionnel au cœur de la vallée du Rhône vous fera découvrir une mosaïque de paysages pittoresques typiques de la Provence. Les parcours proposés cheminent, à travers le vignoble, les bois et la garrigue et dévoilent des panoramas uniques sur le Mont Ventoux, et la montagne de la Lance.

L'arrivée dans la cour du Château de La Croix Chabrière vous permettra d'admirer les platanes centenaires qui veillent sur ce joyau de l'architecture Napoléon III.





Renseignements

Par mail : la.nordique.vauclusienne@gmail.com

Par téléphone pour des renseignements pratiques : Béatrice 06-16-34-31-77

Par téléphone pour les inscriptions : Catherine 06 70 67 87 14 Christine 06 86 32 07 64

Site inscription : <http://www.kms.fr>

Action caritative

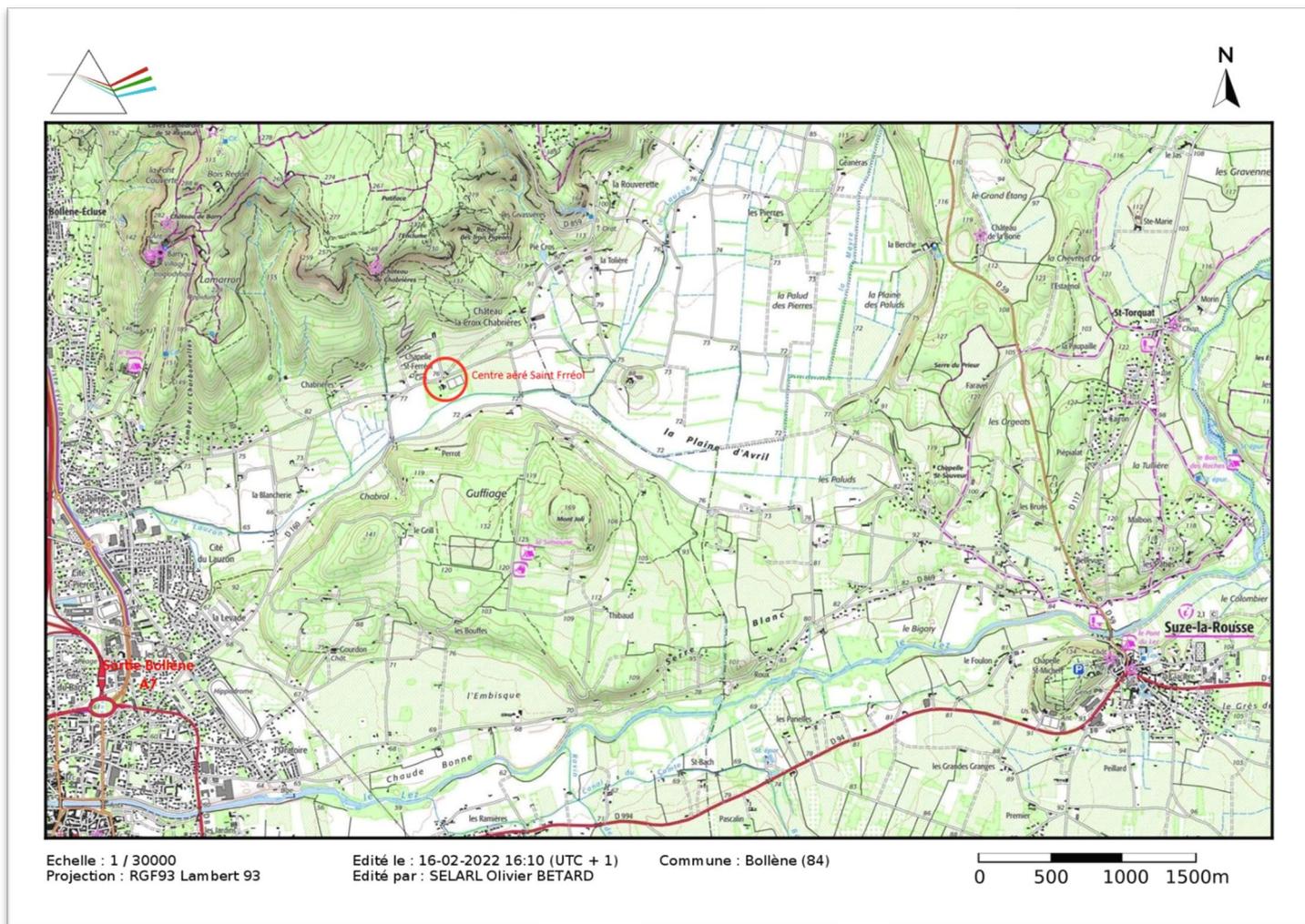
Lors de votre inscription sur le site internet ou sur place vous pourrez choisir de faire un don à l'association Vaincre la mucoviscidose qui sera présente sur place.

La marche nordique est un sport qui peut être pratiqué par tous et qui véhicule des valeurs d'entraide et de solidarité.

Malades, simples pratiquants et athlètes de haut niveau sont invités à partager cette belle rencontre de marche nordique dans une ambiance conviviale.



Situation-Accès



1.1 - Accès en voiture

Le site est accessible à partir de l'Autoroute A7 sortie n°19 Bollène. Prendre la 3^{ème} sortie sur le grand rond-point, 200 m après l'hôtel B&B et le garage Renault prendre la première à gauche en direction de Saint-Restitut (RD 160 – Rue Jules Vernes). Vous pourrez stationner dans le centre aéré dont vous trouverez l'entrée sur votre gauche à environ 3km de l'embranchement.

Coordonnées GPS : 44.3081659014374, 4.781093070289384

<https://goo.gl/maps/JkdzJLLcxistc49g9>

1.2 - En train

La gare d'Avignon est desservie par les TGV en provenance de Lyon, Nantes, Lille, Paris et Strasbourg et les intercity en provenance de Bordeaux et Toulouse. La SNCF assure des correspondances fréquentes et régulières avec la gare d'Orange qui est également desservie par certains TGV. Des liaisons TER existent avec la Gare de Bollène.

Programme Dimanche 5 mai 2024

- 8h15 : Ouverture du site
- À partir de 9h00 : Prêt de bâtons (les bâtons seront prêtés soit contre une pièce d'identité ou, à défaut, contre un chèque de caution de 80 €) – Stand Accueil – Centre de Loisir Saint Ferréol
- 9h30 : Échauffement en musique Centre aéré St Ferréol
- 9h45 à 9h55 : Départ marche Loisir- Rando devant le Centre de Loisir St Ferréol. (Les bâtons ne sont pas obligatoires)
- 10h30 : Départ Marche Nordique Chronométrée Open « La Botanique » devant le Château de la Croix Chabrière
- 10h40 : Départ MNT, Championnat Départemental « La Nordique Vauclusienne » devant le Château de la Croix Chabrière
- 8h30 à 15h00 : Buvette - Petite restauration ;
- 10h00 à 12h00 : Initiations gratuites à la marche nordique dans le centre aéré Saint Ferréol sur une boucle de 800 mètres par un coach FFA et, pour des personnes avec des besoins spécifiques (ALD, Handicap, blessures, obésité, diabète, cancer etc), avec une enseignante APA;
- 10h00 à 14h00 : Village du bien-être et de la forme dans le centre aéré Saint Ferréol
 - Massages bien être en partenariat avec **La Compagnie du bien-être** www.compagniebienetre.com (les massages sont réservés aux inscrits et au bénévoles),
 - Association Vaincre la Mucoviscidose
 - Producteur huiles essentielles de lavandin.
- 13h00 à 15h00 : Animation musicale avec le groupe « Pagaille »
- 14h00 : Cérémonie de remise des récompenses et tirage de la Tombola (Dossards)
- 16h00 : Fin de la manifestation

Inscriptions et retrait des dossards

Pour La Botanique et La Nordique Vauclusienne les inscriptions doivent être effectuées individuellement sur le site <https://www.kms.fr/> jusqu'au vendredi 3 mai 2024 minuit.

Pour la Marche Loisir- Rando les inscriptions se font individuellement sur le site <https://www.kms.fr/> jusqu'au 4 mai 2024 à 12h00 ou sur place le jour du départ : Centre de Loisir St Ferréol – Route de Saint Restitut – 84500 Bollène.

- 8h30 à 9h40 - Inscriptions sur place et retrait des dossards préinscrits « La Loisir-Rando »
- 9h15 à 10h15 - Retrait des dossards « La Botanique »
- 9h15 à 10h30 - Retrait des dossards « La Nordique Vauclusienne »

ATTENTION L'ORGANISATION NE DISTRIBUERA PAS D'EPINGLES A NOURRICE

Règlements

Pour des raisons de sécurité et le confort de tous, **les chiens d'accompagnement des marcheurs, même tenus en laisse, sont strictement interdit sur les parcours.** Il ne pourra être dérogée à cette disposition que pour des chiens guides et les chiens d'assistance, sur présentation du Certificat médical et après acceptation par l'organisateur.

Le règlement est disponible à la suite du présent document, sur le site d'inscription <https://www.kms.fr/> et sur le site : <https://www.osan.fr/page/1535736-marche-nordique-en-vauclose> .

Les règlements de l'ensemble des courses et animations seront également affichées sur place le jour de l'événement.

Balisage

Le balisage sera constitué par des flèches en bois sur piquets :

- rouge pour la Nordique Vauclusienne et La Botanique,
- bleu pour la Marche Nordique Rando ainsi que de la rubalise.

Le balisage sera enlevé par les signaleurs en fin de course.

Restauration

Une buvette vous permettra de vous restaurer.

Vous pouvez commander votre plateau repas déjeuner au prix de 11,00€

- 🚶 Lors de votre inscription sur le site <https://www.kms.fr/>.
- 🚶 Par courrier en envoyant un chèque au nom de l'ESNV avec la liste des personnes à l'adresse suivante : Monsieur Beaugé – 13 impasse le Près de Croze 84100 ORANGE

Composition du plateau repas : taboulé, carottes râpées, viande (2 chipolatas ou merguez), fromage, dessert, pain. De l'eau en carafe sera mise à disposition.

Hébergement

La région étant très touristique, la ville Bollène et les villages environnants possèdent de nombreuses possibilités d'hébergement, le château de La Croix Chabrières proposent plusieurs gîtes :

- 🚶 Campings,
- 🚶 Hôtels
- 🚶 Chambres d'Hôtes
- 🚶 Gites

Quelques adresses utiles :

- 🚶 <https://www.gites-chateau-croixchabrieres.com>
- 🚶 <http://campingdelacolline.com/>
- 🚶 <https://www.leclosdeschenes.fr/>



La marche Loisir -Rando

Fléchage bleu

8 € pour tous à partir de 12 ans - Majoration de 1 € pour les inscriptions sur place sauf pour les licenciés FFA.

Conditions d'inscription :

Ouvert à tous les parcours n'étant pas chronométrés la licence ou le certificat médical ne sont pas obligatoires

Inscription jusqu'au 4 mai 2023 à 12h00 sur le site internet <https://www.kms.fr/> et le 5 mai 2024 au centre de Loisir Saint Ferréol à Bollène de 8h30 à 9h40.

Les bâtons de marche nordique ne sont pas obligatoires.

Ravitaillements

Il y a un ravitaillement bien fourni à mi-parcours et un ravitaillement à l'arrivée.

Pour accéder aux ravitaillements les participants devront obligatoirement porter le dossard remis lors de l'inscription et avoir leur verre personnel ou leur éco-cup à retirer contre 2€ de caution au Stand Accueil

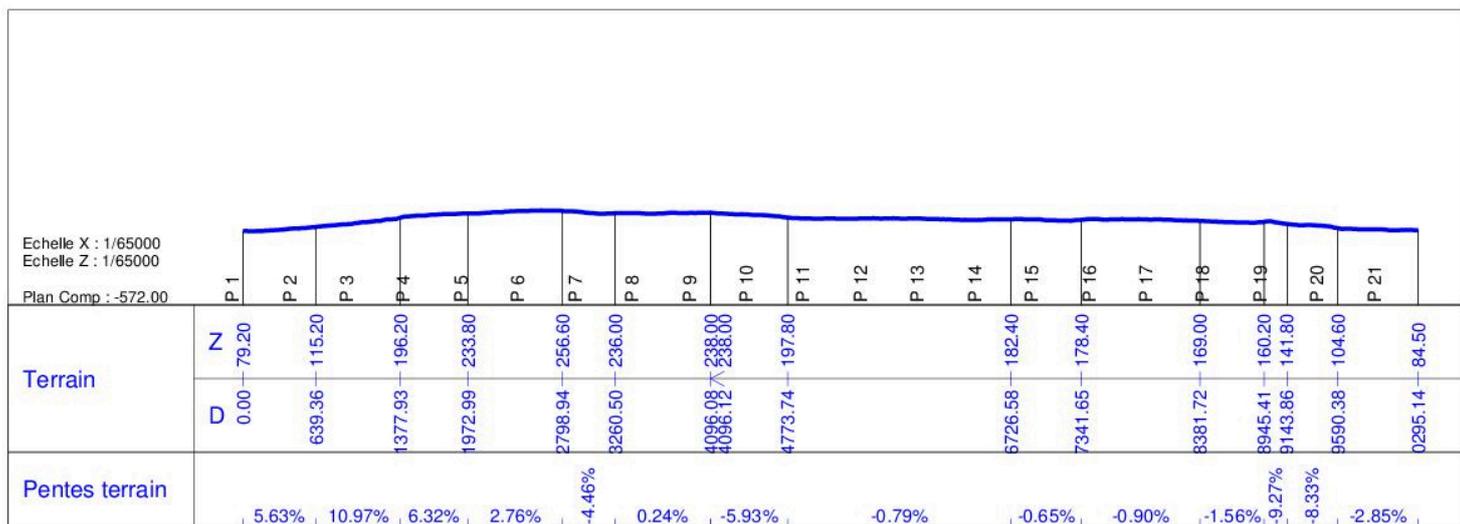
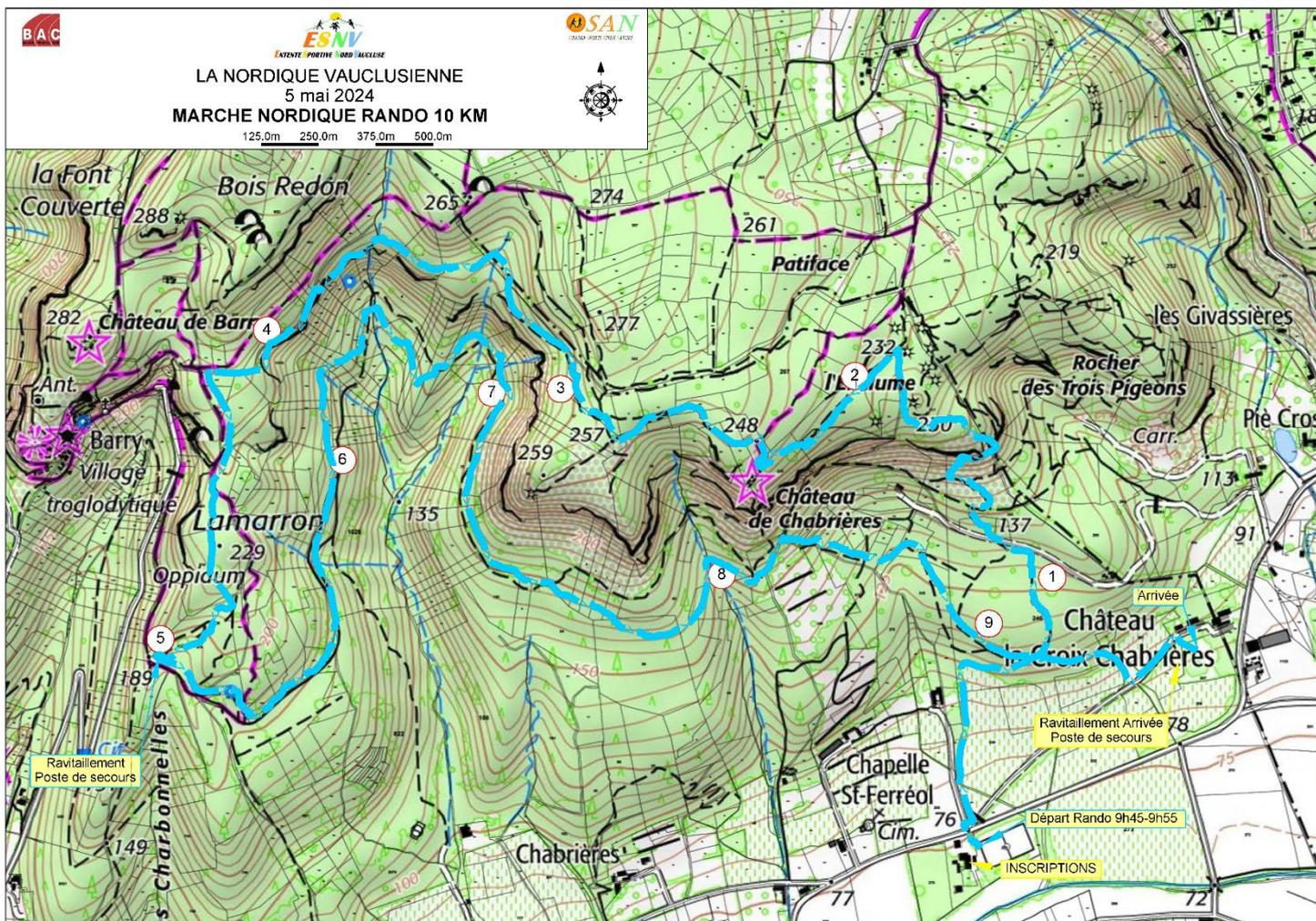
Caractéristiques du tracé

Avec un cumul de dénivelée positive d'environ 180m le parcours de 10km est accessible à tous.

Outre des panoramas admirables sur le Géant de Provence, les Dentelles de Montmirail, et l'enclave des Papes, ce parcours permet d'apprécier la végétation et les paysages méditerranéens dans toute leur diversité. Ils cheminent à travers le vignoble des Côtes du Rhône, la garrigue et les bois de chênes verts. Il offre un voyage dans l'histoire, vous pourrez ainsi retrouver la Grotte de l'Ermite, admirer le Château médiéval de Chabrière, et vous aurez une vue imprenable sur le pittoresque village troglodyte de Barry.

Départ entre 9h45 et 9h55





Marche nordique MNT « La Nordique Vauclusienne »**Fléchage rouge**

La Nordique Vauclusienne est une MNCC (Marche Nordique Course Circuit) de 12,4 km. Elle bénéficie du Label national FFA et fait partie du challenge MNT et du Challenge Compétition Ligue Région Sud, c'est également le Championnat Départemental.

Prévoir 8 épingles à nourrice

Sur présentation des deux dossards, chaque participant payant recevra un cadeau à retirer au stand indiqué lors du retrait des dossards

Tarifs : 18 € jusqu'au 29 avril à minuit puis 20€

Conditions d'inscription :

Les inscriptions doivent être effectuées individuellement sur le site <https://www.kms.fr/> jusqu'au vendredi 3 mai à minuit.

Tous les participants à partir de la catégorie cadet/U18 doivent présenter une licence valide FFA Compétition ou Athlé Running ou Athlé Entreprise ou Pass j'aime Courir pour participer aux épreuves.

Caractéristiques du tracé

Le parcours d'une longueur de 12,4 km, est constitué de 4 tours d'une boucle de 3,1 km, Il respecte le cahier des charges de la Marche Nordique labellisée édité par la FFA en vigueur lors de l'épreuve.

Le parcours alterne des zones de plat et des zones à faible dénivelée. La dénivelée totale positive est 240 m.

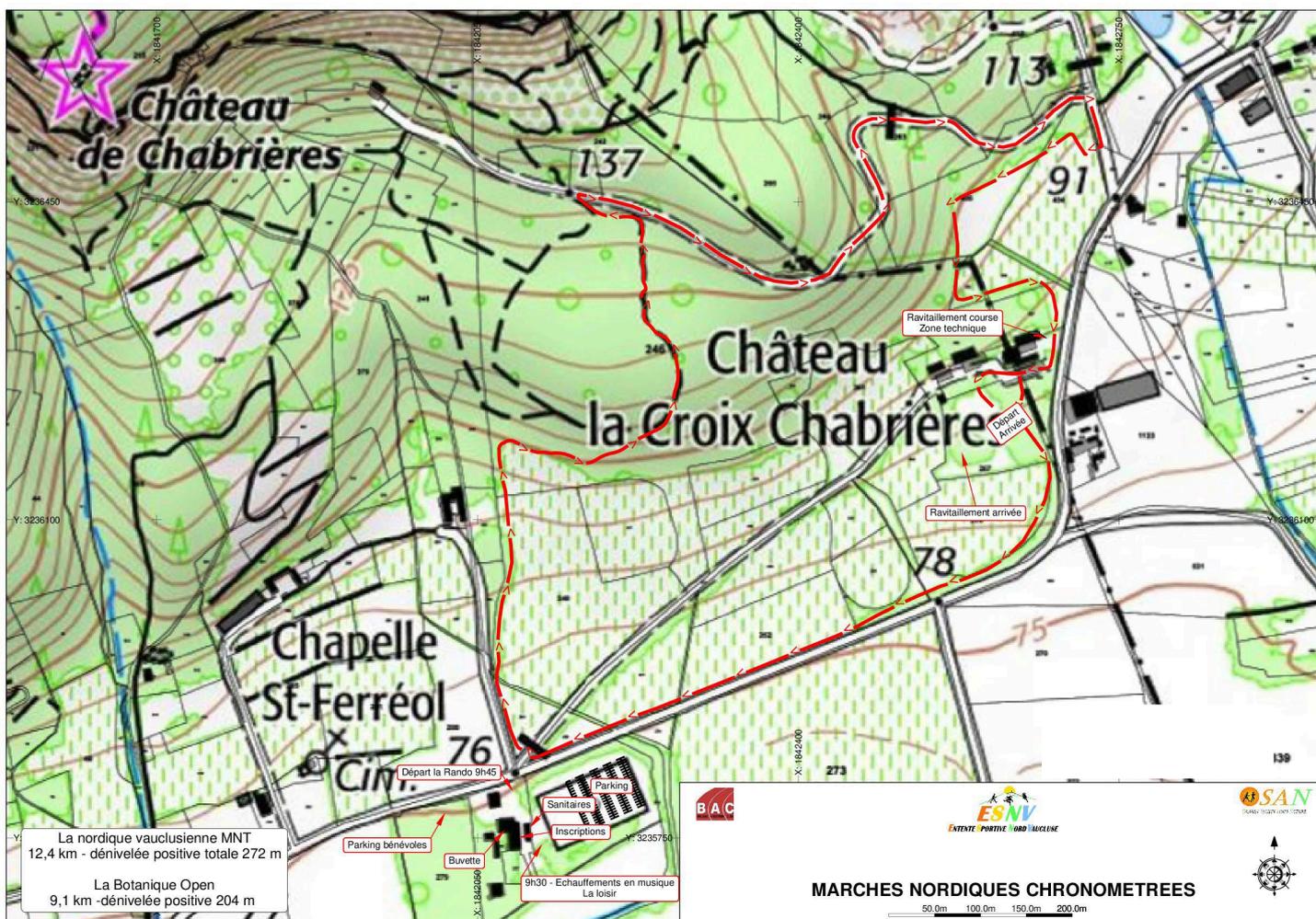
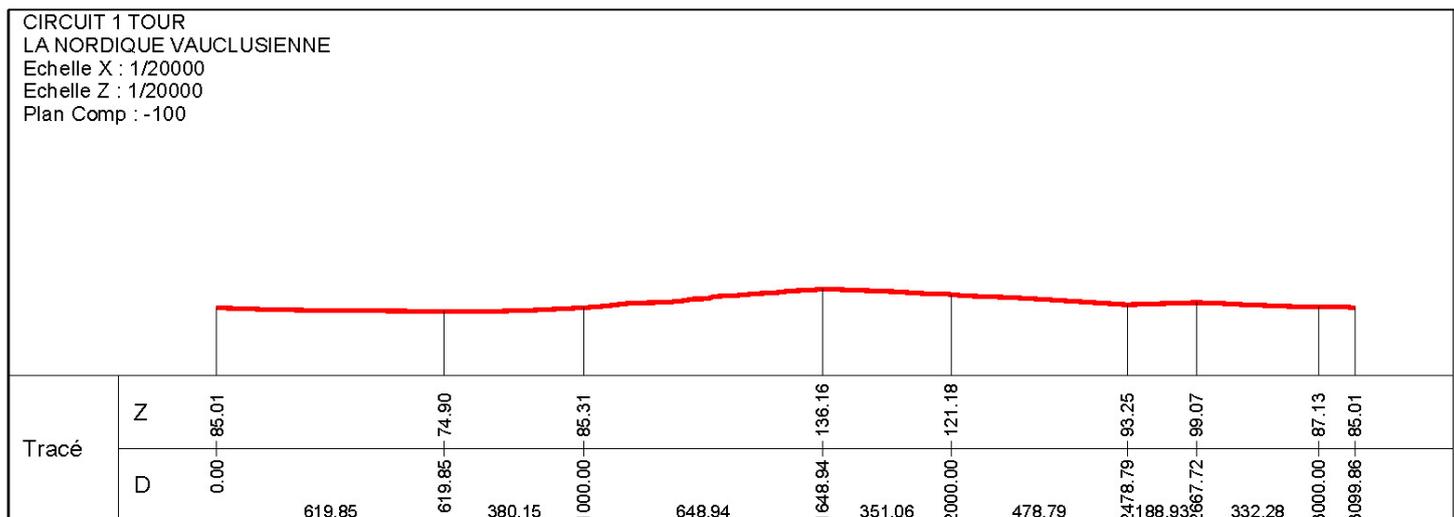
Le parcours comporte 50 mètres de passage revêtu (bitume ou autre) et ne traverse pas de voie de circulation. L'ensemble du parcours emprunte des chemins propriété du domaine et des chemins ruraux.

Le parcours est praticable en VTT. Il est accessible aux véhicules de secours dans sa totalité à l'exception d'une zone de 150 ml.

Départs

-  **10h40 devant le Château du Domaine de la Croix Chabrières** dans l'ordre de la vitesse moyenne annoncée lors de l'inscription

PROFIL EN LONG DE LA BOUCLE DE 3,1 KM



Marche nordique chrono Open « La Botanique »**Fléchage rouge**

La Botanique est une course de Marche Nordique Compétition Nature - Open ouverte aux non- licenciés, son tracé est le même que celui de la Nordique Vauclusienne avec un tour en moins.

Tarifs :

- 🚶 16 € pour les licenciés FFA jusqu'au 29 avril puis 18 € jusqu'à la clôture des inscriptions
- 🚶 18 € pour les non licenciés jusqu'au 29 avril puis 20 € jusqu'à la clôture des inscriptions

Conditions d'inscription : à partir de la catégorie cadet

- 🚶 Licence valide FFA Compétition ou Athlé Running ou Athlé Entreprise ou Pass j'aime Courir
- 🚶 Licence FFA Loisir ou Non licenciés : **Présentation obligatoire du justificatif du PPS effectué sur le site de la FFA**

Prévoir 8 épingles à nourrice pour les dossards. Le port du dossard visible accroché sur la face avant et la face arrière est obligatoire

Caractéristiques du tracé

Le parcours d'une longueur de 9,3 km, est constitué de 3 tours d'une boucle de 3,1 km,. Il respecte le cahier des charges de la Marche Nordique labellisée édité par la FFA en vigueur lors de l'épreuve. Des récompenses seront prévues pour le 1^{er} homme et la 1^{ère} femme au scratch ainsi que pour la meilleure technique homme et la meilleure technique femme.

Départ 10h30 devant le château du Domaine de La croix Chabrières



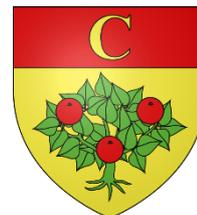
Dans l'attente d'avoir le plaisir de vous accueillir l'équipe organisatrice se tient à votre disposition pour tout renseignement

AVEC LE SOUTIEN

Des villes de :



BOLLENE

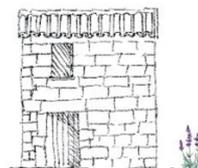


CAMARET SUR AIGUES

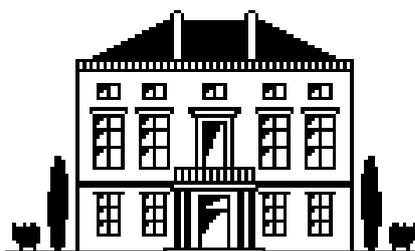
Du Conseil Départemental :



ET DE NOS PARTENAIRES



Huile essentielle de lavandin
SCEA JC Guerin Caderousse, Vaucluse



Château De La Croix Chabrières