

Marche rapide

1. Principe du jeu

- Il s'agit d'une discipline individuelle.
- Chaque marcheur doit compléter le parcours établi de 3 km dans le temps le plus court.
- Seule la marche est permise.
- Il y a deux catégories à ce défi, l'une pour les hommes, l'autre pour les femmes ainsi que des groupes d'âge, soit 50 ans à 59 ans, 60 à 69 ans, 70 à 79 ans, 80 à 89 ans et 90 ans et plus (en fonction des inscriptions).

2. Zone de marche

La marche rapide se pratique sur un parcours de 3 km délimité par l'organisation, de préférence à l'extérieur.

3. Déroulement

- Les départs des compétiteurs se font par groupes déterminés par les officiels.
- Chaque marcheur est chronométré de façon individuelle.
- Pour dépasser un autre marcheur, on doit le contourner par l'extérieur.

4. Fautes et règles

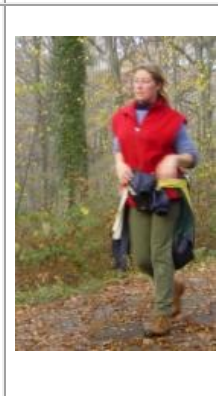
- Le marcheur doit veiller à ce que le pied ramené en avant prenne contact avec le sol par le talon avant que la pointe du pied arrière n'ait quitté le sol.
- Le marcheur doit veiller à ce que la jambe avant soit droite, sans flexion au niveau du genou pendant la dernière phase de l'appui, au passage de la jambe à la verticale du corps (rappelons qu'il est évident que pour cela, il faut attaquer le sol avec le talon).
- Un marcheur ayant été vu par un officiel à faire de la course plutôt que de la marche sera automatiquement disqualifié.
 - Le marcheur est autorisé à finir le parcours, mais ne sera plus chronométré.

Les résultats des compétiteurs ne pourront être divulgués avant la remise des médailles, aux fins de vérification.

NSGA (Jeux américains)

Pour tous les participants au 3km, prenez-note que le temps de marche est comptabilisé à **1,5 km** et pourra servir à qualifier les participants qui le désirent pour les NSGA (Jeux américains). Veuillez vous informer au secrétariat provincial pour plus de détails à ce sujet. Ceci ne dérangera en rien le déroulement habituel des compétitions.

	<p>1- avancée du genou</p> <p>jambe avant : avancement maximal du genou</p> <p>jambe arrière : elle reste tendue, pied au contact du sol. Le talon décollera le plus tard possible, la pointe du pied restant au contact du sol</p>	
	<p>2 – pose du talon</p> <p>jambe avant : elle se déplie, le pied passe en avant. La jambe touche le sol par le talon, posé au sol en premier</p> <p>jambe arrière : elle se tend, le pied touchant toujours le sol.</p>	
	<p>3 – les deux pieds touchent le sol</p> <p>jambe avant : le talon est au sol, la jambe avant est tendue</p> <p>jambe arrière : elle reste tendue, le talon se soulève, la pointe du pied reste au contact avec le sol.</p>	

	<p>4 – soulèvement du pied arrière</p> <p>jambe avant : le talon est toujours au sol, la jambe est tendue</p> <p>jambe arrière : elle se plie, le pied se soulève, talon en premier</p>	
	<p>5 – jambe d'appui tendue</p> <p>jambe avant d'appui : elle reste tendue en passant à la verticale</p> <p>jambe arrière : elle se déplie en avançant le genou et ramenant le pied arrière</p>	

Esprit sportif et courtoisie

Les présents règlements sont des règlements officiels et ils peuvent être révisés en cours d'année. Si des interprétations subsistent toutefois, l'officiel de la partie a toujours le dernier mot. Si le règlement n'est pas clair, nous pourrions toujours le clarifier après l'événement et non pendant. Les règlements ne peuvent pas répondre à toutes les situations, en particulier, les plus rares. Ce sont des balises sur lesquelles on se fie et il est impératif que tous collaborent au bon déroulement des activités.

Il est également capital de se rappeler que vous jouez pour le plaisir et que jamais le manque de respect ne sera toléré sous peine de disqualification. Les gens qui font partie de l'organisation des événements FADOQ sont très souvent des bénévoles qui sont une denrée rare. Ils ne méritent aucunement votre mécontentement. Soyez de bons joueurs et conduisez-vous comme tels !



L'esprit sportif, la courtoisie, le respect, la saine compétition et un bon jugement de la part des équipes et des capitaines sont donc de rigueur tout au long des compétitions.



MERCI ET BONS JEUX !