



OPEN DE MARCHE NORDIQUE

**SAMEDI 22 ET
DIMANCHE 23 MAI 2021**

RASSEMBLEMENT FÉDÉRAL FSGT

**RELAIS DE MARCHÉ
NORDIQUE**

Individuel ou par équipe

**MARCHES NORDIQUES
RANDONNÉES PÉDESTRES**

4 Sorties de 5 km à 19 km

Kalenji
by DECATHLON



**À CERISY-BELLE-ÉTOILE
(61) ET À
LA ROCHE D'OÛTRE (61)**

Design by HLC communication



flers Agglo



Organisé par

Nordik de Flers

Contact: 06 82 28 05 71

Mail : nordik.flers@gmail.com



PRÉSENTATION DU DOSSIER

- **Mot du Président Nordik de Flers.**
- **Mot du Maire de Flers : M Yves GOASDOUE**
- **Mot du Président de l'Orne FSGT : M Gérard BANSARD**
- **Présentation des sites du Mont Cerisy et de la Roche d'Oëtre**
- **Les renseignements pour préparer votre déplacement**
 - **Contact : tél et Mail**
 - **Hébergement**
 - **Comment venir à Flers**
 - **Consignes Covid**
- **Programme du week-end**
- **Règlement du relais**
- **Tarif des inscriptions**
- **Fiches d'inscriptions**
- **Plan du circuit du relais**
- **Plan du village**

Le mot du Président Nordik de Flers

Chers amis,

C'est avec un grand plaisir et honneur que Nordik de Flers vous accueillera les 22 et 23 mai 2021 dans la région de Flers (61) sur les sites exceptionnels du Mont Cerisy et de la Roche d'Oëtre pour le rassemblement fédéral FSGT de marche nordique et de randonnée pédestre ouvert à tous les pratiquants.

Grâce au soutien du comité de l'Orne FSGT, de nos partenaires de Flers Agglo, de la Fédération et au travail de nos bénévoles, plusieurs centaines de pratiquants viendront découvrir notre patrimoine naturel haut lieu du tourisme vert autour des valeurs du Sport populaire et festif que nous défendons activement .

Le club Nordik de Flers depuis 2018 date de création du club est centré sur le développement de l'activité marche nordique en partenariat étroit avec les clubs FSGT du comité de l'Orne. Les 3 premières années ont été consacrées au développement du club en formant un groupe important d'encadrants pour favoriser l'accès au sport pour tous dans le cadre du sport santé bien-être et du sport sur ordonnance au moindre coût, des valeurs chères à notre fédération.

Le 2ème édition de notre manifestation sportive support d'un rassemblement fédéral est pour nous un grand honneur, un encouragement pour tout mettre en œuvre pour vous accueillir dans les meilleures conditions malgré le contexte sanitaire difficile.

Nous espérons que vous aurez plaisir à découvrir notre territoire et ce beau rendez-vous de rencontres et d'échanges en toute convivialité, bonne humeur que vous soyez pratiquants, athlètes ou encadrants. Nous avons hâte de vous recevoir ... Bienvenue à toutes et tous !



Jacques TISON
Président
Nordik de Flers



flers Agglo

La Communauté d'Agglomération Flers Agglo est heureuse de recevoir sur son territoire, pour la seconde fois, l'Open de marche nordique organisé par l'association Nordik de Flers.

Quels meilleurs cadres que les deux plus beaux sites naturels du département pour cette manifestation dédiée aux passionnés de marche nordique, de randonnée pédestre et tout simplement amoureux de la nature !

Les milliers de rhododendrons du Mont Cerisy à Cerisy-Belle-Etoile et les ajoncs de la Roche d'Oëtre à Saint-Philbert-sur-Orne seront en fleurs, fin mai, pour accompagner les sportifs lors de ce rassemblement.

En guise de récompense après l'effort, il suffira simplement de contempler le superbe panorama à 360° sur le bocage environnant en haut de la tour du Mont Cerisy ou de découvrir les paysages époustouflants du belvédère naturel de la Roche d'Oëtre, célèbre pour son « profil humain », surplombant de plus de cent mètres les Gorges de la Rouvre !

Je souhaite réussite à cette manifestation et remercie vivement les organisateurs et nombreux bénévoles qui s'investissent sur notre territoire pour le faire vivre tout au long de l'année. J'espère sincèrement que cette compétition soit le symbole de la reprise des animations sportives et festives après cette année si difficile.

Yves GOASDOUÉ
Président de Flers Agglo



Le Mot du président du comité de l'Orne FSGT

Chers amis sportifs,

Le comité de l'Orne F.S.G.T. est honoré de vous accueillir à nouveau, les samedi 22 mai et dimanche 23 mai 2021 pour le rassemblement fédéral de marche nordique et de randonnée pédestre sur 2 sites remarquables de notre département de plus en plus recherché pour des pratiques sportives en milieu naturel pendant les vacances ou des périodes de courtes durées. Que vous soyez bénévoles, dirigeants, pratiquants, spectateurs, bienvenue à tous et très bon week-end sportif sur les sites de la communauté de commune de Flers Aglo sur le Mont Cerisy à Cerisy -Belle-Etoile et de la Roche d'Oëtre à St Philbert-sur-Orne (61).

Organisé par le club Nordik de Flers avec le soutien de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail, et du comité de l'orne FSGT fort de ses 2000 adhérents, l'offre sportive rassemblera plusieurs centaines de pratiquants en provenance des différentes régions de France .

Les bénévoles du club Nordik de Flers et du comité n'ont pas ménagé leur peine pour organiser au mieux cette manifestation et faire de ces journées sportives un moment fort de l'année 2021 . C'est pourquoi je tiens à leur adresser mes sincères remerciements pour leur engagement et la qualité du travail fourni. Je remercie également pour leur présence à nos côtés nos partenaires privés et institutionnels et notamment, la ville de Flers, Flers Agglo, le Conseil Départemental de l'Orne .

Je souhaite que chacun puisse participer dans la bonne humeur et également dans un excellent esprit aux différentes manifestations de ce rassemblement fédéral 2021. Bonne chance à tous.



M Gérard Bansard Président de l'orne FSGT

Le rassemblement fédéral de marche nordique et de randonnée pédestre open un rendez-vous à noter sur votre agenda 2021

L'Orne et la Suisse Normande une terre d'accueil pour le tourisme vert dans des espaces naturels d'exception.

Le club Nordik de Flers vous offre la possibilité de vous évader pendant un week-end de 3 jours en terre Normande avec les amis du club ou en famille . Un moment qui restera gravé dans vos mémoires et vous donnera envie de revenir dans la région.

Une offre sportive accessible au plus grand nombre avec 6 sorties de 5 à 19 km programmées **les 22 et 23 mai 2021** sur 2 sites distants d'une vingtaine de kilomètres et une épreuve de 6 heures individuelle ou en relais sur un circuit de 3 km pour les plus sportifs à la recherche d'une performance personnelle.

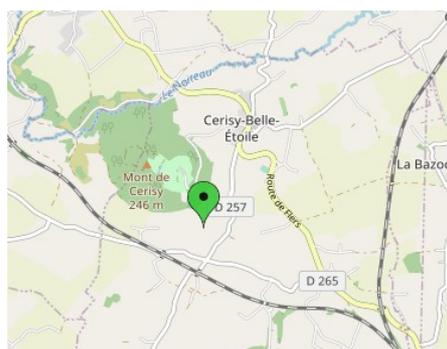
Site du Mont Cerisy,

Commune de Cerisy Belle-étoile 61100 couvert à cette période de l'année de rhododendrons en fleurs et dominant le bocage Normand, un espace aménagé et adapté pour recevoir un tel événement . (Site situé à 10 km au nord de la ville de Flers.)



Vous trouvez toutes les informations dont vous avez besoin sur le web.

Mont Cerisy : <https://www.normandie-tourisme.fr/activite/mont-de-cerisy/>



La Roche d'Oetre commune de St Pilbert sur Orne 61430 (située à 20 km à l'est de la ville de Flers) un site classé "Espace Naturel Sensible" exceptionnel au cœur de la Suisse Normande dans la vallée de la Rouvre,

Taillé dans la pierre, ce belvédère naturel est l'un des plus prestigieux de l'Ouest de la France



Vous trouvez toutes les informations dont vous avez besoin sur le web.

Roche d'oetre : https://www.ornetourisme.com/la-roche-oetre_995.htm#ad-image-0

Quelques renseignements pour préparer votre déplacement dans en Normandie.

Contacts :

M Jacques Tison : nordik.flers@gmail.com tel : 06 82 28 05 71

ou trouvez l'information :

Sites webs du comité de l'orne FSGT

<https://fsgt61.fr/le-sport-fsgt/marche-nordique/>

<https://www.facebook.com/fsgt61/>

Les Hébergements, de nombreuses possibilités s'offrent à Vous dans la région de Flers :

les hôtels

<https://www.flerstourisme.fr/orne-normandie/se-loger/hotels/>

Les gîtes :

<https://www.flerstourisme.fr/orne-normandie/se-loger/gites-et-chambres-dhotes/>

les campings :

<https://www.flerstourisme.fr/orne-normandie/se-loger/campings-et-aires-de-camping-car/>

D'autres informations sont directement consultables

Sur le site de l'office du tourisme de la ville de Flers :

<https://www.flerstourisme.fr/> ou au 02 33 65 06 75

Sur le site de Flers aglo

<https://www.flers-agglo.fr/culture-sports-et-loisirs/tourisme-et-nature/>

Sur le site de orne tourime

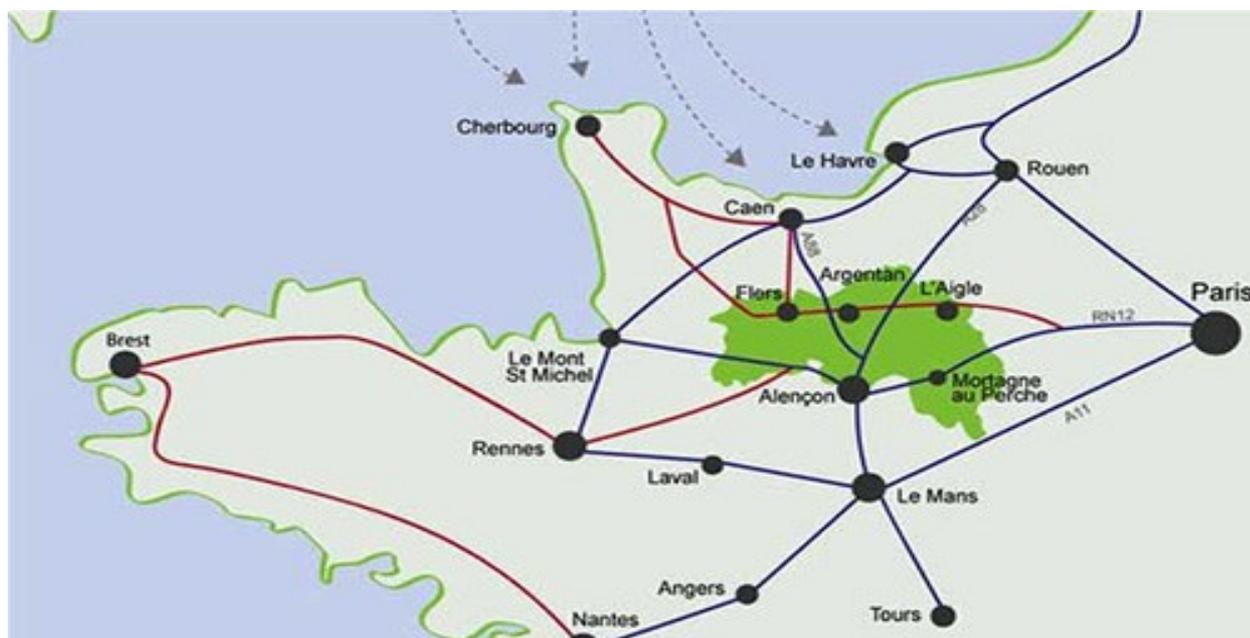
<https://www.ornetourisme.com/>

Comment venir à Flers ?

Par la route

Deuxième collectivité territoriale du département de l'Orne, la communauté d'agglomération de Flers Agglo a largement contribué ces dernières années à l'amélioration des équipements routiers sur son territoire, mais aussi en direction des principaux axes routiers de la région que sont les autoroutes A88 (Caen-Argentan-Alençon) et A28 (Rouen-Alençon-Tours), contournement nord-ouest de Flers vers Vire, Saint-Lô et l'A 84 (Caen-Rennes). Ces axes, ainsi que la mise en 2x2 voies de la partie ornaise de l'axe Flers-Caen favorisent les échanges vers les grandes villes.

- Flers – Caen : 58 km
- Flers – Rennes : 140 km
- Flers – Paris : 236 km
- Flers - Tours : 235 km



Consignes Covid 19

Toutes les mesures sanitaires imposées par les services de l'Etat seront mises en place, actuellement il est bien difficile de tout définir à l'heure où nous écrivons ces lignes.

Ce qui restera en vigueur certainement : la distanciation physique, le port du masque sur le site, en dehors des périodes compétitives.

C'est pourquoi nous allons réfléchir à :

- des ravitaillements individualisés,
- l'organisation des départs,
- à vente à emporter de denrées alimentaires et de boissons
- etc.



Programme du samedi 22 mai et dimanche 23 mai 2021

8 h 00	<p>Accueil : sur le site, lieu dit le Mont de Cerisy, à CERISY-BELLE-ÉTOILE 61100 https://www.normandie-tourisme.fr/activite/mont-de-cerisy/</p> <p>Parking sur le Mont de Cerisy. Installation des concurrents. Retrait des dossards.</p>
9 h 40	<p>Echauffement collectif à 9 h 30 Départ des sorties, de 13 et 19 km en marche nordique.</p>
9 h 45	<p>Echauffement collectif à 9h 40 Départ des sorties de 13 km et 19km en randonnée.</p>
9 h 50	<p>Échauffement en musique participants au relais.</p>
10 h 00	<p>Départ de l'épreuve de 6 heures de marche nordique.</p>
A partir de 12 h	<p>Pique-nique sorti du panier</p>
14 h 00	<p>Echauffement collectif à 13 h 45. Départ des sorties, 5 et 10 km en marche nordique.</p>
14 h 10	<p>Départ des sorties, 5 et 10 km en randonnée.</p>
16 h 00	<p>Arrivée des 6 heures de marche nordique.</p>
16 h 30	<p>Remise des récompenses.</p>
17 h 00	<p>Verre de l'amitié et remerciements.</p>

DIMANCHE 23 MAI 2021 : St Philbert sur Orne 61430
 parking du site la ROCHE D'OËTRE

<https://www.flerstourisme.fr/site-naturel-de-la-roche-doetre-et-les-gorges-de-la-rouvre/>

9 h 00	Départ des sorties	9 et 13 km
--------	--------------------	------------



SAMEDI 22 MAI 2021 Règlement de l'épreuve relais

Epreuve de marche nordique d'une durée de 6 h 00 sur un circuit de 3 km balisé empruntant des chemins et de parties herbeuses.

Individuelle ou en équipe de 2, 3 ou 4 personnes

1 : L'épreuve de marche nordique est organisée par l'association sportive : NORDIK DE FLERS,

Départ : 10 h 00, Fin de l'épreuve 16 h 00

Départ du dernier relayeur ou du dernier tour pour les individuels avant 15 h 40 .

3 : L'utilisation de deux bâtons spécifiques (marche nordique) est obligatoire.

l'utilisation de bâtons de randonnée pédestre est interdit sur l'épreuve relais

2 : la marche nordique est une activité codifiée, il conviendra à chaque participant d'en respecter ses règles.

A chaque instant, un pied et un bâton doivent être en contact avec le sol,

Poussée longue, bras en extension Le Coude et la main dépassent le tronc.

CdG baissé interdit

Oscillation de bassin interdite

Des juges aux allures seront présents sur le circuit, ils avertiront les pratiquants qui ne respecteront pas les principes de base de l'activité ; ils pourront proposer des avertissements oraux et des cartons jaunes synonymes d'une pénalité horaire de **2 minutes**.

Participant en allure course pédestre

1 fois 10 minutes de pénalité, 2 fois mise : hors course

4 : Les épreuves proposées sont à allure libre, les organisateurs rappellent à chaque participant que l'essentiel réside dans la performance individuelle et non par rapport aux autres participants.

Cet événement n'étant pas une compétition, il n'y aura pas de podium à l'arrivée, les temps des participants et les distances parcourues seront donnés à titre indicatif.

5 : L'association bénéficie d'une assurance responsabilité civile couvrant les risques inhérents à l'organisation d'une telle manifestation.

6 : Participant licencié

Chaque participant doit s'assurer qu'il dispose d'une licence valide et d'un certificat médical, conforme à la législation en vigueur.

La possession d'une licence en bonne et due forme certifie que le Président du club a respecté la législation en vigueur, en matière de certificat médical.

Participant non licencié

Certificat médical obligatoire daté de moins d'un an pour les non licenciés indiquant la non contre indication à la pratique sportive.

7 : Le club organisateur se réserve le droit de modifier le parcours, ainsi que le présent règlement sans préavis.

8 : Si le comité d'organisation juge que les conditions climatiques sont trop défavorables et en cas d'alerte orange et plus, il procédera à l'arrêt des épreuves ; voire à l'annulation de la journée.

9 : Sécurité : Respecter les autres participants, ainsi que les personnes qui ne participent pas à l'épreuve et agir comme ambassadeur de la marche nordique.

10 Consignes sanitaires

Les consignes sanitaires imposées le jour de l'épreuve seront fixées en relation avec les services préfectoraux .

Il seront publiés sur le site web du club quelques jours avant l'épreuve

Actuellement il est impossible de dire ce qui sera autorisé ou Pas !

11 : Garder les bâtons la pointe vers le bas à tout moment.

12 : l'organisateur et le service santé se réservent le droit d'arrêter un participant pour lequel la poursuite de l'épreuve pourrait présenter des risques pour sa santé.

13 : Un échauffement avant l'épreuve est vivement conseillé.

14 : Présentation sur la ligne de départ cinq minutes avant le départ , muni du dossard placé de façon visible et devant.

15 : Un ravitaillement est prévu à chaque passage des concurrents et à l'arrivée dans le respect des règles sanitaires fixées. **Ravitaillement individualisé.**

15 : Le coût de l'engagement est indiqué sur la fiche d'inscription.

16 : Les concurrents acceptent l'exploitation par l'organisation des prises de son, des images et photos, prises pendant la manifestation.

17 : La signature du bulletin d'inscription vaut acceptation du présent règlement.

18 : L'esprit de cette journée est de pratiquer une activité de plein air afin de se détendre en profitant du paysage du bocage. Sachez respecter la nature qui vous entour



**OPEN 2021 DE MARCHE NORDIQUE
et de RANDONNÉE PÉDESTRE
CERISY-BELLE-ÉTOILE 61100
SAMEDI 22 MAI 2021**

Tarifs des inscriptions

L'objectif de la journée est de rassembler des marcheurs nordiques et des randonneurs pédestres sur le site exceptionnel du Mont de Cerisy à Cerisy-Belle-Étoile 61100.

Des randonnées accessibles au plus grand nombre et une épreuve un peu plus sportive sont proposées aux participants.

Randonnées pédestres et sorties en marche nordique, samedi 22 mai 2021.

Sorties de 13 et 19 km, départ à 9 h 40 et 9 h 45,.

Inscription sur place ou par correspondance cf fiche ci-jointe): 6 €

Sorties de 5 et 10 km, départ 14 h et 14 h 10,

Inscription sur place ou par correspondance cf fiche ci-jointe : 5 €

Un euro sera reversé aux associations Cadet Roussel et sur Le Chemin d'Arsène.

Épreuve de marche nordique, d'une durée de 6 h **samedi 22 mai, départ 10 h**

Réservée aux personnes titulaires d'une licence sportive ou possédant un certificat médical de non contre indication de la pratique sportive.

Épreuve sportive « non compétitive » et à allure libre (cf règlement de l'épreuve) d'une durée de 6 heures sur un **circuit de 3 km**, sans grande difficulté.

Participation individuelle ou en relais en équipes constituées de 2, 3 ou 4 personnes, **bulletin d'inscription ci-dessous.**

Ravitaillement assuré à chaque passage pour les concurrents actifs **ou en fonction des règles sanitaires imposées.**

TARIFS DES INSCRIPTIONS AU RELAIS durée 6 h 00

PARTICIPATION :	TARIFS :
INDIVIDUELLE	13 €
ÉQUIPE DE 2	22 €
ÉQUIPE DE 3	30 €
ÉQUIPE DE 4	36 €

COMPOSITION DES ÉQUIPES (entourez la case correspondante)

Individuel (le)	1 femme ou 1 homme		
Équipe féminine	2, 3 ou 4		
Équipe masculine	2, 3 ou 4		
Équipe mixte	1 femme + 1 homme	2 femmes + 1 homme ou 1 femme + 2 hommes	2 femmes + 2 homme

Marche nordique et Randonnées pédestres sur le site de la Roche d'Oetre le dimanche 23 mai à 9 h 00 9 et 13 km Gratuit et sur inscription.



**Les 6 heures de la marche nordique
Mont cerisy à Cerisy belle Etoile 61100
Samedi 22 mai 2021
Bulletin d'inscription
"Epreuve relais"**

Club : **Nom de l'équipe :**

Adresse du responsable de l'équipe :

.....

Email :@..... **Tél :**

Fédération : FSGT FFA FFR autre (rayer les mentions inutiles)

Etablir 1 bulletin par équipe

	Nom	Prénom	Sexe	Adresse
1				
2				
3				
4				

Bulletin d'inscription à envoyer à l'adresse suivante : **NORDIK DE FLERS 3 la Ville 61100 LA LANDE-PATRY.**

Accompagné :

des photocopies des licences ou des certificats médicaux pour les non licenciés

Du Règlement : un chèque bancaire unique pour tous les engagements : à l'ordre de **NORDIK DE FLERS**

Montant du chèques :

N° du chèque ;

Banque

Inscription sur place : avant 9 h 00

Signature obligatoire :



Mont Cerisy à Cerisy belle Etoile 61100
Samedi 22 mai et dimanche 23 mai 2021
Bulletin d'inscription

Sorties en marche nordique et en randonnée pédestre

CLUB :
Adresse du responsable du groupe :
Ville :Code postal :
Tel :Mail :

Fédération : FSGT FFA FFR autre (rayer les mentions inutiles)
Samedi 22 mai 2021 site du mont Cerisy
5 km 10 km, 5 €
13 km 19 km, 6 €

Dimanche 23 mai 2021 site de la Roche d'Oetre st Pilbert-sur-Orne
9 Km 13 km Gratuit sur inscription .

Nom	Prénom	Randonnée ou marche nordique choisie	Prix	Sorties du dimanche Roche d'Oêtre	
					Gratuit

Bulletin d'inscription à envoyer à l'adresse suivante : **NORDIK DE FLERS 3 la Ville 61100 LA LANDE-PATRY.**

Accompagné :
des photocopies des licences ou des certificats médicaux pour les non licenciés

Du Règlement : un chèque bancaire unique pour tous les engagements : à l'ordre de **NORDIK DE FLERS**

Montant du chèques : N° du chèque ; Banque

Inscription sur place : avant 9 h 15

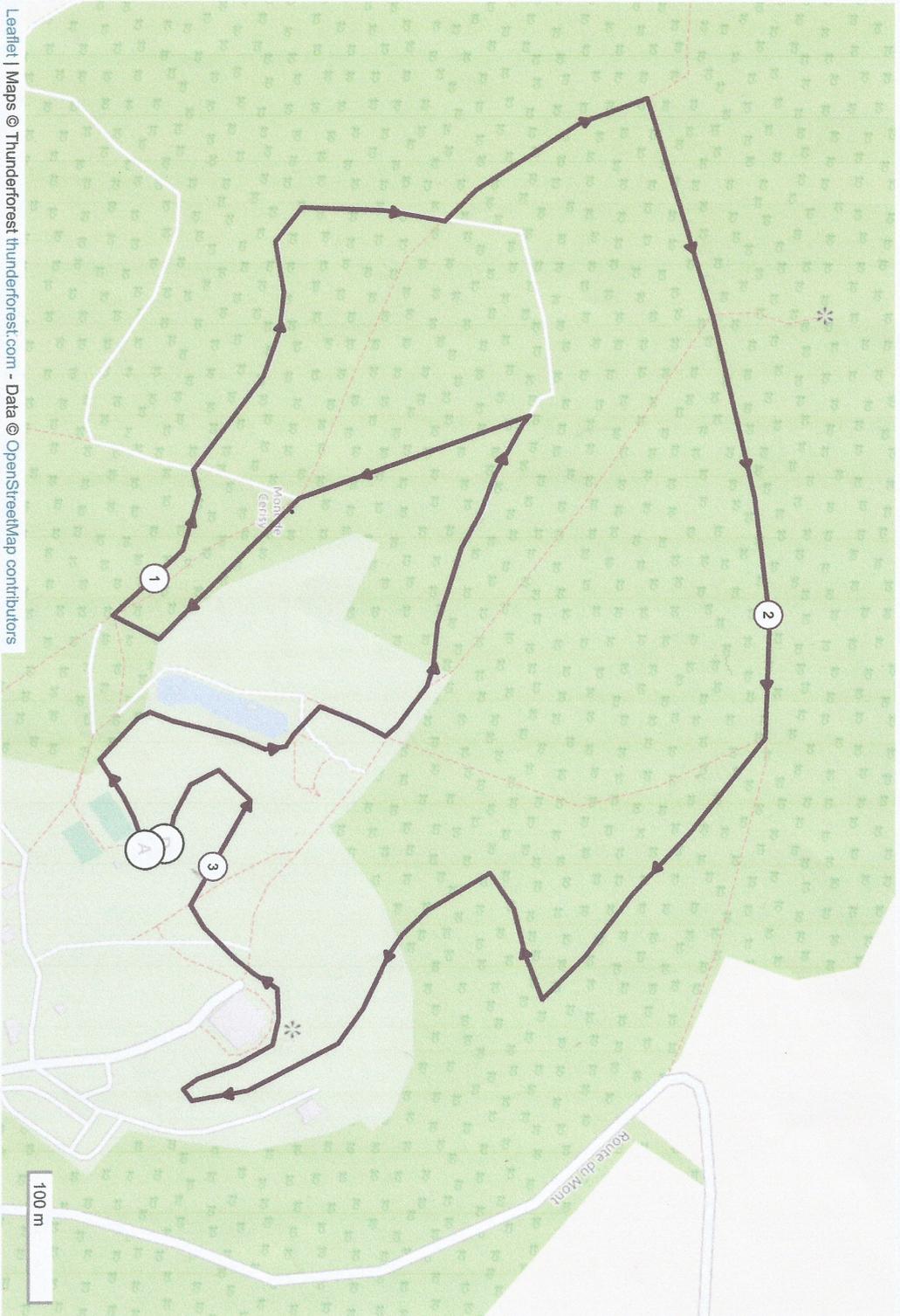
ou avant 13 h 30 (circuits de l'après midi)

Signature obligatoire :



12605942 | Marche nordique | 3k

— 3.166 km ↗ 41 m ↘ 40 m ↗ 222 m ↘ 252 m



Leaflet | Maps © Thunderforest thunderforest.com - Data © OpenStreetMap contributors

Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

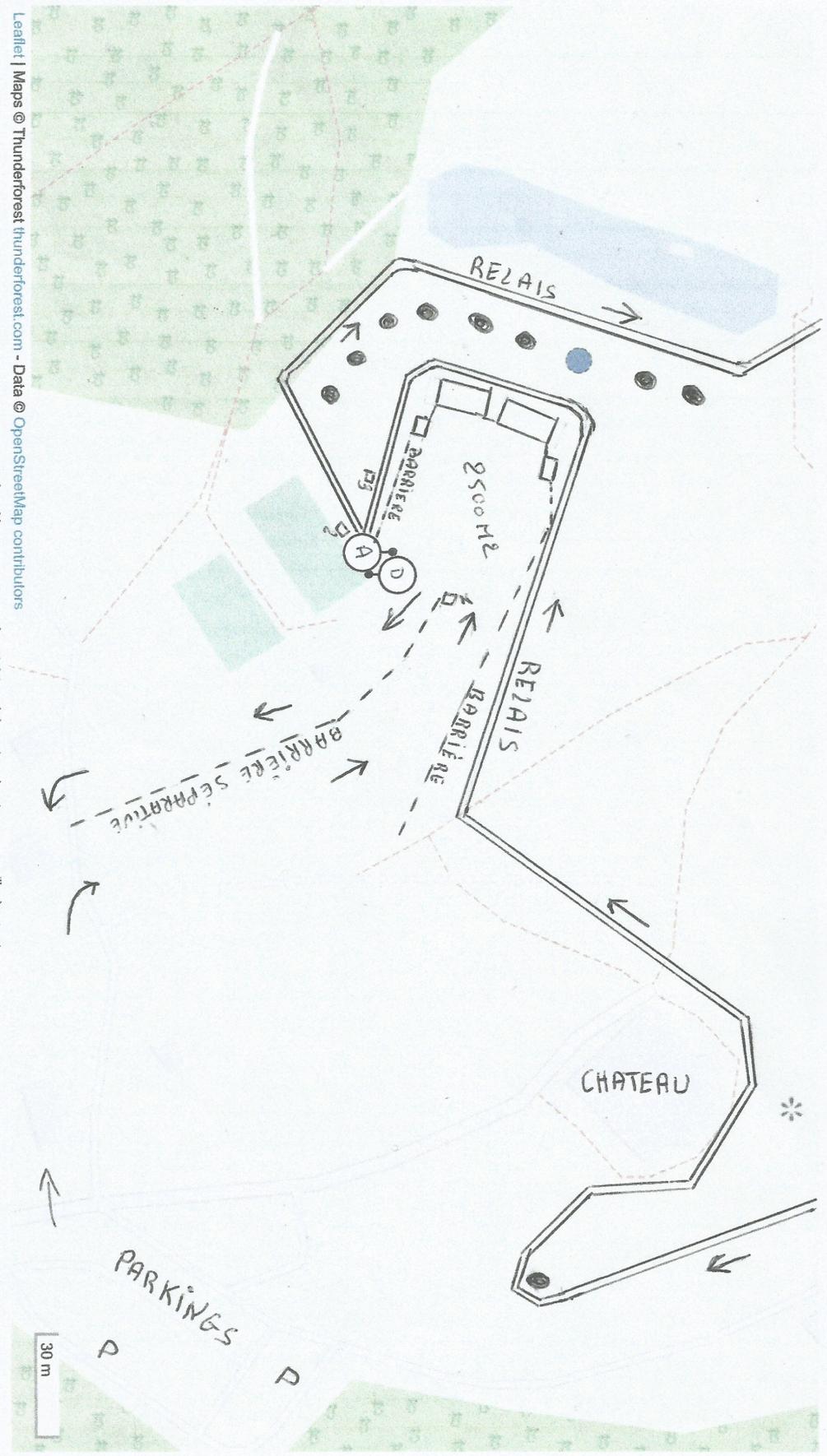
© 2021 Openrunner



ESPACE VILLAGE

12616485 | Marche nordique | plan

1-0.217 km 1 1 m 1 7 m 239 m 246 m



Leaflet | Maps © Thunderforest thunderforest.com - Data © OpenStreetMap contributors

☐ gel hydroalcoolique
☐ table relais
| Tente



0
1
2
3
4
5
6
7
8
9