



LE PROGRAMME ANNUEL DE MARCHÉ

I/ PRESENTATION :

Ce programme prend en compte des marches organisées telles que celles de l'International Marching League, <http://www.imlwalking.org/>, de l'IVV www.ivv-online.org, du CSSD, des clubs de randonnée ou autres événements organisés. **Les distances ne comptent qu'à partir de 10kms, (à partir de 8 km pour les plus de 60 ans).**

Il intègre également depuis mai 2020, les marches « connectées » ou « virtuelles », d'au moins 5 kms du CSSD, dans le respect des conditions fixées au paragraphe V.

Il est accessible à tous et toutes, dès 8 ans.

II/ REALISATION :

Le programme est basé sur un système de « boucles de distances » réalisées en fonction de la distance parcourue (CF § IV) . *Pour les petites distances, entre 5 et 14,9 km, validées sur événements organisés, le cumul sera fait sur l'année, puis sera divisé par 35 pour attribuer une équivalence en boucles.*

La participation au programme de marche se matérialise par un diplôme, et une médaille à partir de la deuxième boucle acquise. Le diplôme fait apparaître le nombre de boucles et kilomètres atteints, et se cumulent avec les années précédentes.

La demande de validation est effectuée par année (saison), **entre le 1^{er} et le 30 septembre**, pour les marches effectuées de septembre précédent à août de l'année considérée. L'@carnet CSSD de suivi est également envoyé, et devra correspondre aux marches déclarées au CSSD. (CF paragraphe V).

Un candidat peut demander uniquement le diplôme et l'attribut éventuel de sa progression (*étoile, palme ou lauriers*).

Au terme de chaque saison (31 août), il fait valoir les activités validées qui s'ajoutent au cumul de l'année précédente.

Le formulaire de demande est disponible en annexe ici :

> [Demande de validation](#) ici

III / ECHELONNEMENT - NIVEAUX :

Niveau primo-marcheur	: de 0,5 à 1,5 boucle
Niveau marcheur	: de 2 à 4 boucles
Niveau marcheur Bronze	: de 5 à 9 boucles
Niveau marcheur Argent	: de 10 à 14 boucles
Niveau marcheur Or	: de 15 à 19 boucles
Niveau Expert 2 ^o classe	: de 20 à 29 boucles
Niveau Expert 1 ^o classe	: de 30 à 39 boucles
Niveau Master	: de 40 à 49 boucles
Niveau Elite, Elite 1, 2, 3 ...	: à partir de 50, <i>incrémentement d'un chiffre toutes les 10 boucles.</i>

Marcheur	Marcheur Bronze	Marcheur Argent	Marcheur Or
2 à 4 boucles	5 à 9 boucles	10 à 14 boucles	15 à 19 boucles
Expert 2 ^o cl.	Expert 1 ^o cl.	Master	Elite 1, 2, 3 ...
20 à 29 boucles	30 à 39 boucles	40 à 49 boucles	50 et plus

A partir de 100 boucles, *incrémentement toutes les 20 boucles ...*
Elite 5 = 100 boucles, Elite 6 = 120 boucles ...

A partir de 200 boucles, *incrémentement toutes les 30 boucles ...*
Elite A = 200 boucles ; Elite B = 230 boucles ...

IV/ PRINCIPE DE COMPTABILISATION DES BOUCLES EN FONCTION DES KILOMÈTRES, PAR JOURNÉE.

DISTANCE	5 > 14,9	15 > 29,9	30 > 44,9	45 > 59,9	60 > 74,9	75 > 89,9	90 et +
BOUCLES	(*) (**) (D+)	0,5	1	2	3	4	5

(*) Les distances entre 5 et 14,9 km sont comptabilisées sur l'année (saison). Le total sera divisé par 35 afin de déterminer le nombre de boucles acquises, et arrondi à la demi-boucle supérieure.

- Ex1 : Pour une distance de 20km, 15 génèrent une demi-boucle, et 5 seront divisés par 35.

- Ex2 : Pour une distance de 38km, 30 génèrent une boucle, et 8 seront divisés par 35.

(**) Une majoration de 0,5 boucle est acquise pour 3 jours consécutifs de marche d'au moins 20km/jour, de 1 boucle pour 4 jours consécutifs, de 1,5 pour 6 jours ect .

(D+) Une majoration de 0,5 boucle est acquise pour toute sortie avec un dénivelé positif d'au moins 1000m.

V/ CARNET DE SUIVI ÉLECTRONIQUE (@carnet) / VALIDATIONS

Tout participant doit télécharger son @carnet, afin d'y reporter les marches effectuées, soit dans le cadre d'activités internationales, CSSD, ou personnelles.

V-1 : Dans tous les cas, une validation devra être justifiée, par copie d'écran d'une application sur smartphone ou PC pour une version connectée, faisant apparaître impérativement la distance en km, le temps marché, et la date du jour.

Pour déclarer ce genre de marche, deux impératifs :

➔ qu'elle soit d'au moins 10 kms, (8km pour les plus de 60 ans)

➔ déposer votre trace (capture/screenshot) dans les 24h qui suivent l'activité sur le dépôt de traces ici [dépôt de traces](#), rubrique « activité déclarée » ou à marches@cssd.fr

V-2 : Les preuves par certificats ou diplômes de participation ne sont valables que pour 2 jours de marche maximum. Si l'évènement court sur plusieurs jours, chaque sortie devra être déposée conformément au paragraphe V/1.

Reportez ensuite votre activité dans l'@carnet, qui sera transmis en fin de saison à marches@cssd.fr.

En dehors de ces conditions, vos distances ne seront pas comptabilisées.

@carnet

Exemples de justificatif (Strava, Garmin, Komoot)



[Download E-carnet](#)

