



Inscriptions : hyeresrunningdays.com - Indiquez votre taille de tee shirt



LONGE-CÔTE 14 décembre 2025

COUPE DE FRANCE DES CLUBS

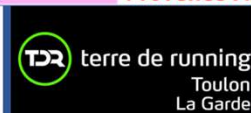
Plage des Estagnets

Plage du jardin des mers en cas de fort vent d'ouest



1 000 M RELAIS BINÔME : 2 F — 2 H
1 000 M TIERCE : COMPOSITION LIBRE
3 000 M PAR ÉQUIPE DE 4 À 6

TRAIL — LONGE COTE FORMAT COURSE
TRAIL — LONGE COTE FORMAT MARCHÉ RAPIDE





Le 14 décembre 2025, dans le cadre des Running Days, Hyères Longe Côte organise des compétitions de longe côte ouvertes aux femmes et aux hommes, catégories Cadet à M4.

ÉPREUVES COUPE DE FRANCE DES CLUBS : En remplacement de la compétition du 16 novembre 2025, annulée, pour raison météorologiques.

L'ordre des épreuves est défini en cohérence avec celui de la finale de le Coupe de France des clubs qui se déroulera les 26 et 27 septembre 2026 :

- 1 000 m Relais : 2F+2H : le 1er binôme passe le relais à 500 m au 2nd binôme.
- 1 000 m Tierce : la composition est libre
- 3 000 m par équipe mixte de 4 à 6 : l'arrivée sera jugée sur les 4 premiers équipiers avec au moins une équièpe.

DANS LE CADRE DES RUNNING DAYS : mais comptant pour le circuit national Trail-Longe Côte.

- Trail – Longe Côte au format Course
- Trail - Longe Côte au format Marche

Les concurrents course et marche seront distingués par la couleur de leur dossard.

RÈGLEMENT :

- Application des règles du mémento fédéral « Règlementation des activités de marche et de randonnée », § III.2.2.5 – Épreuves qualificatives à la coupe de France des clubs.
- Le chronométrage s'effectuera par lecture de puce sur la plage.
- Le sens de passage des virages est Mer-Terre.
- Equipement obligatoire : chaussures fermées de type running ou trail.
- Les chaussures néoprène ou chaussures de plage sont interdites.

Responsable des courses : Dominique BISCARAS.

Sécurité : assurée par les personnels de la Sécurité Civile, dans le cadre de l'organisation des Running Days.

ZONE DE COMPETITION

- Plage des Estagnets, en direction de Giens, voir page 4.
En cas de fort vent d'ouest, par mesure de sécurité, la compétition sera déplacée au :
- Plage du Jardin des mers, à coté du port St Pierre, voir page 7.



INSCRIPTION

- Pour les épreuves de la Coupe de France des Clubs, les inscriptions s'effectuent sur la plateforme de la Fédération <https://ffrandonnee-competitions.fr>
- Pour le Trail Longe-Côte : <https://hyeresrunningdays.com>.
- N'oubliez pas d'indiquer votre taille de tee-shirt.
- La date limite d'inscription est fixée au dimanche 9 décembre.
- Licence Longe côte ou licence compétition d'une autre discipline sportive obligatoire.
A défaut : un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du trail-longe côte en compétition.

PROGRAMME PREVISIONNEL

Samedi 13 décembre, de 16H à 18H :

Retrait des dossards à la Base nautique du port de Hyères

Dimanche 14 décembre :

- 8H 00 Retrait des dossards sur le site de compétition
- 8H 30 Briefing
- 8H 45 Échauffement
- 9H 00 1 000 m Relais 2F+2H
- 10H 00 1 000 m Tierce
- 11H 00 3 000 m par équipe mixte de 4 à 6
- 12H 00 Départ du Trail-Longe Côte format course – Homme
- 12H 05 Départ du Trail-Longe Côte format course - Femme
- 12H 07 Départ du Trail-Longe Côte format marche
- 13H 30 Remise des récompenses

Auberge espagnole après les récompenses.



ZONES DE COMPETITION

A - SITE DE L'ALMANARRE, PLAGE DES ESTAGNETS

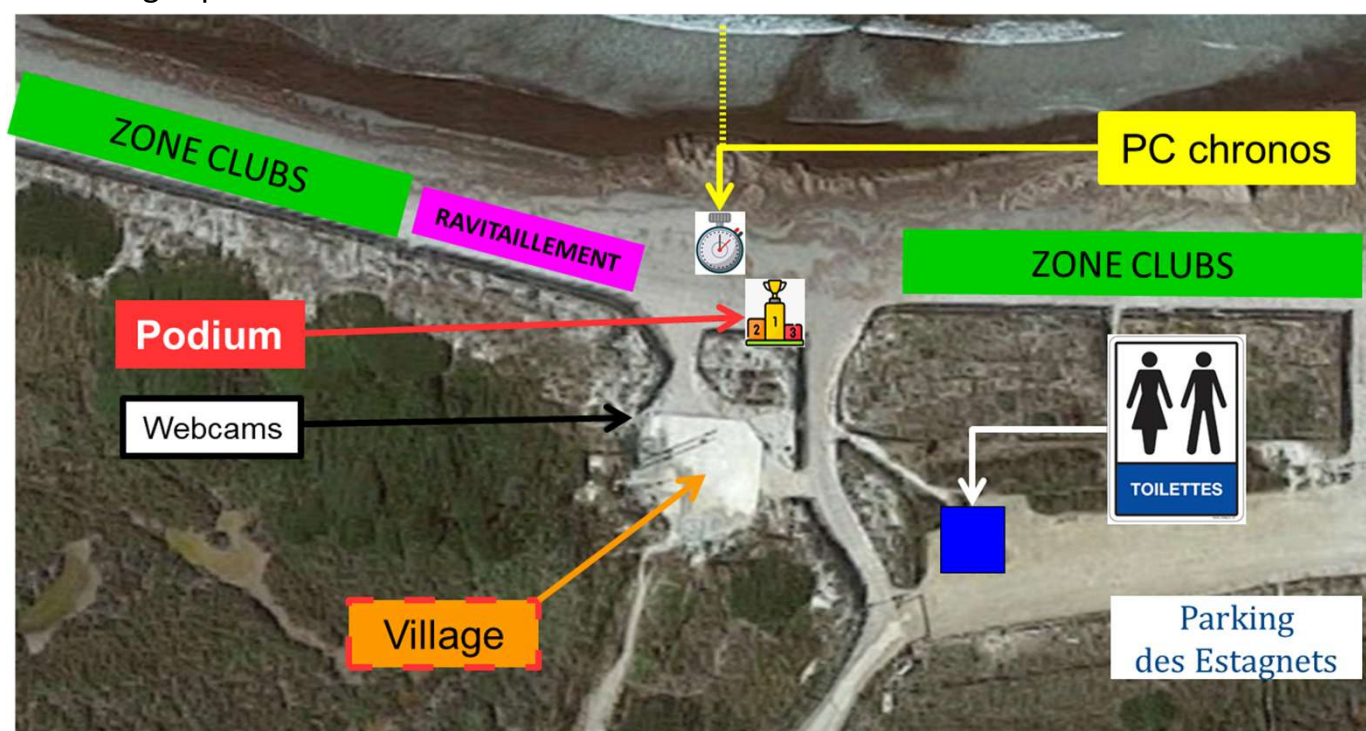
Prendre direction Giens par La Capte, jusqu'à la plage des Estagnets.

2 Parkings à proximité.

Il est possible de de stationner le long de la route, en prenant soin de ne pas empiéter sur la chaussée.



Le village sportif :





Parcours : plage des Estagnets

Chrono : Départ plage, en marchant jusqu'au drapeau ----

Arrivée plage, en marchant après passage Mer-Terre du dernier drapeau ----

- 1 000 m Relais binômes : 2F + 2H



- 1 000 m Tierce : composition libre
- 3 000 m par équipe mixte de 4 à 6 équipiers





Hyères Longe Côte

Trail-Longe Côte – 1^{er} tour :



Départ plage : direction Sud

- Course : Aller 650 m – Retour 650 m avec passage par le parking
- Longe : 150 m
- Course : 100 m
- Longe : 150 m

Distance 1^{er} passage :

Course environ : 1 400 m

Longe environ : 300 m

Entrées/sorties d'eau non comptabilisées

2nd tour :



Sortie d'eau la plus au Sud

- Course : 100 m plage - direction Sud
- Course : chemin Aller 200 m – Retour 200 m
- Course : 650 m sur la plage avec passage par le parking - direction Nord
- Longe : 150 m
- Course : 100 m
- Longe : 150 m

Distance 2nd & 3^{ème} passages :

Course environ : 1 250 m

Longe environ : 300 m

Entrées/sorties d'eau non comptabilisées



Hyères Longe Côte

Trail-Longe Côte - dernier tour :



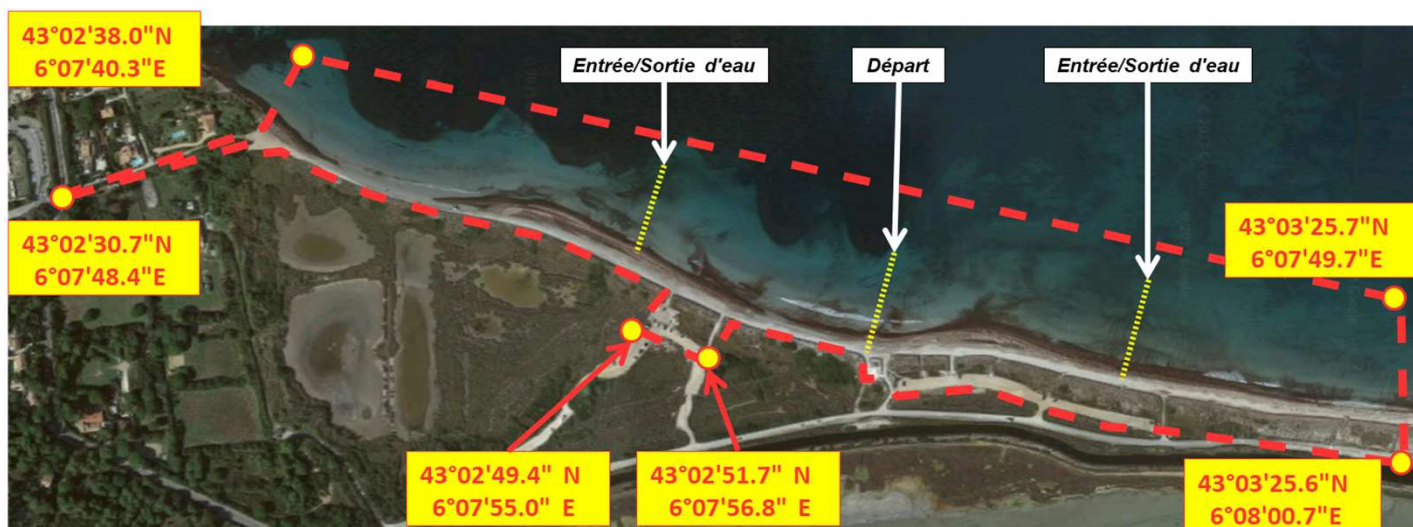
Sortie d'eau la plus au Sud

- Course : 100 m plage - direction Sud
- Course : chemin Aller 200 m – Retour 200 m
- Course : 650 m sur la plage avec passage par le parking
- Longe : 150 m
- Course : 100 m
- Longe : 150 m
- Course : Retour 600 m sur la plage avec passage par le parking jusqu'à l'arrivée

Distance Dernier passage :

Course environ : 1 800 m
Longe environ : 300 m
Entrées/sorties d'eau non comptabilisées

Zone de compétition : Plage des Estagnets





Hyères Longe Côte

B - SITE DU JARDIN DES MERS

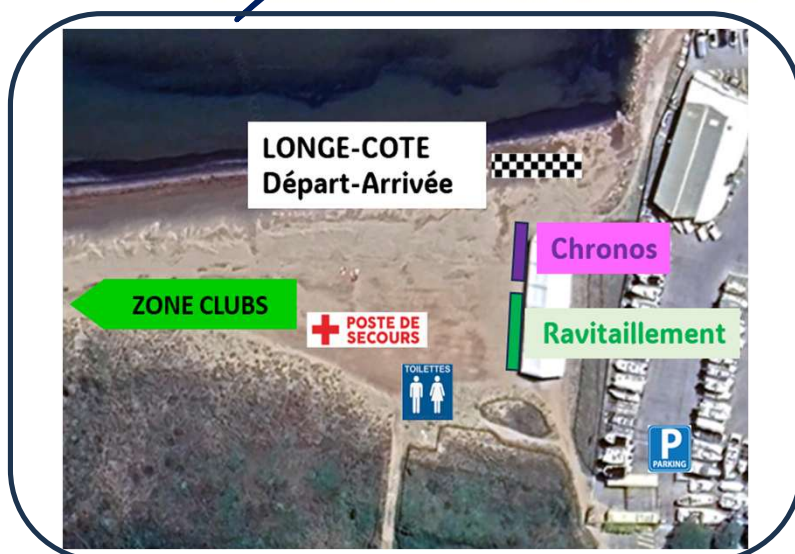
En cas de fort vent d'Ouest, la compétition aura lieu au Jardin des mers

La plage du Jardin des mers est située au nord du Port Saint Pierre, avant le rond-point de l'aéroport.

Plusieurs parkings sont à proximité : sur le port et le long du bord de mer en direction de l'Aiguade.



Le village sportif :

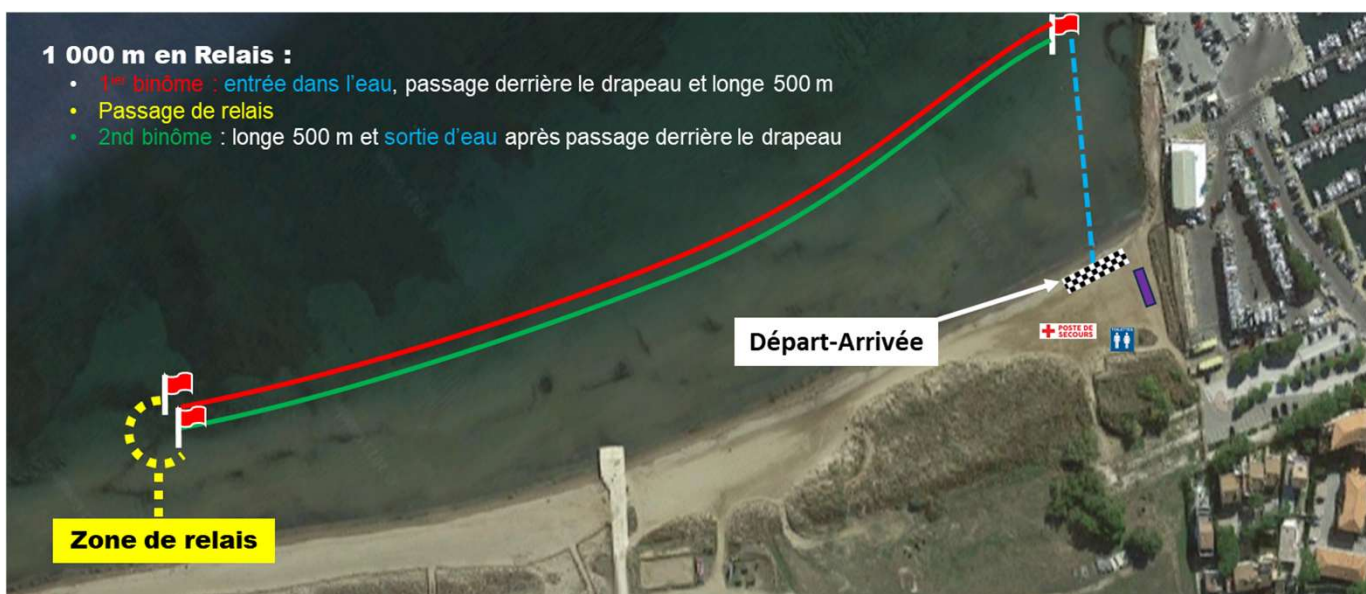




Parcours :

Chrono :

- Départ plage, en marchant jusqu'au drapeau - - - -
- Arrivée plage, en marchant après passage Mer-Terre du drapeau - - - -
- 1 000 m Relais binômes : 2F + 2H



- 1 000 m Tierce : composition libre
- 3 000 m par équipe mixte de 4 à 6 équipiers





Hyères Longe Côte



Parcours Trail-Longe Côte

FORMAT COURSE

Cadet :	1 tour	~ 1 800 m	(1 400 m trail + 400 m longe)
Junior à M4 :	4 tours	~ 7 200 m	(5 600 m trail + 1 600 m longe)



Resto Le petit bain



Resto Le marais



Sculptures



Zone de compétition : plage du Jardin des Mers





Hébergements à proximité

1. Résidence Les Stoechades
2. Hôtel Almanarre Plage
3. Hôtel Ibis Thalassa
4. Hôtel Ibis centre
5. Camping Port Pothuau
6. Camping du Ceinturon
7. Camping de la Presqu'île de Giens
8. Camping International et SPA
9. Camping Olbia
10. Camping de la Méditerranée
11. Camping l'Île d'Or

