

CHAMPIONNAT RÉGIONAL PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR DE LONGE CÔTE® 2025

DOSSIER COMPÉTITEUR



SOMMAIRE

DESCRIPTIF

p.3

RÈGLEMENT

p.4

PLAN DU SITE ET DES ÉPREUVES

p.9

DÉROULEMENT

p.34

COMPOSITION DU JURY D'ÉPREUVE

p.39

RÉSULTATS

p.40

QUALIFICATIONS CHAMPIONNAT ZONE SUD

p.41

INSCRIPTIONS

p.42

HÉBERGEMENTS

p.44

CONTACTS

p.45

PARTENAIRES

p.46

— CHAMPIONNAT RÉGIONAL —

de **Longe
côte®**

26 & 27 AVRIL 2025 | HYÈRES

PLAGE DES ESTAGNETS



REPLI - PLAGE DE L'AYGUADE

DESCRIPTIF

Le Championnat Régional Provence-Alpes-Côte d'Azur de Longe côte® est un événement sportif organisé par la Fédération Française de Randonnée Pédestre Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur en collaboration avec le club Hyères Longe Côte.

Cette compétition se déroulera les samedi 26 et dimanche 27 avril 2025 sur la plage de l'Almanarre (les Estagnets) à Hyères-les-Palmiers. En cas de conditions météorologiques défavorables, notamment en cas de fort vent d'ouest, l'épreuve sera déplacée sur la plage de l'Ayguade.

Le championnat représente une épreuve qualificative pour participer au Championnat Zone Sud.

RÈGLEMENT - LES CATÉGORIES

Pour les participants de moins de 18 ans, une autorisation parentale doit obligatoirement être fournie à l'organisateur, qui fera office de certificat médical.

Minimes/Cadets

12 - 15 ans

Juniors

16 - 17 ans

Séniors

18 - 39 ans

Master 1

40 - 49 ans

Master 2

50 - 59 ans

Master 3

60 - 69 ans

Master 4

70 ans et +

NB : Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2025.

RÈGLEMENT - LES ÉPREUVES

ÉPREUVES INDIVIDUELLES

SOLO 50m MONO PAGAIE

Catégories Minimes/Cadets à Master 4
+ déficients visuels

SOLO 200m MAINS NUES

Catégories Minimes/Cadets à Master 4
+ déficients visuels

SOLO 800m MAINS NUES

Catégories Juniors à Master 4

ÉPREUVES COLLECTIVES

Binômes 400m Libre

Catégories Minimes/Cadets à Master 4
2 femmes, 2 hommes ou mixte

RELAIS 4x50m MONO PAGAIE

Mixte (2 femmes et 2 hommes)

Un compétiteur peut participer à **plusieurs épreuves**. Dans ce cas, un **dossard distinct** lui sera attribué pour chaque course.

RÈGLEMENT - LES ÉPREUVES

NOUVELLE ÉPREUVE

TRAIL LONGE CÔTE® - 3 à 8km

Le Trail Longe côte® est une épreuve combinée de Longe côte® à mains nues et de course à pied. La totalité du parcours à effectuer sera comprise entre 6 et 8km (3 à 4km pour les Minimes/Cadets).

Des piquets de passage obligatoire seront mis en place pour garantir une trajectoire BNI correct et devront être passés côté large (eau). Ces piquets doivent obligatoirement être passés côté large (eau). Cette épreuve chronométrée, comprenant plusieurs tours, verra son dernier tour signalé par un moyen sonore (cloche).

3 départs groupés seront donnés : 1 premier départ pour les hommes, suivi par le départ des femmes, puis par celui des Minimes/Cadets.

Lors des qualificatifs régionaux, les trois premiers par catégorie d'âge augmenté par la prise en compte du temps scratch des 8 premiers sont qualifiés pour participer aux qualificatifs de Zones.

Les compétiteurs des catégories Minimes/Cadets et Juniors sont automatiquement qualifiés pour le qualificatif de zone et le championnat de France sous réserve de participation au qualificatif régional suivant les règles établies.

RÈGLEMENT - RELAIS 4X50m

La mixité homme-femme est obligatoire uniquement au sein des équipes de quatre pour le relais 4x50m à raison de 2 femmes et 2 hommes par équipe.

La notion de catégorie n'est pas présente dans cette épreuve.

Lors du relais 4x50m, le premier relayeur portera la puce et la transmettra au quatrième relayeur après le passage de relais au deuxième. Les deuxième et troisième relayeurs n'auront pas de puce en leur possession.

RÈGLEMENT - COMPORTEMENTS

SANCTIONNÉS

- **Non-respect** du bon niveau d'immersion (B.N.I.)
- **Non-respect** du pas du longeur : interdiction de courir, de pousser, de tirer ou de tenir un équipier
- **Non-respect** de la règle de rattrapage : tout compétiteur rattrapé doit s'écarter pour ne pas entraver l'évolution du rattrapant et lui laisser le B.N.I favorable
- La procédure "**stop and go**" s'applique et carton rouge si le "**stop and go**" n'est pas respecté

- Le compétiteur ou l'équipe qui double ne doit **pas utiliser son moyen de propulsion** du côté du longeur doublé
- Il est **interdit de profiter de l'aspiration** créée par un compétiteur (un espace suffisant est à respecter sauf pendant la phase de dépassement)
- Le port de chaussures à pointe ou avec crampons moulés ou vissés type football est **strictement interdit**

PLAN DU SITE

En voiture

En arrivant par la **A57**, prenez la jonction avec la **A570** qui mène à Hyères.

Suivez le boulevard principal qui traverse Hyères puis prenez à droite sur la **D559**.

Suivez la **D559** jusqu'au carrefour de l'Almanarre où il faut emprunter la route du Sel. Continuez tout droit jusqu'aux parkings proches du marais des Estagnets.

La compétition a lieu sur la plage adjacente.

En train

La gare de Hyères assure des liaisons en **TER** (Marseille/Toulon) et **TGV** (Paris Gare de Lyon).

La ligne de **bus 67** du Réseau Mistral permet ensuite de rallier la Presqu'île de Giens.

En avion

L'aéroport de **Toulon-Hyères** est joignable par plusieurs destinations nationales (Paris/Brest/Biarritz).

Pour rejoindre la Presqu'île de Giens, il suffit de prendre le **bus 63** direction « **Hyères Centre** », de descendre à l'arrêt « **Arromanches** » et de prendre le **bus 67** direction « **Tour Fondue** ».

Plage des Estagnets - commune de Hyères (83)



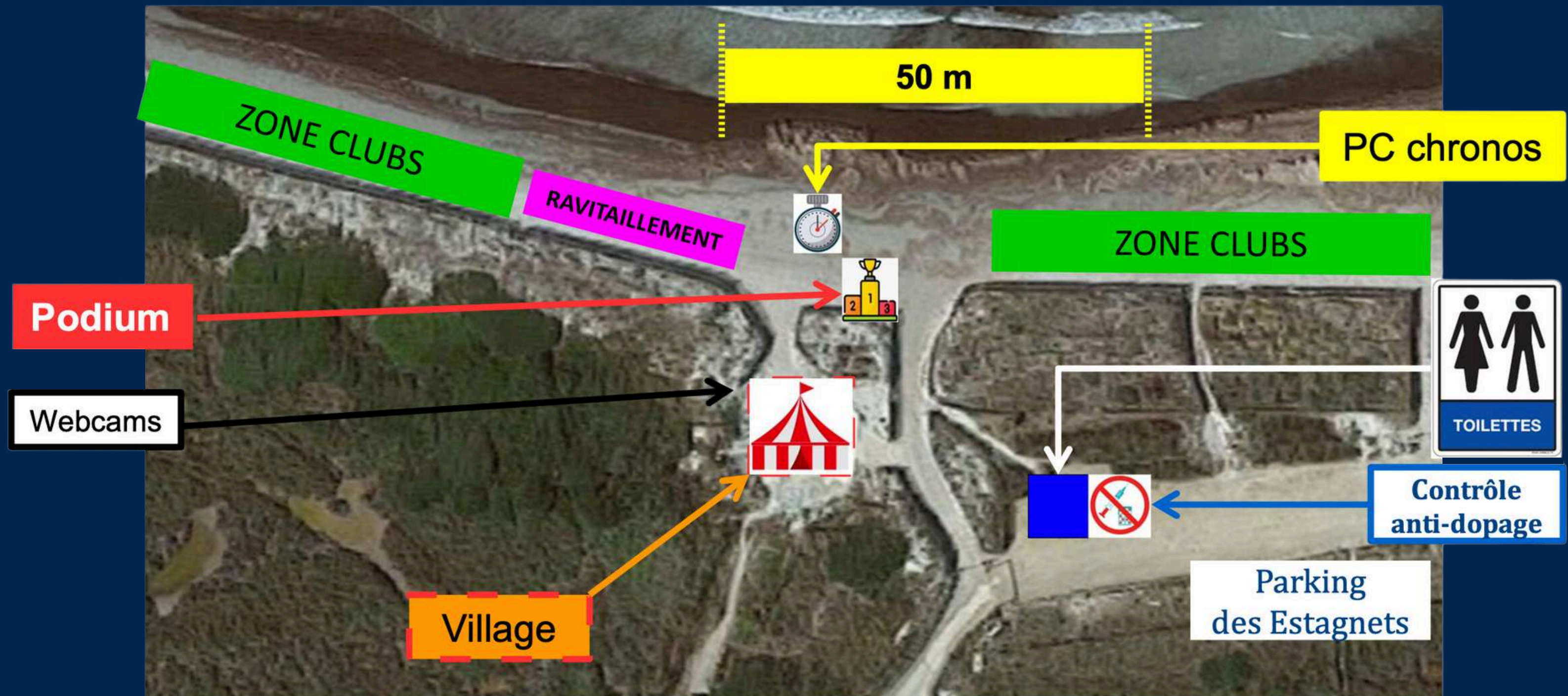
SITE DE L'ALMANARRE

La plage des Estagnets dispose de deux parkings : **parking du Marais des Estagnets** et **parking des Estagnets**.



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

SITE DE L'ALMANARRE - LE VILLAGE



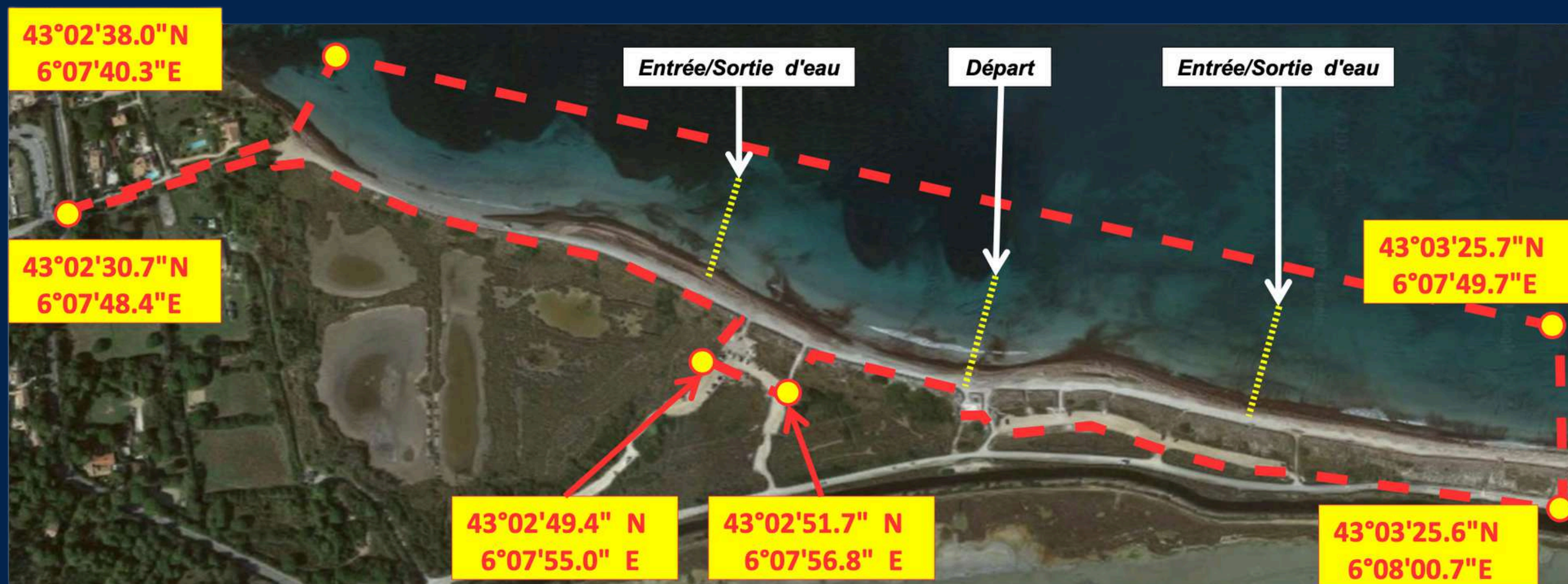
SITE DE L'ALMANARRE

Zone de compétition - hors Trail Longe côte®

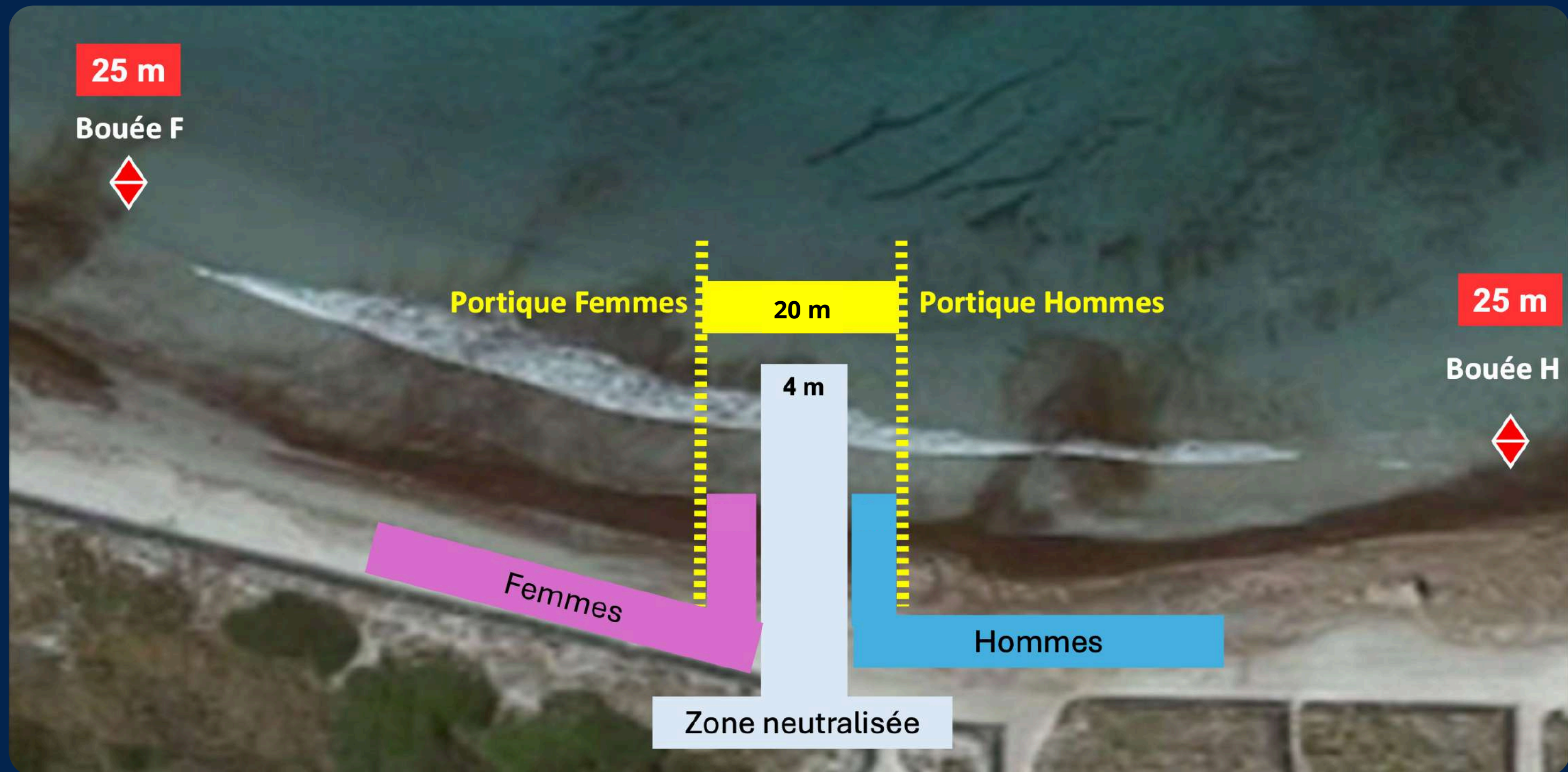


SITE DE L'ALMANARRE

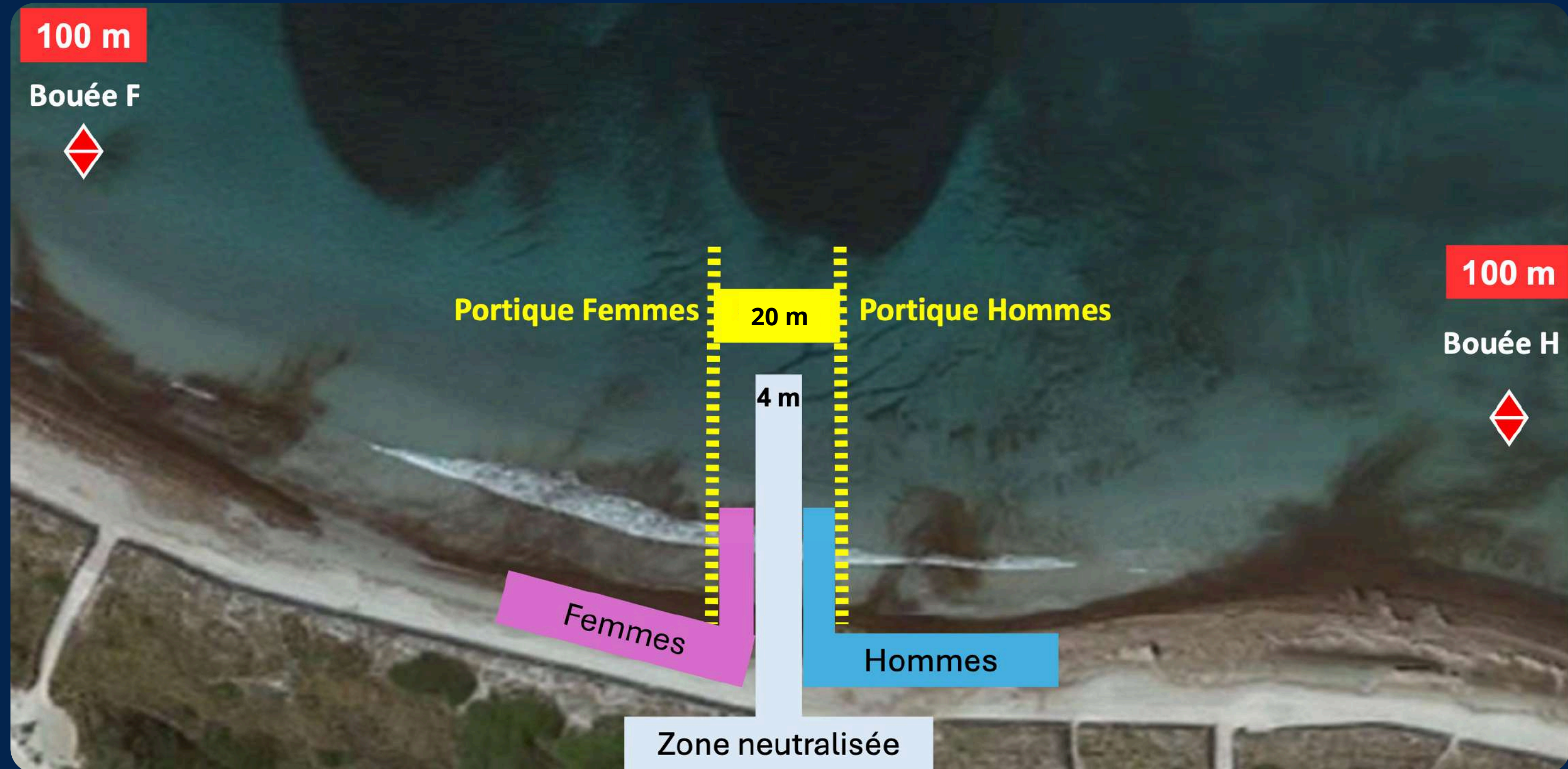
Zone de compétition du Trail Longe côte®



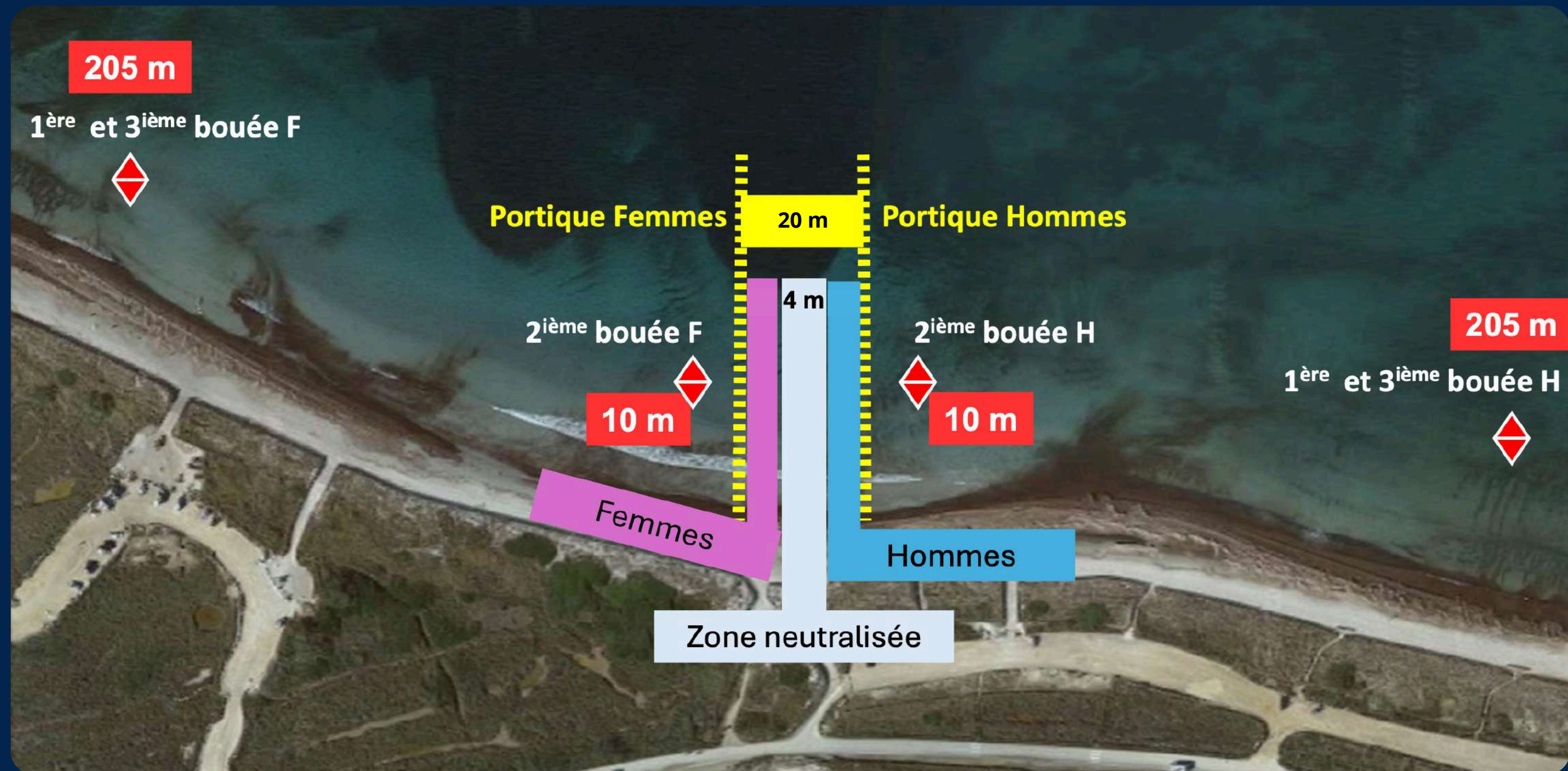
ALMANARRE - ÉPREUVE 50M



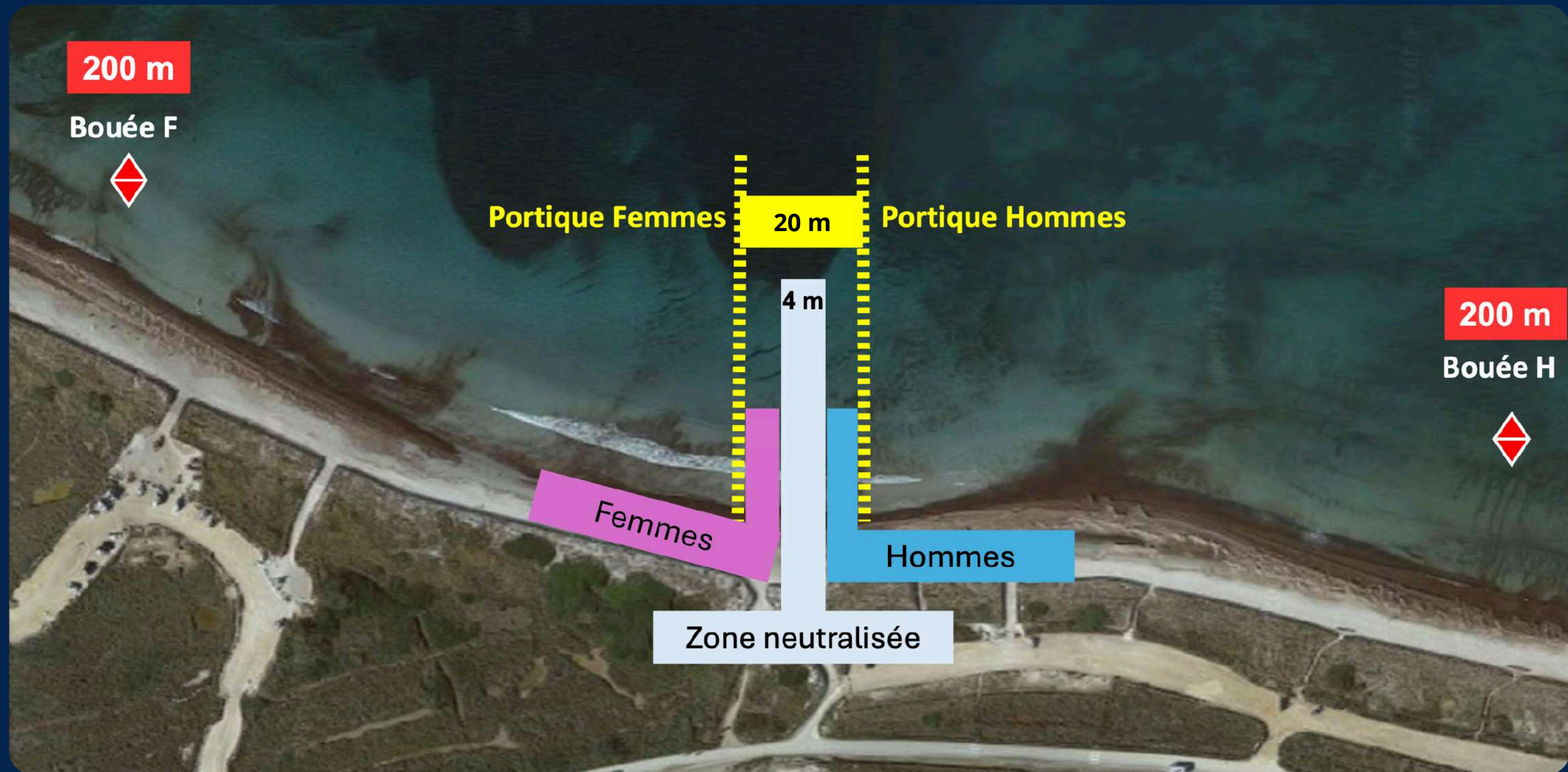
ALMANARRE - ÉPREUVE 200M



ALMANARRE - ÉPREUVE 800M



ALMANARRE - ÉPREUVE 400M BINÔMES



ALMANARRE - ÉPREUVE 4X50M

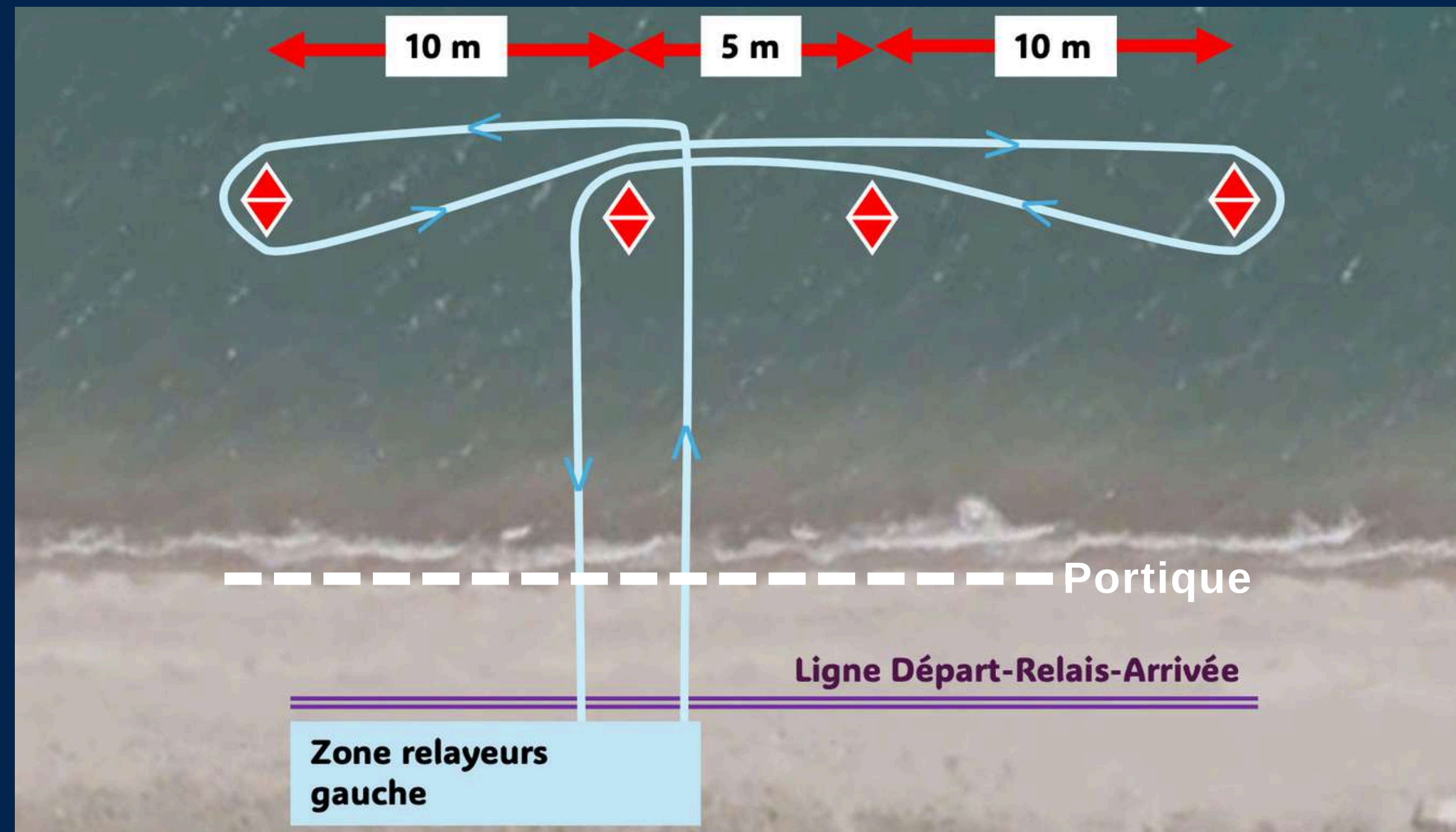
Plan pour les qualifications du samedi



ALMANARRE - ÉPREUVE 4X50M

Plan pour les finales

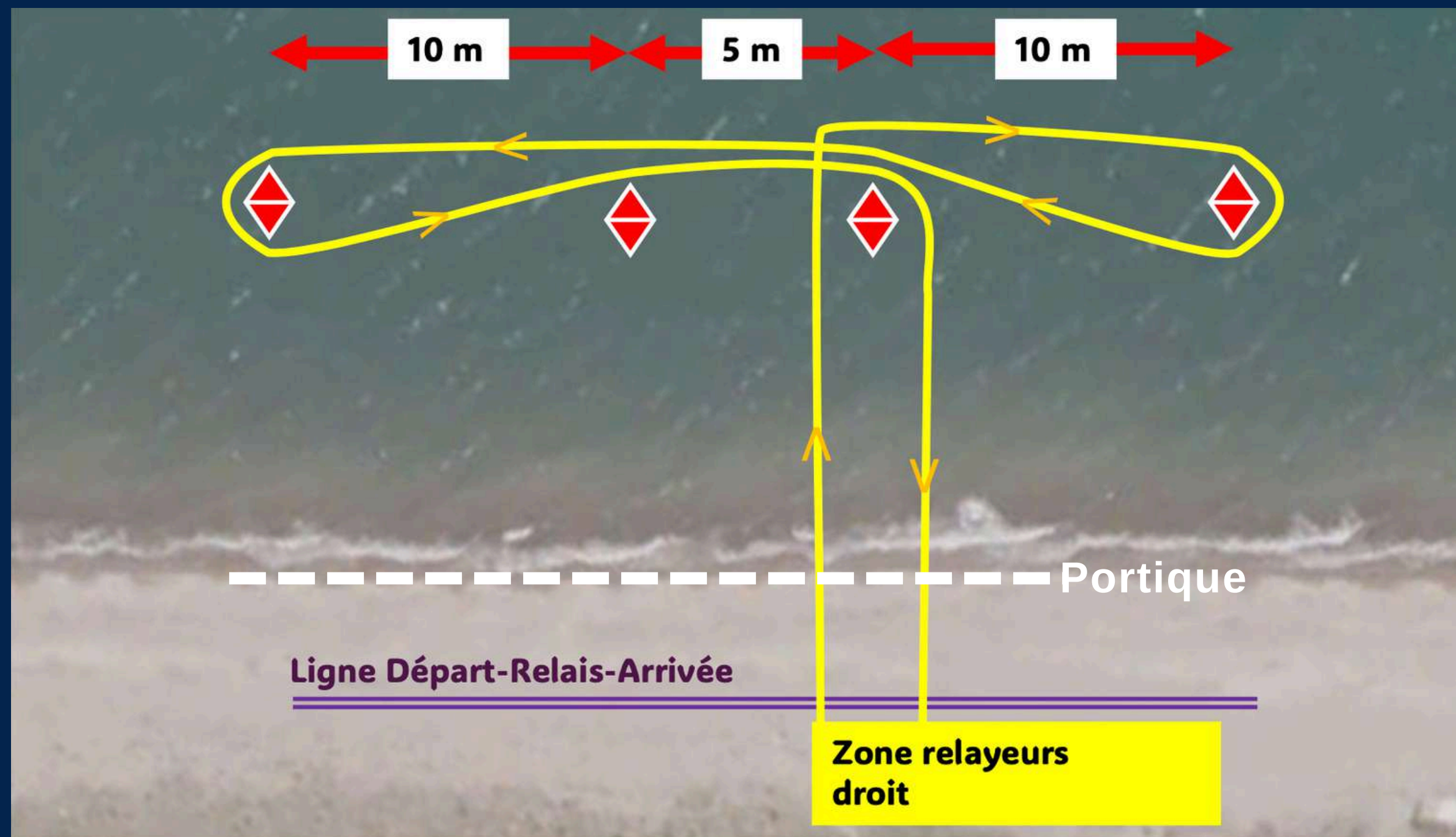
Seul le relais gauche est représenté, le relais droit figure sur la page suivante.



ALMANARRE - ÉPREUVE 4X50M

Plan pour les finales

Seul le relais droit est représenté, le relais gauche figure sur la page précédente.



ALMANARRE - ÉPREUVE TRAIL LC



Départ plage :

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

ALMANARRE - ÉPREUVE TRAIL LC



Sortie d'eau la plus au Sud :

- Course : 100m plage
- Course : chemin aller 200m - retour 200m
- Course : 650m sur la plage avec passage par le parking
- Longe : 150m
- Course : 100m
- Longe : 150m

ALMANARRE - ÉPREUVE TRAIL LC



Sortie d'eau la plus au Sud :

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

PLAN DU SITE - SI REPLI

En cas de fort vent d'ouest, le Championnat sera déplacé sur le site de l'Aiguade.

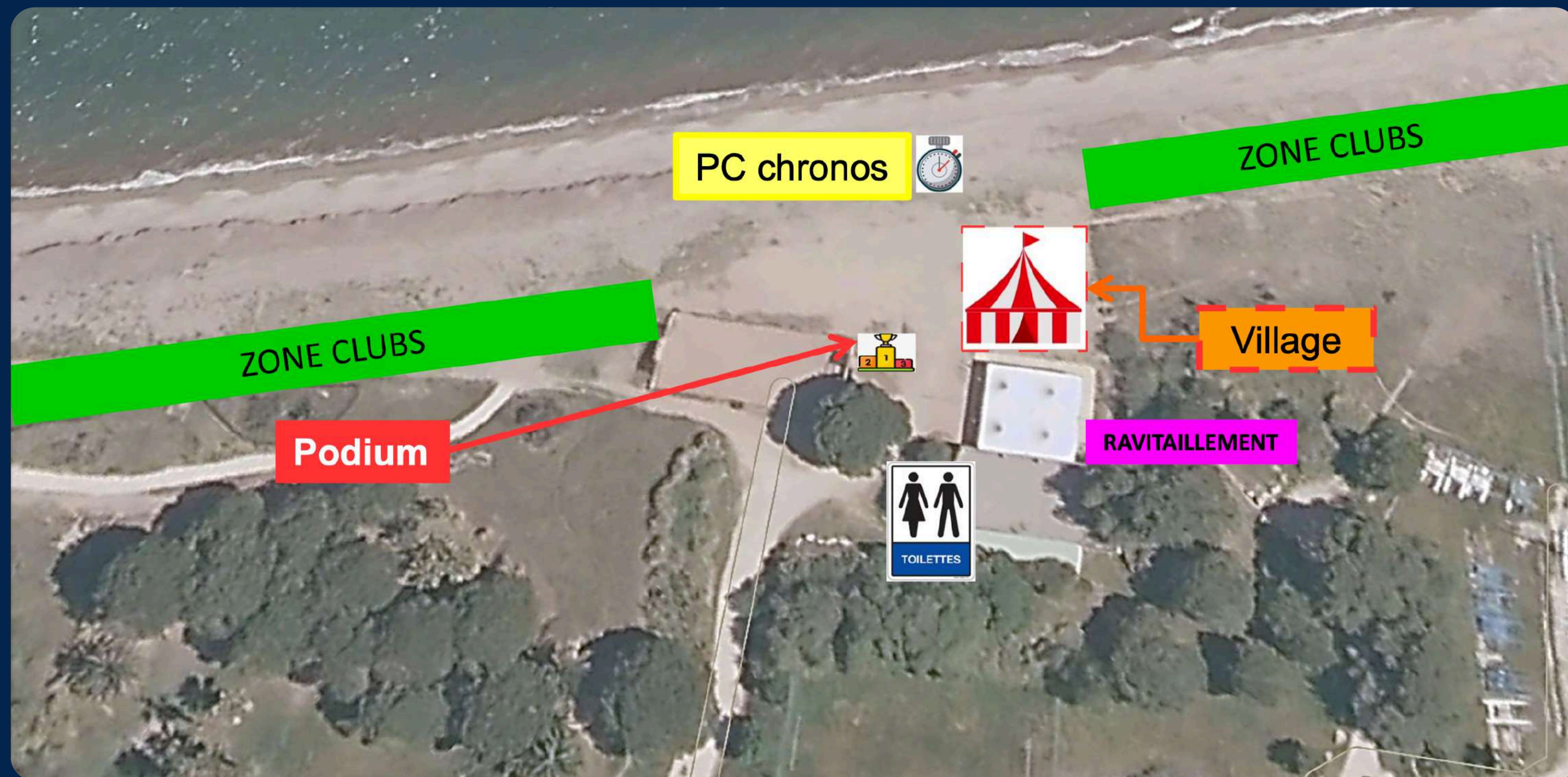
La plage est située au Nord de l'Aiguade, direction les Salins d'Hyères à environ 400m après le dernier rond point.



Plage de l'Aiguade - commune de Hyères (83)



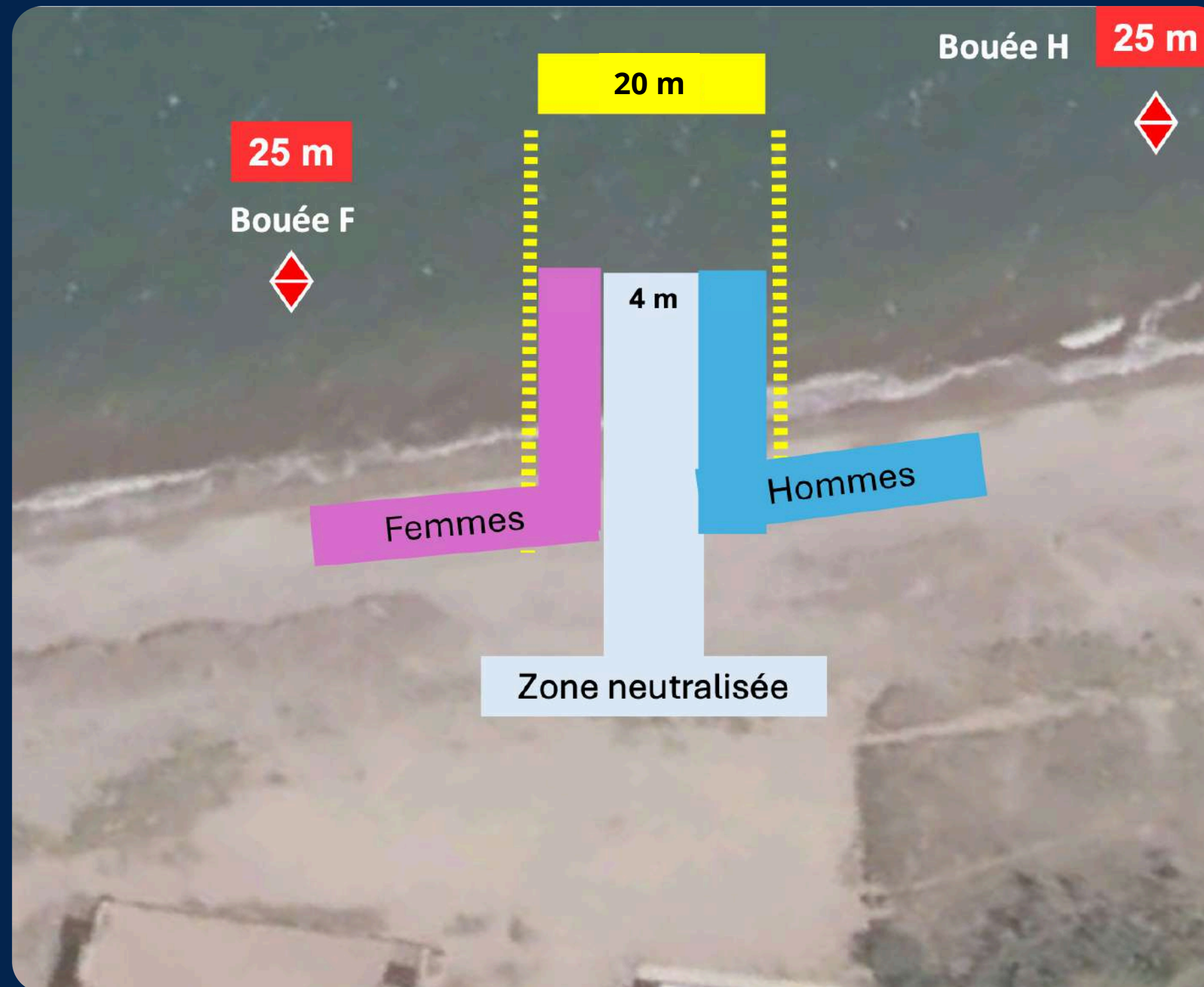
L'AYGUADE - LE VILLAGE



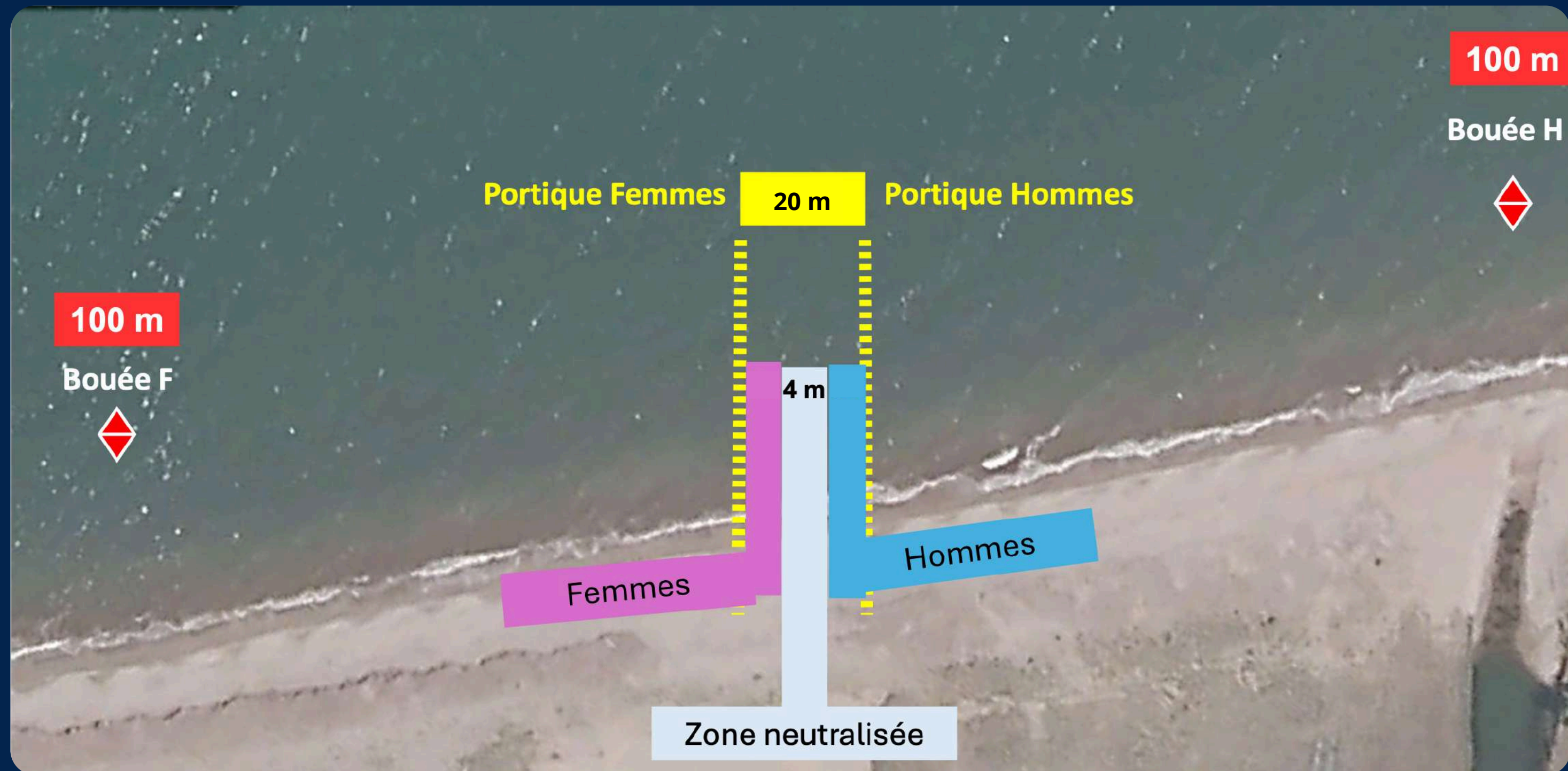
L'AYGUADE - ZONE DE COMPÉTITION



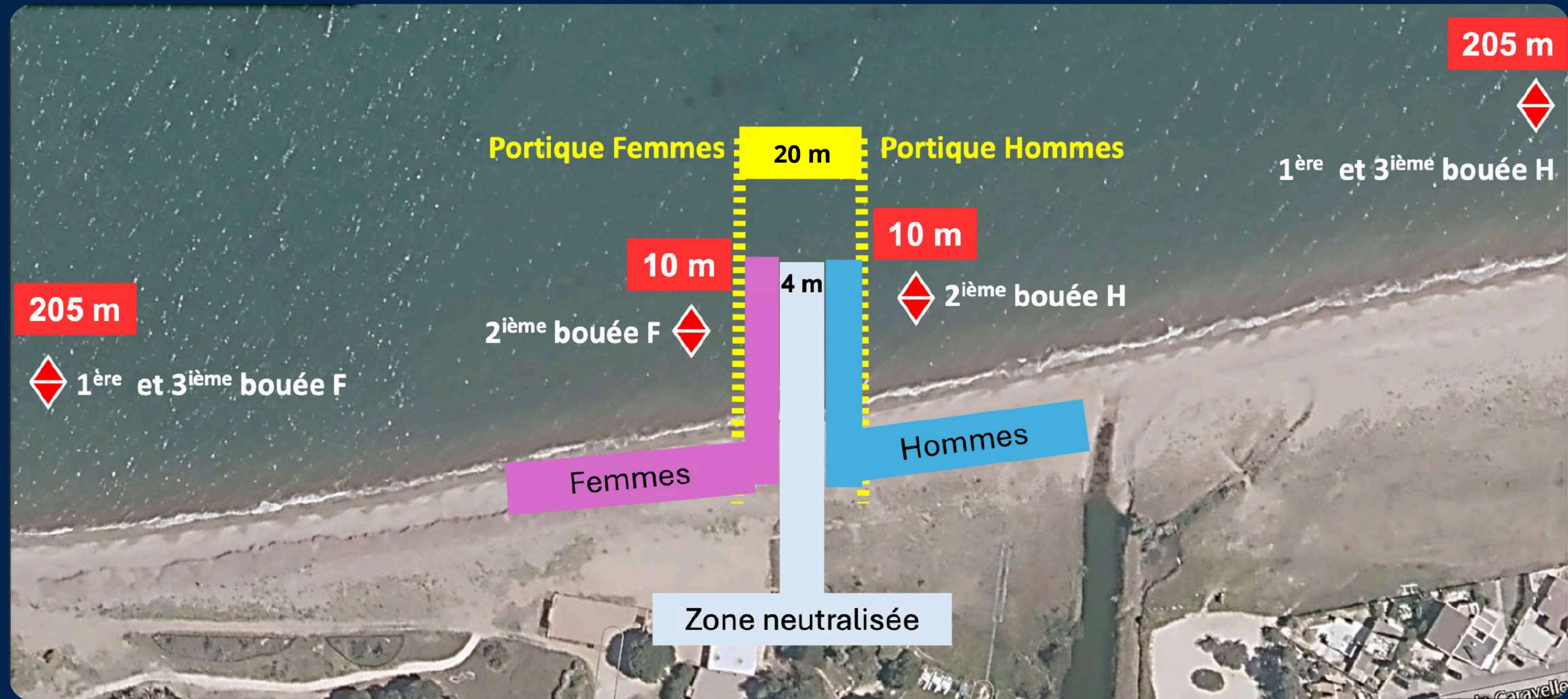
L'AYGUADE - ÉPREUVE 50M



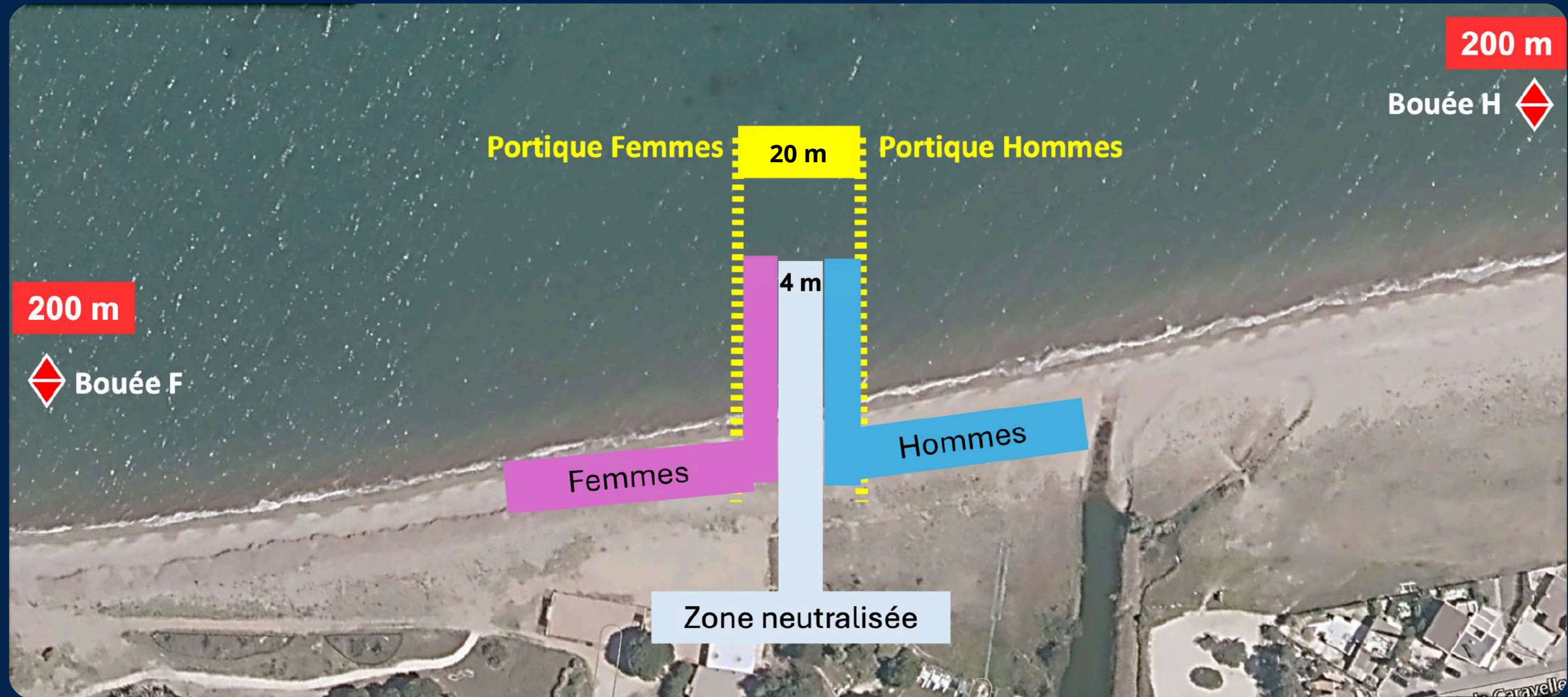
L'AYGUADE - ÉPREUVE 200M



L'AYGUADE - ÉPREUVE 800M

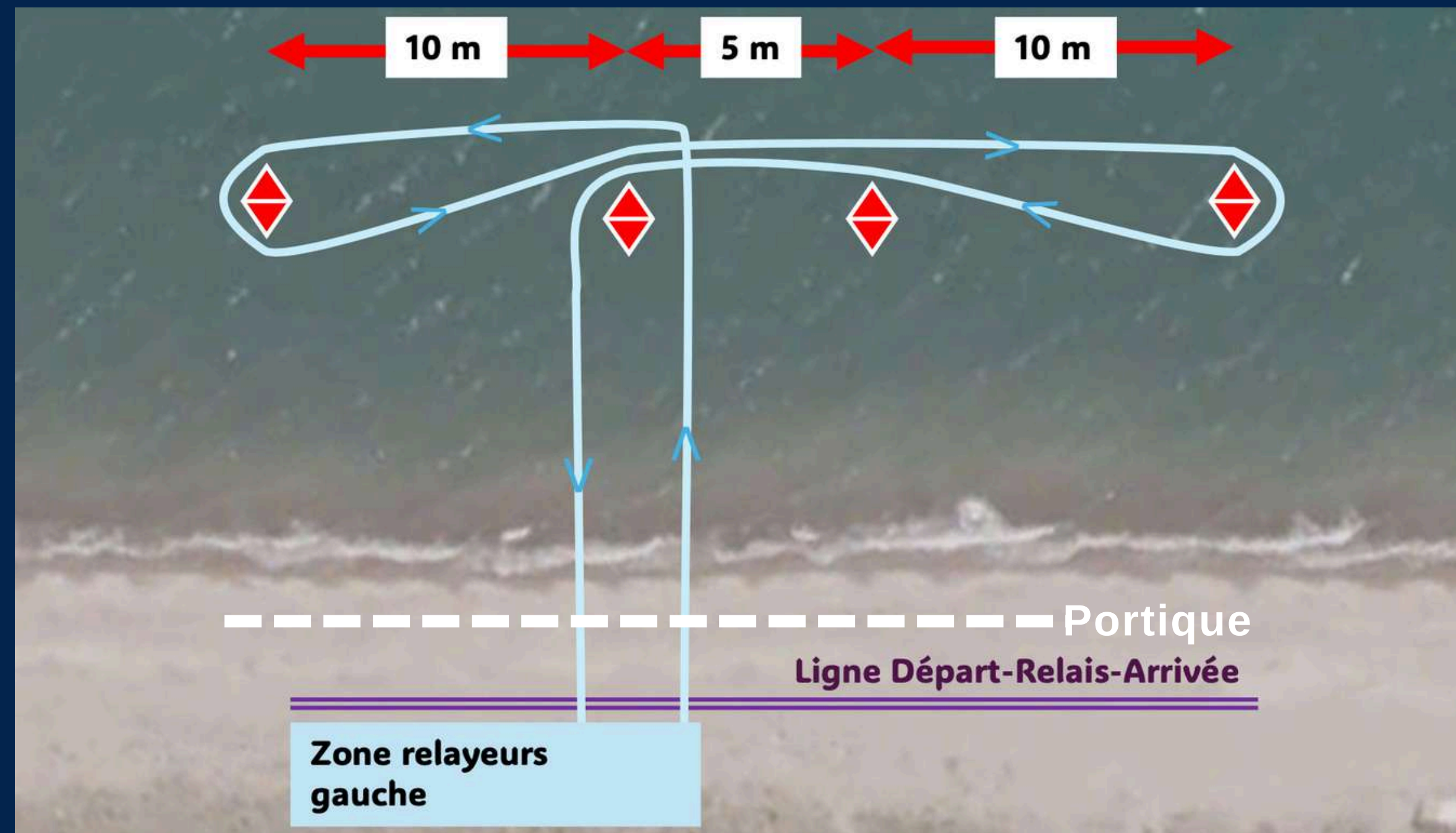


L'AYGUADE - ÉPREUVE 400M BINÔMES



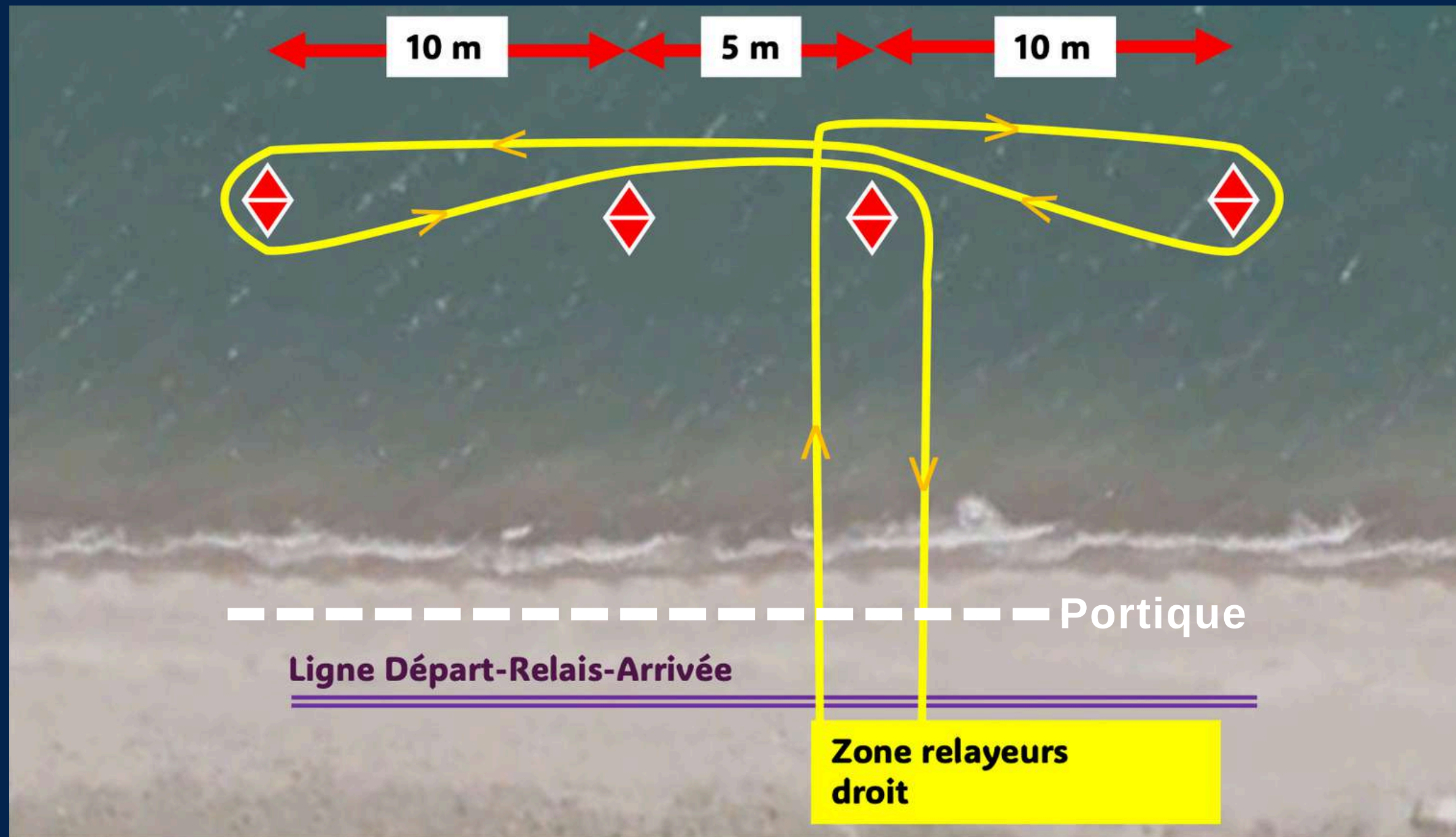
L'AYGUADE - ÉPREUVE 4X50M

Seul le relais gauche est représenté, le relais droit figure sur la page suivante.



ALMANARRE - ÉPREUVE 4X50M

Seul le relais droit est représenté, le relais gauche figure sur la page précédente.



L'AYGUADE - ÉPREUVE TRAIL LC



DÉROULEMENT

Vendredi 25 avril de 16h à 18h : Remise possible des dossards et des puces pour les clubs intéressés.

Indications pour accéder au lieu de la distribution des dossards et des puces :

En voiture

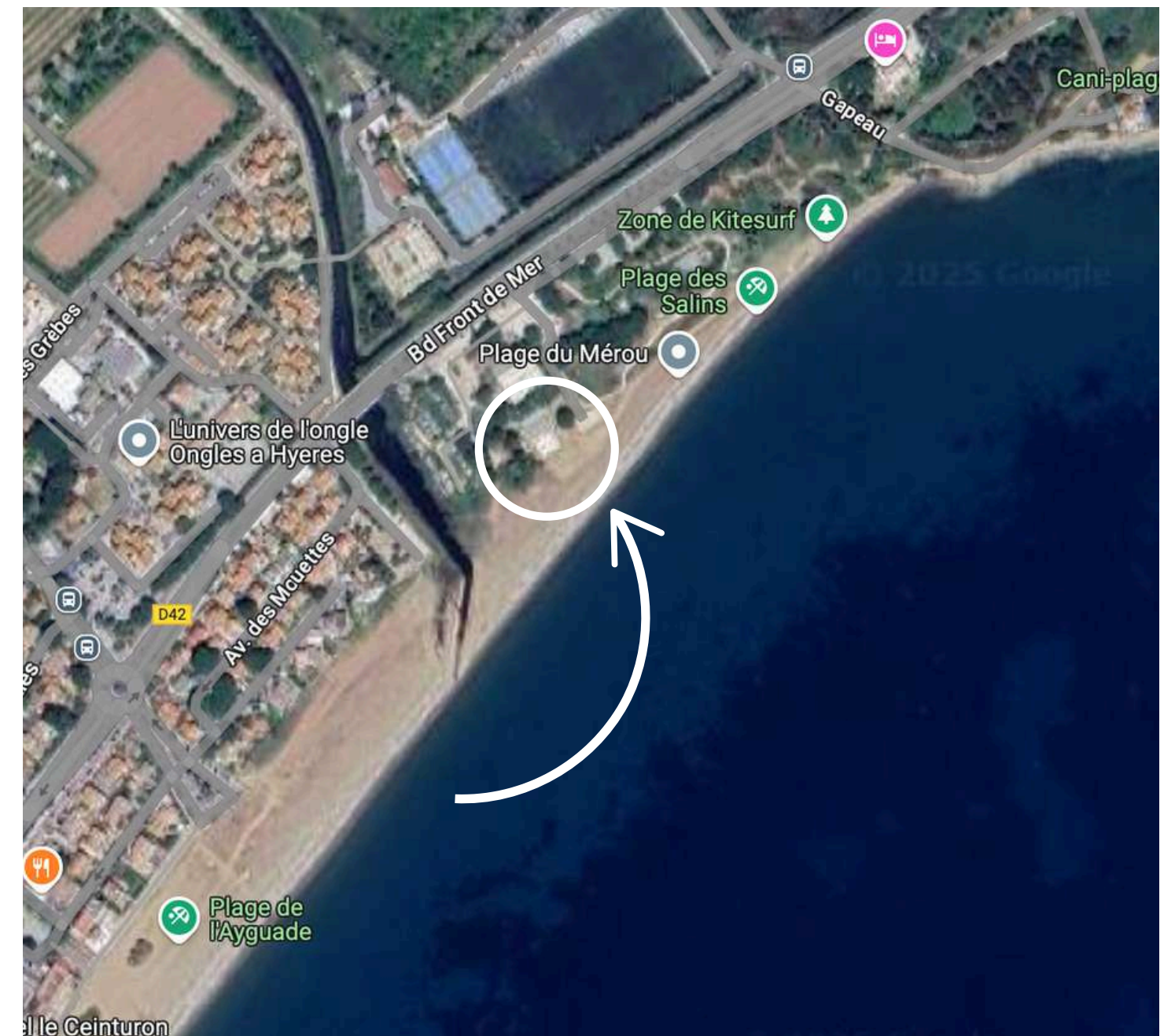
Après avoir passé le rond-point du **Boulevard Front de Mer** (visible sur le plan), continuez tout droit jusqu'à traverser le pont qui surplombe le fleuve.

Juste après le pont, prenez la **première à droite**. Vous trouverez un **parking** à cet endroit.

Une fois garés, il vous suffira de **continuer tout droit en direction de la plage**. Le lieu de rendez-vous se situe à quelques mètres, au niveau des **tentes blanches** installées sur la plage.

Les clubs doivent prévoir d'apporter leurs propres épingles pour la fixation des dossards.

Plage des Salins - commune de Hyères (83)



DÉROULEMENT - PROGRAMME

SAMEDI

7h30 : Accueil et enregistrement

8h30 : Briefing clubs et échauffement

9h : Épreuves du matin

12h : Première remise des récompenses

Pause déjeuner

13h30 : Échauffement

14h15 : Épreuves de l'après-midi

16h/16h30 : Deuxième remise des récompenses

DIMANCHE

7h : Accueil et enregistrement

8h : Briefing clubs et échauffement

8h30 : Finales du Relais 4x50m

10h30 : Trail Longe côte®

11h30 : Remise des récompenses

DÉROULEMENT - PROGRAMME ÉPREUVES

SAMEDI

Les horaires définitifs seront communiqués dans la semaine suivant la clôture des inscriptions, une fois le nombre de participants confirmé.

Départ à gauche pour les femmes
Départ à droite pour les hommes

9h : Épreuve Solo 800m Mains nues

10h : Épreuve Solo 200m Mains nues

11h : Épreuve Solo 50m Mono Pagaie

12h : Première remise des récompenses

14h15 : Épreuve 400m Libre en binôme

→ Pour les binômes mixtes, le départ se fera du côté le moins nombreux en terme de participants

14h45 : Relais 4x50m Mono Pagaie

16h/16h30 : Deuxième remise des récompenses

Les horaires pour les compétiteurs déficients visuels sont légèrement décalés, avec des départs prévus quelques minutes après ceux des catégories standard.

DÉROULEMENT - PROGRAMME ÉPREUVES

DIMANCHE

8h30 : 1/4 de finale Relais 4x50m Mono Pagaie

9h15 : 1/2 finale Relais 4x50m Mono Pagaie

9h45 : Petite finale (3e place) Relais 4x50m Mono Pagaie

10h : Finale Relais 4x50m Mono Pagaie

10h30 : Trail Longe côte® hommes

10h32 : Trail Longe côte® femmes

10h35 : Trail Longe côte® Minimes/Cadets

→ Si la catégorie Minimes/Cadets compte moins de 10 participants, leur départ se fera en même temps que celui des femmes

11h30 : Remise des récompenses



DÉROULEMENT - CHRONOMÉTRAGE

Chaque temps de passage est mesuré par chronométrage automatique par Sportips Event.

Chaque compétiteur recevra **une seule puce** qu'il utilisera pour chaque compétition individuelle. Pour les courses en équipe, seul le capitaine sera porteur de sa propre puce.

Afin de récupérer les bracelets, le responsable de chaque club devra délivrer un chèque de **caution forfaitaire de 500€**. Ce chèque lui sera restitué après la remise de tous les bracelets empruntés. **Toute puce non remise sera facturée au prix de 60€**.

Concernant les épreuves par équipe, les temps de départ et d'arrivée sont pris sur le même compétiteur "capitaine". Celui-ci passe en premier la ligne de départ et en dernier la ligne d'arrivée. Le capitaine de l'équipe doit porter une identification significative.

Les temps de parcours relevés seront fournis en minutes, secondes, centièmes de secondes.

COMPOSITION DU JURY D'ÉPREUVE

Le jury d'épreuve sera composé du **président** du comité régional de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, de l'**arbitre régional**, du **directeur de course**, ainsi que de **deux compétiteurs** (un homme et une femme) **tirés au sort parmi les inscrits le jour du championnat.**



RÉSULTATS

La validation des résultats sera effectuée par l'arbitre avant leur publication.

Ils seront fournis au scratch pour chaque distance et par catégorie.

Les résultats seront délivrés en format papier au responsable de club à l'issue de chaque épreuve.

Ils seront publiés sur le site internet de l'organisateur le lendemain de la compétition.

Les délégués de club disposent de 30 minutes après délivrance des résultats pour poser réclamation.

QUALIFICATIONS CHAMPIONNAT ZONE SUD

Les 3 premiers de chaque épreuve par catégorie d'âge (exceptés les déficients visuels), augmenté par la prise en compte du temps scratch (les 8 premiers) sont qualifiés pour participer au Championnat Zone Sud. La catégorie Minimes/Cadets, Juniors et les déficients visuels sont automatiquement qualifiés pour le CDF à partir du moment où ils participent au championnat régional.

Pour le Trail Longe côte® les mêmes règles s'appliquent.

Si un des trois premiers qualifiés (solo ou équipe) ne peut pas participer au Championnat de France, l'arbitre régional peut qualifier le solo ou l'équipe suivante (4e) et ainsi de suite.

En cas de qualification mais d'indisponibilité à concourir au Championnat de France, nous demandons à chaque club de nous le préciser dans l'immédiat (soir du 18 mai) !!!

Solo 800m Mains nues

3 meilleurs temps
(3H + 3F)

Solo 200m Mains nues

3 meilleurs temps
(3H + 3F)

Binômes 400m Libre

3 meilleurs temps
(3 équipes hommes,
3 équipes femmes et
3 équipes mixtes)

Relais 4x50m

8 meilleurs temps
(8 équipes mixtes)

Trail Longe côte®

3 meilleurs temps
(3H + 3F)

INSCRIPTIONS

Ouverture des inscriptions : Dimanche 16 Mars 2025
Fermeture des inscriptions : Dimanche 06 Avril 2025

Avant cette date, il vous sera possible de modifier la composition d'une équipe déjà inscrite.

Aucune modification ne pourra être effectuée sur le site après la date de clôture des inscriptions. Cependant, des modifications seront possibles sur papier jusqu'à une heure avant le départ.

Tarif : 20€ par personne pour 1 épreuve (+5€ par épreuve supplémentaire)

L'inscription au Championnat est gratuite pour les catégories Minimes/Cadets et Juniors

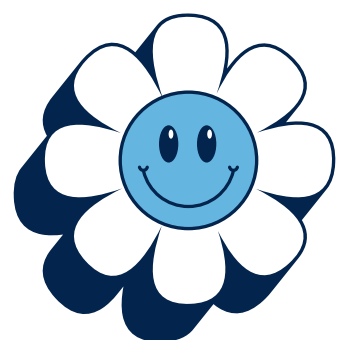
Pour s'engager aux épreuves du Championnat Zone Sud, le compétiteur doit, en solo comme en équipe, s'être qualifié lors des qualificatifs régionaux de sa région d'appartenance.

INSCRIPTIONS

INSCRIPTION EN LIGNE SUR LE SITE : <https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/>

ET PAIEMENT EN LIGNE SUR HELLOASSO :

<https://www.helloasso.com/associations/comite-regional-de-la-randonnee-pedestre-provence-alpes-cote-d-azur/paiements/championnat-regional-sud-paca-longe-cote-2025>



Et n'oubliez pas d'apporter votre gobelet réutilisable afin de contribuer à notre démarche éco-responsable et ainsi réduire l'impact environnemental de l'événement !

HÉBERGEMENTS - OFFRES PARTENAIRES

RÉSIDENCE LES STOECHADES

Avenue de la Méditerranée, Hyères



VILLA NAUSICAA

Avenue de la Méditerranée, Hyères



Studio 60€ - T2 80€ - T3 95€

Contact : lesstoechades@wanadoo.fr - 06 87 26 21 43

CONTACTS

ORGANISATION

Lucie MAGLIONE
Imaglione@ffrandonnee.fr

CO-ORGANISATION

Club Hyères Longe côte
Dominique BISCARAS
06.12.87.86.33

INSCRIPTIONS

François BOU
fbou@ffrandonnee.fr
06.75.12.98.07

ARBITRAGE

Alyne REGNIER
aregnier@ffrandonnee.fr

PARTENAIRES

