

DOSSIER COMPÉTITEUR

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE LONGE-CÔTE

Hauteville-sur-Mer

15 juin 2024



15/06
2024
À HAUTEVILLE
SUR-MER
MANCHE

FFRandonnée
Longe Côte

9^E ÉDITION

**CHAMPIONNAT
DE FRANCE DE
LONGE-CÔTE**

ÉPREUVES SOLO : 50M, 200M & 200M DÉFICIENTS VISUELS
ÉPREUVES ÉQUIPES : 200M & 400M BINÔMES, 1000M QUARTES MIXTES
CATÉGORIES : MINIME-CADET • JUNIOR • SÉNIOR • MASTER

www.ffrandonnee.fr | cdflongecote@ffrandonnee.fr | @FFRandonnée | #CDFLC24

SOMMAIRE



LES ÉDITOS

Pages 1-8

LA FFRANDONNÉE

RÉGION NORMANDIE

DÉPARTEMENT DE LA MANCHE

HAUTEVILLE-SUR-MER

FFRANDONNÉE NORMANDIE

FFRANDONNÉE MANCHE

LONGE-CÔTE PAYS HAUTAIS

LES ORGANISATEURS

ET LES PARTENAIRES

Page 9-10

VENIR À HAUTEVILLE-SUR-MER

Page 11-12

HÉBERGEMENTS PARTENAIRES

ET ALTERNATIVES

Pages 13-17

OFFICE DU TOURISME

Page 18

INFORMATIONS TOURISTIQUES

Pages 19-22

LA SYNTHÈSE DES RÈGLES

Pages 25-29

LES PLANS

Pages 30-32

LE VILLAGE

LE PARCOURS

LE PROGRAMME

Pages 33-34

JURY, ARBITRAGE

Page 35

INFORMATIONS TECHNIQUES

Pages 36-39

L'APRÈS COURSE

Page 39

LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Page 40-41

PROTECTION DES DONNÉES

ET DROIT À L'IMAGE

Page 42-43

FONCTIONNEMENT DES PUCES SPORTIDENT

Page 44-46

ANNEXES

Pages 47-48

Hauteville sur mer accueillera, le samedi 15 juin, le 9ème Championnat de France de Longe Côte qui rassemblera plus de 370 compétiteurs.

C'est la volonté conjugée des organisateurs, de partenaires publics et privés locaux et de nombreux bénévoles qui ont accepté de relever le défi pour faire en sorte que ce 9ème Championnat de France de Longe Côte soit une réussite. Les éditions se suivent, se ressemblent mais évoluent nécessairement avec pour but d'améliorer l'esprit sportif et compétitif ; après cette phase de mise en place et de croissance, les règles devraient se stabiliser pour la prochaine olympiade.

Si la responsabilité de l'organisation du championnat incombe à la FFRandonnée, ce dernier n'aurait pu se dérouler sans le concours précieux des comités FFRandonnée de Normandie et de la Manche et des clubs Longe Côte Hautais et Longe Côte du Pays Granvillais que je remercie pour leur implication.

Cette compétition de marche aquatique va rassembler des compétiteurs âgés de 12 à 77 ans, valides ou déficients visuels qui ont passé le filtre des qualificatifs de leur région et des zones (inter-régions) et qui vont s'affronter pour le plus grand plaisir de tous, sur la grande plage centrale de Hauteville sur mer.

Grâce à cette aventure collective, vous tous contribuez au développement du Longe Côte/Marche Aquatique et au rayonnement de la FFRandonnée.

A toutes et à tous, je vous souhaite une très belle compétition.



BRIGITTE SOULARY

**Présidente
FFRandonnée**

La Région Normandie est particulièrement fière d'accueillir pour la première fois cette année le Championnat de France de longe-côte à Hauteville-sur-Mer pour sa 9ème édition.

En réunissant plusieurs centaines de compétiteurs et de passionnés venus de toute la France, ce championnat offre une belle vitrine à la discipline et permettra de mieux la faire connaître auprès du grand public. Son organisation sur la plage d'Hauteville-sur-Mer illustre la capacité de notre Région à accueillir des événements nous permettant de rayonner sur le terrain sportif bien au-delà de nos frontières régionales. Je souhaite à ce titre saluer l'implication des organisateurs mais aussi celle de l'ensemble des bénévoles qui permettent l'organisation d'une manifestation de grande qualité. Je me félicite de constater que la randonnée normande, ses 145 clubs et ses 9 000 licenciés sont toujours aussi dynamiques et ambitieux.

Depuis 2016, année de la réunification de la Normandie, nous portons une ambition forte en faveur du sport normand. Chaque année, la Région mobilise en effet plus de 20 millions d'euros pour développer le sport sur notre territoire.



Cette ambition se traduit d'abord par une volonté de favoriser le développement des pratiques sportives au quotidien sur tout le territoire en soutenant plus de 200 clubs locaux, en accompagnant plus de 120 événements chaque année, et en investissant dans des équipements sportifs de pointe à travers le territoire.

Elle se traduit également par la valorisation de l'excellence sportive normande, qui contribue à faire rayonner le territoire et à promouvoir une image dynamique de la Normandie. Nous soutenons ainsi près de 600 athlètes de haut niveau afin de leur permettre d'évaluer dans des conditions optimales.

Enfin nous avons fait le choix de faire de la Normandie une véritable base arrière des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024. Au-delà des talents sportifs qui concourront aux Jeux, la Normandie entend bien participer à cette aventure en accueillant de nombreuses équipes olympiques et paralympiques tout au long de cette aventure unique. La politique que nous développons en faveur du sport normand est menée avec l'objectif de continuer de bâtir une Normandie toujours plus sportive et toujours plus conquérante !

Je vous souhaite, à toutes et à tous, un très bon championnat !

HERVÉ MORIN

**Président de la
Région Normandie**

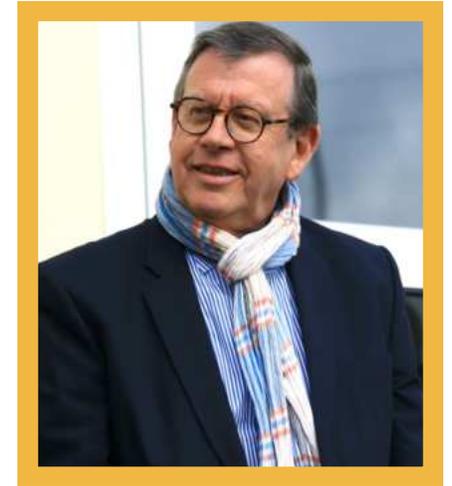


Plongez dans l'Énergie du Longe Côte, une invitation à l'aventure côtière. Tournée vers la mer, la Manche compte parmi les départements maritimes les plus attractifs de France. Riche d'une beauté naturelle et de plages qui offrent un terrain de jeu sans pareil pour accueillir le championnat de France de longe côte 2024 à Hauteville-sur-Mer. Cette discipline s'est considérablement développée au cours des dernières années. Pouvant être pratiquée en toutes saisons, elle permet d'allier de nombreuses vertus de la pratique d'un sport, tout en restant accessible au plus grand nombre.

Respectueux de l'environnement, le long-côte rejoint l'ambition de la Manche de promouvoir des rendez-vous qui poussent à sensibiliser à notre environnement marin, à sa beauté, sa fragilité, et à la nécessité de protéger nos côtes. En tant que Manchoises et Manchois, nous avons la chance de vivre dans un département où la nature est un trésor préservé et où le sport peut - encore - s'y épanouir.

Je vous invite donc à découvrir cette aventure passionnante. Que vous soyez athlète chevronné, amateur de plein air ou simplement en quête de nouvelles passions, il y aura toujours une place pour vous au sein de la politique sportive de la Manche.

2024, année des Jeux, est aussi l'année du sport dans la Manche !



JEAN MORIN

**Président du Conseil
Départemental de la Manche**



2024 sera une année sportive à Hauteville-sur-Mer qui, en accueillant le championnat de France de longe-côte, entend bien vivre, à son échelle de petite cité balnéaire, la même ferveur que celle qui s'emparera de Paris dans quelques semaines pour les jeux olympiques.

Pour les Hautais, recevoir un tel évènement est un honneur et la promesse d'un grand bonheur sportif. Les compétiteurs venus de toute la France découvriront, j'en suis certain, les richesses de notre territoire qui a su, depuis toujours, conjuguer le dynamisme économique et touristique avec la préservation de son environnement naturel. C'est dans cette alliance que réside la clé d'une incomparable qualité de vie qui attire chaque année plus de vacanciers que l'année précédente et qui explique aussi notre vitalité démographique. Au nom de la commune de Hauteville-sur-Mer et de ses habitants, je suis heureux de souhaiter la bienvenue aux participants et à leurs accompagnants.



HAUTEVILLE
SUR MER



J'adresse mes plus vives félicitations au Longe-côte hautais et à sa présidente Odile Pierre pour la belle organisation de cet évènement, mes sincères remerciements à la Fédération française de randonnée ainsi qu'à ses comités, régional et départemental, et tous mes encouragements aux sportifs.

Bon séjour chez nous, bon longe-côte et que les meilleurs gagnent!

JEAN-RENÉ BINET

**Maire de Hauteville-sur-Mer,
Vice-président de la
communauté de communes
Coutances, mer et bocage**

En cette année olympique, riche d'évènements et de manifestations sportives, le Comité Régional de la Randonnée Pédestre de Normandie a l'honneur d'organiser pour la première fois de son histoire la 9ème édition du Championnat de France de Longe-côte. Nous sommes prêts à relever ce défi en association avec le Comité Départemental de la Manche et les clubs du longe-côte Hautais et du longe-côte du Pays Granvillais aux côtés des équipes de la FFRandonnée. Par sa richesse patrimoniale, ses beautés naturelles et sa prospérité économique, la Normandie est une région privilégiée. Terre de châteaux et d'église, d'écrivains et d'artistes, la Normandie est attractive pour les amateurs de loisirs culturels. Avec plus de 10 000 km de sentiers balisés et 800 km de littoral, la Normandie offre de nombreuses plages pour la pratique du longe-côte. Dans le cadre de notre projet sportif territorial, cette pratique doit favoriser le renouvellement, le rajeunissement et une diversification des publics. L'accueil du Championnat de France doit contribuer à renforcer la notoriété de la FFRandonnée en Normandie et faciliter le développement de l'adhésion.



Ce championnat permettra de décerner des titres de Champion de France. Il est ouvert à tous les compétiteurs des clubs en fonction des catégories d'âge et d'épreuve.

Nous vous attendons nombreux, compétiteurs et accompagnants, et vous souhaitons de prendre beaucoup de plaisir sur les belles plages normandes.

MICHEL DIMPAULT

**Président
FFRandonnée Normandie**

En 2022, notre département de la Manche accueille pour la 1ère fois le championnat régional de longe côte à Hauteville-sur-Mer. Plus au sud, Jullouville organise à son tour le championnat de Normandie en 2023 et le championnat de zone nord en 2024. Et le 15 juin, c'est le championnat de France que nous accueillons à Hauteville-sur-Mer. Que de chemin parcouru en l'espace de 3 ans, grâce au dynamisme de nos 2 clubs partenaires, le longe côte Hautais et le longe côte du Pays Granvillais. Nous sommes heureux et très fiers de recevoir les meilleurs compétiteurs français de la discipline dans notre département qui compte près de 350 kilomètres de littoral, propice au développement de la pratique du longe côte malgré ses fortes marées.

Nous remercions infiniment les organisateurs et tous les bénévoles pour leur investissement dans la tenue de ce 9ème championnat de France. Nous souhaitons bonne chance à tous les compétiteurs.



ÉTIENNE AMOURETTE

Président
FFRandonnée Manche



Avril 2010, les premiers longeurs s'entraînaient dans la Manche, important le longe côte de sa région initiale. L'association longe côte hautais était née.

Depuis lors nous accueillons longeurs d'un jour, vacanciers et adhérents à l'année.

Volontairement plafonnés à une centaine d'adhérents dans un souci de convivialité, nous nous impliquons malgré tout autant que possible dans l'animation de la commune. Cette fois-ci le challenge était encore un peu plus fou en postulant pour accueillir le championnat de France...

Un grand merci à la commune d'Hauteville-sur-Mer qui a tout de suite adhéré au projet.

Une mention spéciale à l'association du Longe côte du Pays Granvillais, nos sympathiques voisins avec qui nous unissons nos compétences pour cette organisation.

Merci à l'Association nautique hautaise dont nous partageons les locaux qui nous laisse libre accès à l'école de voile.

Merci à la station SNSM d'Hauteville, toujours partenaire de nos manifestations.

Et évidemment bravo à nos adhérents, fidèles et passionnés impliqués bénévolement pour la réussite de votre accueil.

Découvrez notre beau département, notre beau littoral, cette commune si attachante.

Dans ce championnat, challengeons-nous certes, mais surtout amusons-nous!

A très bientôt dans l'eau...

ODILE PIERRE

Présidente
Longe-côte Hautais



LES ORGANISATEURS



LES PARTENAIRES



VENIR À HAUTEVILLE-SUR-MER

EN TRAIN

- Gare SNCF de Coutances (à 15 min en voiture de Hauteville-sur-Mer)
- Gare SNCF de Granville (à 30 min en voiture de Hauteville-sur-Mer)

EN VOITURE

De nombreuses routes permettent de venir à Hauteville-sur-Mer aisément :



• A84 : Caen/Rennes

Sortie 37 Fleury ou 38 Villedieu les Poêles

• D9 / D7 : Villedieu les Poêles – Gavray-sur-Sienne – Montmartin-sur-Mer – Hauteville-sur-Mer

Sortie à Villedieu puis D9 vers Gavray et D7 vers Coutances

• D 972: Saint-Lô – Coutances- Montmartin-sur-Mer

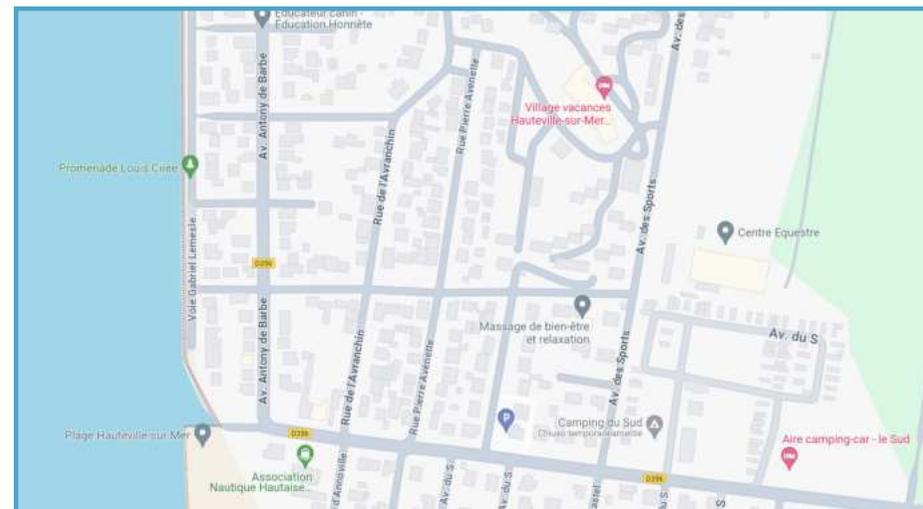
• D 971 : Carentan – Périers – Coutances

• N1 : Caen – Cherbourg

Sortie à Carentan puis D971 direction Périers- Coutances



Pas d'accès à la zone de compétition en voiture.



RELEVEZ LE DÉFI DE VENIR EN TRANSPORT EN COMMUN !

80% de l'empreinte carbone d'un événement sportif est lié aux transports en commun! C'est l'impact premier d'un événement sportif. C'est pourquoi le championnat est accessible est transport en commun et une navette est mise en place pour faciliter et encourager des mobilités à faible impact ! Et vous vous venez comment ? Relevez le défi de venir en transport, en co-voiturage ou même à vélo! Et participez ainsi à la tombola éco-responsable de l'événement!



Pour les personnes qui viennent en train, merci de communiquer votre date et horaire d'arrivée à la gare de Coutances ou de Granville à l'adresse suivante:

cdflongecote@ffrandonnee.fr

Des navettes seront mises à disposition pour rejoindre Hauteville-sur-Mer

AZUREVA HAUTEVILLE-SUR-MER



SERVICES

Parking privé (à privilégier même pour se rendre à la compétition)
Lits faits à l'arrivée
Bar
Buanderie

FORMULE COMPÉTITION

Séjour 3 JOURS/ 2 NUITS

Du dîner du 14/06/2024 au déjeuner du 16/06/2024

219€ par personne

FORMULE CONFORT

Séjour 4 JOURS/ 3 NUITS

Du dîner du 13/06/2024 au déjeuner du 16/06/2024

279€ par personne

COMPRENANT

- **L'hébergement** sur la base de 2 personnes minimum par chambre, dans des logements de 1 ou 2 personnes, avec salle de bain (à partager).

Les demandes de chambre individuelle ne seront pas possibles.

- **La restauration:**

Petit déjeuner

Paniers repas pour les déjeuners

Dîner servi à table (boissons incluses)

Frais de dossier offerts.

Non inclus: Taxe de séjour par personne et par jour: 0.50€

RÉSERVATIONS

Jusqu'au 15/05/2024

Dans la limite des stocks disponibles

**Réservation individuelle
jusqu'à 9 participants**

**Réservation groupe 10
participants et plus**

VILLAGE DE VACANCES VTF "LE SÉNEQUET" BLAINVILLE



FORMULE COMPÉTITION

Séjour 3 JOURS/ 2 NUITS

Du 14/06/2024 au 16/06/2024

198€ par personne



LOCALISATION

- À 15 km de Hauteville-sur-Mer
- 3,5 km d'Agon-Coutainville
- 15 km de Coutances (gare SNCF)



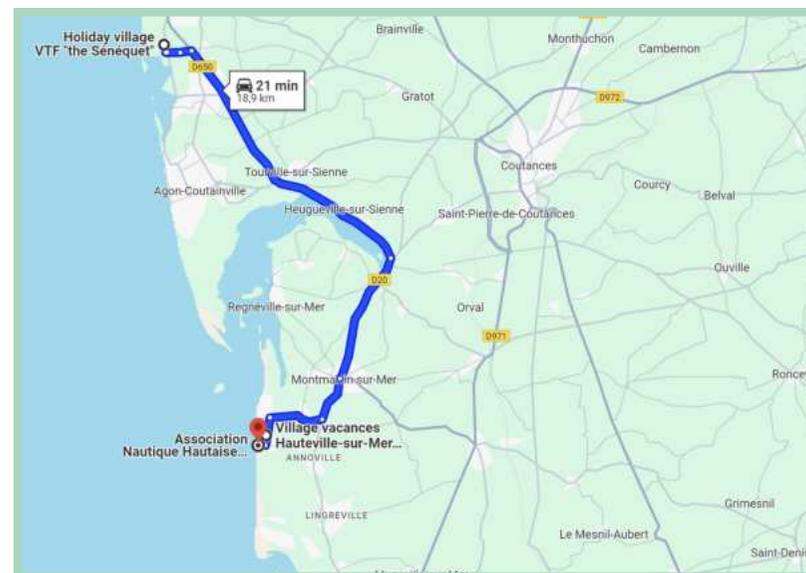
INFRASTRUCTURES

- L'espace bar et restaurant
- La piscine extérieure chauffée
- L'équipement sportif: tennis, boulodrome, terrain multisport (foot, basket, hand, volley, beach volley)
- Parking



COMPRENANT

- **L'hébergement** en appartement avec sanitaire complet (lits faits et linge de toilette fourni)
- **La pension complète** du dîner du 1er jour au déjeuner du jour de votre départ, (avec la possibilité de prendre le panier repas pour le déjeuner)
- **Taxes de séjour**
- **Remise FFRandonnée**



CENTRE PEP "LES SALICORNES" MONTMARTIN -SUR -MER



TARIF

43,50€ la demi-pension

(incluant le repas du soir, la nuitée et le petit déjeuner)

Chambre de 4/6 personnes (lits superposés)

Menu unique. Possibilité d'adapter selon les régimes alimentaires

Réservation par les clubs uniquement. Pas de réservations individuelles.

Réservation au plus tard le 24 mai.

À 1km de la plage d'Hauteville-sur-Mer et à 500m du centre Azureva.

AUTRES HÉBERGEMENTS

Privilégiez les campings de mobile homes sur les communes d'Hauteville-sur-Mer, Montmartin-sur-Mer (limitrophe) et d'Agon-Coutainville (10 km). <https://url-r.fr/AtDMA>

OFFICE DU TOURISME

- COUTANCES TOURISME -



02 33 19 08 10



www.tourisme-coutances.fr



accueil@tourisme-coutances.fr



Bureau de Coutances

6, rue Milon

Bureau de Hauteville-sur-Mer

30, avenue de l'Aumesle



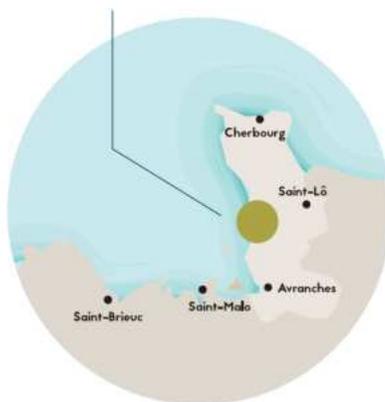
HAUTEVILLE-SUR-MER ET SES ENVIRONS

Goûtez à la douceur de vivre des lieux. La quiétude et l'authenticité sont les maîtres-mots de cette portion de notre littoral préservé. Ici prenez le temps d'apprécier ces petits bonheurs simples qui deviendront les meilleurs souvenirs de vos vacances! Ce bout de paradis est idéal pour pratiquer de nombreuses activités sportives telles que char à voile, escalade, balade à cheval sur la plage, rando et vélo en parcourant les grands espaces naturels.



Espace naturel d'exception et premier site dunaire classé, les dunes d'Annoville représentent un véritable havre de paix. Un sentier découverte a été créé et vous permet de mieux connaître ce lieu, sa faune, sa flore et les activités humaines : pâturage et chasse.

Hauteville-sur-Mer



• Les incontournables

La pêcherie est un piège à poissons en bois datant d'un autre temps qui se découvre à marée basse. Patrimoine maritime rare, les pêcheries sont l'œuvre d'une technique de pêche ancestrale. La famille passionnée qui l'exploite et l'entretient vous accueille lors de visites uniques.



À ne pas manquer ! Le marché d'Hauteville-sur-Mer le dimanche matin! Un des marchés les plus attractifs pour sa diversité d'exposants.





VISITER

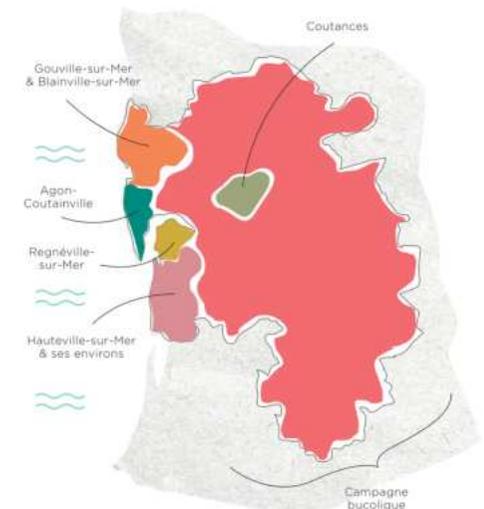
- La Sienne : ce fleuve de 92,6 km traverse notre destination et se jette dans le havre de Regnéville. On peut y pratiquer le kayak, le stand up paddle ou encore la pêche et ainsi découvrir les méandres du cours d'eau de manière inédite.
- Le promenoir de Hauteville-sur-Mer : parfait pour se balader face à la mer en famille.
- Deux sites d'escalade à Montmartin-sur-Mer: pratiquez en extérieur dans une ancienne carrière de pierre, ou en intérieur sur une surface de grimpe de plus de 600 m2.
- Le havre de la Vanlée, côté Lingreville: très peu fréquenté, le havre est un véritable lieu de quiétude et de calme. Son côté naturel en fait sa force et il s'en dégage une ambiance de bout du monde.

MANGER

- Le pont de la Roque : longtemps unique lieu de passage entre les communes côtières et la ville de Coutances, ce pont constitué à l'origine de 11 arches fut détruit par les bombardements alliés en 1944. C'est un endroit propice pour admirer le phénomène du mascaret.
- La Mer Ô vent à Hauteville-sur-Mer: terrasse surplombant la plage et cuisine savoureuse.
- Ô Vent du Sud: A deux pas de l'école de voile à Hauteville-sur-Mer et juste à côté de la plage. Brasserie, pizzas et galettes.
- La Cale de la Brequette à Hauteville-sur-Mer : restaurant éphémère dans les dunes, parfait pour grignoter ou se rafraîchir après la plage.

BOIRE UN VERRE

- Bistrot la Moussette à Hauteville-sur-Mer : lieu convivial pour déguster la bière brassée localement, la Moussette.





LA COMPÉTITION



■ LES ÉPREUVES

Distance	Participation	Mode	Genre	Catégories
50m	Solo	Pagaies simples ou doubles	F / H	Min/cad à M4
200m	Solo	Main nues	F / H	Junior à M4
200m	Binômes	Libre	F / H / Mixtes	Minimes/cadets
400m	Binômes	Libre	F / H / Mixtes	Junior à M4
1000m	Quartets	Mains nues	Mixtes (FFHH)	Junior à M4
200m	Solo déficients visuels	Mains nues	F / H	Junior à M4

Nouveauté: Une seule épreuve de 50 m solo pagaie sera organisée et regroupera indifféremment les pagaies simples ou doubles

Un compétiteur (en dehors de la catégorie Minimes/Cadets) peut participer à plusieurs compétitions. Les minimes et cadets (12-15 ans) ne peuvent participer qu'au 50 m solo et 200 m binômes. Les gants non palmés en néoprène ou autres sont autorisés pour les compétitions à mains nues. Pour le binôme 400m libre, les engins de propulsion doivent être de même nature pour les deux compétiteurs (exemple les deux en pagaies simples ou les deux en longe-up, etc...).

■ ATTENTION À L'ORDRE DE DÉPART DES COMPÉTITIONS (VOIR CI-DESSOUS) :

- Épreuve 1 : 1 000m Quarte à mains nues
- Épreuve 2 : 400m binôme libre
- Épreuve 3 : 200m binôme 12-15 ans
- Épreuve 4 : 200m solo déficients visuels
- Épreuve 5 : 200m solo à mains nues
- Épreuve 6 : 50m solo pagaie simple ou double

■ LES CATÉGORIES

Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2024.

- * Minimes/Cadets : 12-15 ans (fournir obligatoirement une autorisation parentale)
- * Juniors : 16-17 ans (fournir obligatoirement une autorisation parentale)
- * Seniors : 18-39 ans
- * Master1 : 40-49 ans
- * Master2 : 50-59 ans
- * Master3 : 60-69 ans
- * Master4 : 70 ans et plus

■ LES CATÉGORIES PAR GENRE

La mixité de catégorie d'âge dans une équipe est autorisée (excepté Minimes/Cadets). C'est l'âge du plus jeune compétiteur qui détermine la catégorie de classement. La présence d'un junior dans une équipe est autorisée mais le sur-classement ne peut être que d'une catégorie (sénior). L'équipe est alors automatiquement classée dans la catégorie sénior.

■ LES COMPORTEMENTS SANCTIONNÉS

Des Sanctions sont attribuées aux compétiteurs pour non-respect des règles techniques de pratique du longé côté :

- **Non-respect d'un bon niveau d'immersion** pendant une durée qui n'est pas ponctuelle : à partir d'un point défini dans l'eau, le bon niveau d'immersion se vérifie face au compétiteur et consiste à avoir au minimum le bassin dans l'eau.

Application d'un stop & Go

- **Non-respect du pas du longeur:** il est interdit de courir, de tirer, de tenir ou pousser un compétiteur.

Application d'un stop & Go

- **Non-respect de la règle de rattrapage:** Tout compétiteur ou équipe rattrapé doit s'écarter pour laisser passer le rattrapant afin de ne pas entraver son évolution et lui laisser le BNI favorable.

Application d'un stop & Go

- **Il est interdit de profiter de l'aspiration ainsi créée par un compétiteur** (un espace suffisant est à respecter sauf pendant la phase de dépassement). Afin d'éviter les contacts, il est interdit d'utiliser un ustensile de propulsion lors de la phase de dépassement côté compétiteurs.

Application d'un stop & Go

- **Non-respect de la règle de contournement:** se fait toujours Eau Terre.

Reprendre le contournement du bon sens

- **Prise d'appui sur un point de contournement.**
Reprendre le contournement dans le bon sens

- **Heurt ou prise d'appui d'un point de contournement en le faisant chuter.**

Carton rouge, disqualification

- **En cas de faux départ :**

-1er faux départ: **Retour au point de départ**

-2e faux départ par le même compétiteur ou équipe: **Carton rouge, disqualification**

- **En cas de non-présentation du compétiteur ou de l'équipe complète en chambre d'appel à l'horaire prévu :**

-1er appel: **Prends le départ en dernier**

-2e appel: **1 minute après le 1er appel: Carton rouge, disqualification**

Ces non-respects s'appliquent à tout compétiteur

- **La règle du BNI** se juge sur le longeur de tête.
- **Stop & Go:** l'arbitre siffle et marque un angle droit avec ses deux mains. Le compétiteur ou l'équipe s'arrête. Dès l'arrêt effectif et complet du compétiteur ou de l'équipe, l'arbitre siffle et lève le bras, le compétiteur ou l'équipe repart.
- **Reprendre le contournement dans le bon sens:** l'arbitre siffle et fait un cercle avec le bras.

Pour rappel :

Le port de chaussures avec crampons vissés style chaussures de football ou à pointes est strictement interdit. Le dossard doit être porté sur la partie haute de la poitrine et visible.

En plus des motifs notifiés ci-dessus, une équipe ou un compétiteur peuvent être disqualifiés, sur décision motivée du jury, pour tout manquement grave au règlement notamment en cas de :

- Non-respect des règles de chronométrage
- Équipe incomplète à l'arrivée
- Tenue incorrecte (port de chaussures avec crampons style chaussures de football ou à pointes, mauvaise position du dossard ou de la puce de chronométrage)
- Non-respect des consignes données par un officiel
- Non-assistance à un compétiteur en difficulté sollicitant de l'aide
- Abandon de déchets divers, pollution ou dégradation des sites par un compétiteur ou un membre de son entourage
- Attitude/comportement antisportif, insultes, impolitesse ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'organisation, de tout bénévole et compétiteur
- Dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage.

Toute équipe disqualifiée n'est pas classée.

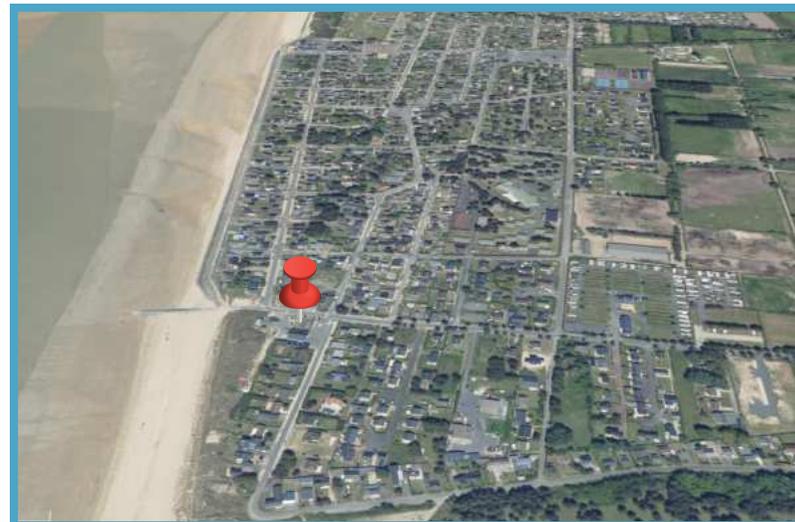
Les zones de compétitions sont formellement interdites aux compétiteurs non engagés sur l'épreuve en cours, sous peine de disqualification, ainsi qu'à tout accompagnant, pour ne pas gêner l'épreuve.

Textes Applicables :

- Règles d'organisation des compétitions de longue côte (version validée par le bureau fédéral du 11/10/2022)
- Règles de participation aux qualificatifs et Championnat de France LC 2024
- Règlement longue côte pour public en situation de cécité totale et déficience visuelle.

LE VILLAGE

Village partenaires, vestiaires dans l'école de voile, poste SNSM



LE PARCOURS



Indicatif, susceptible de changement en fonction des conditions météorologiques et de plage.

Seul le briefing des référents clubs fait foi.

LE PROGRAMME

Horaires donnés à titre indicatif
et susceptibles de modifications

SAMEDI 15 JUIN

VENDREDI 14 JUIN

Plage la Maillard

Entraînement/Reconnaissance du lieu de
compétition

14H00-17H00

Salle de spectacle du Centre Azuréva de
Hauteville-sur-Mer

Distribution des dossards, des puces pour le
chronométrage électronique

17H00

Salle de spectacle du Centre Azuréva de
Hauteville-sur-Mer

Briefing FFRandonnée pour les délégués
des clubs et les arbitres

Mot d'accueil des organisateurs

Présentation du programme, de l'organisation,
des dispositifs d'épreuves, des informations
pratiques, rappel des règles
Échanges

9H30

Cérémonie d'ouverture du 9e Championnat de France

Discours de Madelaine Lebranchu, Vice-présidente de la FFRandonnée
Photo de groupe

10H00

Briefing de l'équipe d'arbitrage par l'arbitre national

Échauffement des compétiteurs (l'échauffement peut se faire sur le
parcours, cette zone doit être libérée 5 minutes avant l'ouverture de la
chambre d'appel).

11H15

Ouverture de la chambre d'appel

11H30 Top départ quarte 1 000m mains nues

12H30 Top départ 400m binôme libre

13H40 Top départ 200m binôme 12/15 ans mains nues

..... **Pause 30 min**

14H30 Top départ 200 m solo déficients visuels mains nues

14H45 Top départ 200 m solo mains nues

16H00 Top départ 50 m solo 12/15 ans pagaie

16H15 Top départ 50 m solo pagaie

17H30

Base Nautique

Cérémonie protocolaire de remise des médailles pour toutes les
épreuves suivie d'une soirée festive (food trucks, animation musicale)

DIMANCHE 16 JUIN

DE 9H30 À 12H

Randonnée gourmande
d'environ 8km
au Château de Regnéville



Détails et horaires confirmés dans
votre pochette compétiteurs le 14 juin.

Inscriptions à la soirée festive et
à la randonnée gourmande avant
le 24 mai au lien suivant:
<https://www.helloasso.com/associations/crrp-normandie/evenements/animations-championnat-de-france-longe-cote>

■ LES MEMBRES DU JURY

- **Arbitre National:** Hugues ABIS
- **Membre de la Direction Technique Nationale FFRandonnée:** Patrick POUGET
- **Représentant élu de la FFRandonnée:** Michel DIMPAULT, Président FFRandonnée Normandie
- **2 représentants mixtes des compétiteurs tirés au sort**

Le jury d'épreuve est habilité à statuer sur tous les litiges survenus ou disqualifications. Ses décisions sont sans appel.

■ LES MEMBRES DU COMITÉ D'ÉQUITÉ

- **Délégué anti-dopage:** Jean-François BRANGER
- **Représentant de la commission nationale des Rencontres Sportives:** Jean-François SOLAS
- **Représentant de la commission nationale Juges et Arbitres:** Jean-Claude BACQUAERT
- **Directeur Technique National:** Richard CARLON

■ L'ÉQUIPE ARBITRALE

- **Arbitre National:** Hugues ABIS
- **Arbitre National Adjoint:** Alain LEVEQUE
- **Arbitre Régionaux:** Hauts de France – Normandie – Pays de Loire – Nouvelle Aquitaine – Occitanie – PACA – Guadeloupe – Martinique
- **Directeur de Course:** Evelyne BRASSE
- **PC Course:** Patrick POUGET et Représentants SportIdent
- **Chronométrage électronique:** société SportIdent

■ LE PC COURSE

Son entrée est strictement réservée aux membres du jury, aux arbitres, au directeur de course et à l'équipe de chronométrage électronique.

■ ENTRAÎNEMENT

Les compétiteurs auront accès aux parcours de course jusqu'à 5 minutes avant l'ouverture de la chambre d'appel.

■ RÉCUPÉRATION

La zone de récupération sera ouverte jusqu'à 30 min après la dernière arrivée.

■ ÉPREUVES

Chaque concurrent devra se présenter 5 minutes avant son horaire de départ dans la chambre d'appel. Les zones de compétition sont formellement interdites aux compétiteurs non-engagés sur l'épreuve en cours ainsi qu'à tout accompagnant, pour ne pas gêner l'épreuve.

■ IDENTIFICATION DES CONCURRENTS

Chaque concurrent devra porter un dossard. Les dossards seront distribués aux délégués de club le vendredi 14 juin de 14h à 17h. Chaque compétiteur ou chaque équipe sera muni d'une seule puce électronique.

Pour chaque club, il sera demandé un chèque de caution (à l'ordre de FFRandonnée pédestre) de 60 € par puce ou 500€ pour 8 puces et plus. Toute perte ou détérioration de puce sera facturée 60 € par puce au club. Elles seront restituées à l'issue de la compétition, après retour et vérification de l'ensemble du matériel. Aucune puce ne sera remise aux clubs sans chèque de caution.

■ CHRONOMÉTRAGE

Chaque compétiteur des épreuves solo et capitaine d'équipe pour les épreuves binôme et quarte seront équipés de transpondeurs qui fonctionneront de manière automatique près du passage du portique. (Prestataire : Sporident).

■ ENGAGEMENT AUX ÉPREUVES

Le coût d'inscription est de 20€ pour une épreuve et de 5€ par épreuve supplémentaire.

■ ESPACE CLUBS

Un emplacement par région sera identifié sur la plage.

■ LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Le principe fondamental de responsabilité objective implique, de la part d'un sportif et quel que soit son niveau, une vigilance accrue vis-à-vis de sa pratique sportive et en particulier en matière de lutte contre le dopage.

Si vous êtes soumis à un contrôle antidopage;

Vous avez des droits : récupération post compétition, assister aux cérémonies protocolaires,

Et des responsabilités. Dès réception de la notification individuelle, le sportif :

- Doit se présenter immédiatement au contrôle ;
- Demeurer en permanence en présence de la personne chargée du contrôle ou de l'escorte, de la notification à la fin de la procédure de prélèvement de l'échantillon (urine) ;
- Présenter une pièce d'identité officielle ;
- Se conformer aux procédures de prélèvement (tout manquement pourrait constituer une violation des règles antidopage.)

Pour aider le sportif à prévenir toute situation ou comportement à risque, l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) préconise certaines recommandations :

- Informer son médecin de sa pratique sportive (discipline, niveau) lors de toute visite donnant lieu à une prescription médicale et ne pas hésiter à lui demander conseil en cas d'automédication.

Vous pouvez consulter le décret n°2022-1583 du 16 décembre 2022 qui transpose en droit français la liste des substances et méthodes interdites 2024 sur l'URL: <https://ressources.afld.fr/liste-des-substances-et-methodes-interdites/>

- Être vigilant lors de l'achat de compléments alimentaires et de produits diététiques de l'effort, notamment sur Internet ;
- Se tenir informé, auprès de la FFRandonnée, de l'AFLD ou de tout autre organisme, de la réglementation antidopage en vigueur et de ses éventuelles modifications <https://www.afld.fr/>
- Ne pas confondre ordonnance et autorisation d'usage à des fins thérapeutiques :

La seule présentation d'un certificat médical et d'une ordonnance ne suffiront pas pour exonérer le sportif de sa responsabilité et lui éviter une sanction.

Seule une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT), qu'elle soit rétroactive ou non, permettra au sportif de ne pas être sanctionné.

Pour plus d'information sur les autorisations d'usage à des fins thérapeutiques, consultez le site web de l'AFLD www.afld.fr/aut

L'APRÈS COURSE

RÉSULTATS

Les résultats seront affichés après chaque épreuve sur panneau d'affichage prévu à cet effet ou communiqués aux seuls délégués de clubs.

RÉCLAMATIONS

Chaque délégué de club bénéficiera de 30 minutes après la communication des résultats pour porter réclamation, en utilisant le formulaire prévu à cet effet (Cf annexe 1 du dossier). Il devra être apporté au PC course. Cette réclamation sera examinée par le jury d'épreuve et recevra une réponse. En cas de litige ne pouvant être résolu avant proclamation des résultats, le comité d'équité sera sollicité et une réponse écrite sera faite au Délégué.

SERVICE DE SECOURS

Un dispositif de secours sera présent de 9h à 18h sur le site de la compétition.

UNE RENCONTRE ÉCO-RESPONSABLE

Préservez ensemble la biodiversité et limitons notre impact carbone !

Incitation aux mobilités douces, tri des déchets, achats locaux, bio et utile, réduction du plastique à usage unique, actions de sensibilisation, dématérialisation des documents : autant d'actions mis en place lors de ce Championnat de France de Longe Côte !



La FFRandonnée est, en effet, signataire depuis 2018 de la charte éco-responsable élaborée avec le ministère des Sports et WWF, impliquant la mise en place et le suivi de mesures concrètes lors de ses événements sportifs, dont le Championnat de France de Longe Côte, afin de maîtriser leur impact sur la biodiversité et réduire son empreinte carbone !

Par la mobilisation du public et l'engouement qu'il suscite, le Championnat de France de Longe Côte représente une vitrine pour la Fédération et un élément fédérateur pour sensibiliser et mobiliser un maximum de personnes autour de cet enjeu majeur !

Conscients de notre responsabilité et de notre impact sur l'environnement, les organisateurs s'inscrivent dans cette dynamique en s'engageant pour atteindre progressivement les 15 objectifs de la charte éco responsable, sur l'ensemble des phases de montage, de déroulement et de démontage de l'événement.

PROTECTION DES DONNÉES ET DROIT À L'IMAGE

Tous les ans, les organisateurs se lancent de nouveaux challenges pour construire peu à peu un modèle compétitif durable : découvrez cette année nos actions de sensibilisation (Fresque du Climat) ou encore la tombola éco-responsable !

PARTICIPEZ A LA TOMBOLA ECO-RESPONSABLE ET VOUS AUSSI ENGAGEZ-VOUS !

Nous savons que ce n'est pas simple de transformer toutes nos habitudes ! A chacun ses petits ou grands pas : réduire la viande, prendre les transports en commun, réduire l'usage de bouteilles plastiques ! Et si vous vous lanciez dans un défi, votre petit pas pour la planète ? Tout au long de la manifestation (par le choix d'une mobilité douce, la participation à atelier de la Fresque du climat...), grâce à vos petits pas, vous pourrez récupérer des billets de tombola. Que vous soyez compétiteurs, encadrants, accompagnants, public de passage, vous pouvez participer et gagner des lots utiles et éco-conçu !

■ DROIT À L'IMAGE ET RESPECT DE LA VIE PRIVÉE

Par leur inscription, les participants autorisent les organisateurs, ainsi que les tiers participants au bon déroulement de la manifestation sportive tels que les partenaires et les médias, à utiliser les images fixes ou audio-visuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de la manifestation sportive, sur tout support y compris pour les projections éventuelles.

■ CONDITIONS GÉNÉRALES D'UTILISATION DE VOS DONNÉES PERSONNELLES

Les informations recueillies sur le formulaire d'inscription sont enregistrées dans un fichier informatisé appartenant à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (ci-après désignée la « FFRandonnée »), association régie par la loi du 1er juillet 1901 et située au 64 rue du dessous des berges 75013 Paris, qui agit en qualité de responsable de traitement.

La base légale du traitement est l'intérêt légitime de la FFRandonnée pour la collecte et l'utilisation de vos données dans le cadre de l'organisation du Championnat de France de Longe Côte du 15 juin 2024, et notamment pour la gestion des inscriptions, l'analyse et la communication des résultats ... (liste non exhaustive).

Pour votre information, les destinataires du traitement de vos données sont la FFRandonnée, l'administrateur des inscriptions et les arbitres et chronométreurs du Championnat.

Les données sont traitées et conservées sur le territoire de l'Union Européenne au maximum 4 ans après la date du Championnat de France de Longe Côte 2024, puis seront anonymisées.

Dans le cadre du traitement de vos données personnelles, vous avez un droit d'accès, de rectification, d'effacement et de limitation de vos données. Vous avez la possibilité de retirer à tout moment votre consentement au traitement de vos données. Vous pouvez également vous opposer au traitement de vos données et exercer votre droit à la portabilité de vos données.

Pour exercer ces droits, vous pouvez contacter la FFRandonnée à l'adresse mail suivante : donneespersonnelles@ffrandonnee.fr, ou par courrier à : Fédération Française de la Randonnée Pédestre – Service MSI – 64 rue du dessous des Berges – 75013 Paris.

Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL. Consultez le site www.cnil.fr pour plus d'informations.

■ LE SYSTÈME SPORTIDENT SANS CONTACT



Le système de chronométrage est sans contact : il se compose d'une puce (portée avec un élastique par le concurrent) et de boîtiers (tenus par l'équipe de chronométrage).

En marche, il suffira de passer le bras équipé de la puce à moins de 50 cm des boîtiers (moins d'un bras) pour que cela fonctionne.



■ ÉQUIPEMENT DU CONCURRENT



La puce électronique (un petit bâtonnet plastique), fixée avec un élastique, **à porter en haut du bras gauche.**

Puces et dossards (avec un listing détaillé) seront récupérés par les délégués.

Attention, les puces ont des numéros :

prenez la bonne puce (et bon dossard) pour la bonne épreuve (solo ou équipe)!

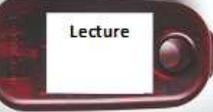
Pour les finales : ce seront les mêmes puces et dossards que pour les qualificatifs.

Pour les équipes :

Une seule puce par équipe : **portée par le chef d'équipe**, celui-ci sera identifié, il devra IMPERATIVEMENT être **le premier à passer la bouée départ** et **le dernier à passer la ligne d'arrivée.**

NB: Fonctionnement des puces pour le pointage à distance: tant que vous êtes à proximité la puce clignote et bipe, le temps enregistré est celui de passage au plus proche du boîtier.

Respecter vos horaires de départ et arriver en avance dans le sas Départ (minimum 5 minutes avant votre heure de départ)

	<p>Régulateur Plage Appel les compétiteurs dans l'ordre de départ et vérifie l'équipement du compétiteur.</p>	<p>5 minutes avant votre heure de départ</p>
AVANT LE DÉPART	<p>Régulateur Plage 1 : EFFACER Efface les anciennes données de la puce. <i>Dans le sas « Départ » sur la plage</i></p>	 Action par contact 
	<p>Régulateur Plage 2 : ACTIVER Active la puce en mode pointage à distance. <i>Dans le sas « Départ » sur la plage</i></p>	 action par contact 
<p><i>En route vers le départ ...Un régulateur eau est là pour vous guider au besoin</i></p> <p>ATTENTION : Maintenant restez absolument HORS DE LA ZONE de déclenchement des puces (mini 2 m des points de départ et arrivée)</p>		
	<p>Départ lancé : Pré-départ au top donné par le lanceur</p>	
AU DÉPART	<p>3 : DÉPART Démarre le chrono à votre passage <i>Maxi 50cm du chronomètreur départ en Vert</i> <i>Soyez attentif au déclenchement de votre puce signal sonore et visuel (sinon on redémarre)</i></p>	 Pointage à distance (<50cm) la puce clignote et bipe. C'est le compétiteur qui va vers le chronomètreur et non l'inverse. 
<p>Le chrono tourne, faites votre meilleure performance !</p>		
À L'ARRIVÉE	<p>4 : ARRIVÉE Arrête le chrono à votre passage <i>Maxi 50 cm du chronomètreur arrivée en Rouge</i> <i>(assurez-vous du déclenchement de votre puce (signal sonore et visuel))</i> <i>Éloignez-vous de la zone d'arrivée et rejoignez la plage</i></p>	<p>Pointage à distance (<50cm) la puce clignote et bipe cette étape désactive la puce C'est le compétiteur qui va vers le chronomètreur et non l'inverse</p>  
P.C COURSE	<p>5 : LECTURE Passez directement au PC course pour faire lire votre puce et connaître votre temps. <i>Sinon vous ne serez pas classés !</i></p>	 Action par contact

**ANNEXE 1:
FORMULAIRE DE RÉCLAMATION**

Épreuve	Équipe ou solo concerné

Motif de la Réclamation :

.....
.....
.....
.....

Délégué : Nom, Coordonnées et visa :

.....
.....

Réponse :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

**ANNEXE 2:
FICHE D'ENGAGEMENT DES REMPLACANTS**

Région :

Club :

Epreuve concernée :

.....
Equipe Concernée : (n° de dossard et catégorie)

Motif :

.....
.....
.....
Nom /prénom / n° de licence du compétiteur remplacé

Nom /prénom / n° de licence du Remplaçant :

Nom /prénom / n° de licence du Remplaçant :

Nom et visa du délégué

À remettre au PC course 1 heure avant le départ de l'épreuve concernée, accompagnée du Dossard Remplaçant qui doit être récupéré par le délégué, si validé, avant le départ de l'épreuve.

Rappel : Le remplaçant ne doit pas faire changer la catégorie de l'équipe qu'il intègre