



Championnat régional

Longe côte® - Marche aquatique

Région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Provence-Alpes-Côte d'Azur



Water Walking Esterel

8 MAI 2022

PLAGE D'AGAY (83)



Sommaire



Descriptif	2
Règlement	3
Plan du Site & Parcours	7
Déroulement	13
Inscription	19
Hébergement	22
Contacts	24





CHAMPIONNAT RÉGIONAL LONGE CÔTE

Descriptif

Le Championnat régional de Longe Côte® de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur se tiendra le dimanche 8 mai 2022 sur la plage d'Agay de Saint Raphaël, dans le Var.

Il s'agit d'une épreuve officielle sélective pour le Championnat de France de Longe Côte® 2022, qui se déroulera à Sangatte, le 4 juin prochain.

La compétition est organisée par la FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur avec l'appui du club *Water Walking Estérel* (Saint Raphaël, 83).

Dimanche

8 Mai 2022

Saint-Raphaël Plage d'Agay

© Yves Beguier

Règlement

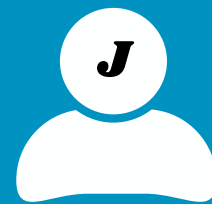
Les catégories



© Gossuin Brothers



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 plus

Pour les participants de moins de 18 ans, une autorisation parentale doit obligatoirement être fournie à l'organisateur, qui fera office de certificat médical (voir p. 19)

NB : Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2022.

Règlement

Les épreuves



ÉPREUVES INDIVIDUELLES



Solo 50m Pagaies doubles

Catégories Minimes/Cadets - Master 4



Solo 50m Pagaie simple

Catégories Minimes/Cadets - Master 4



Solo 200m Mains nues

Catégories Juniors - Master 4



Solo 200m Mains nues

Déficients visuels

ÉPREUVES PAR ÉQUIPES



Binômes 200m

*Uniquement pour la catégorie
Minimes/Cadets*



Binômes 400m

Catégories Juniors - Master 4



Quarte 1000m Mains nues

Catégories Juniors - Master 4

Un compétiteur (en dehors de la catégorie Minimes/Cadets) peut participer à plusieurs épreuves. Des dossards différents lui seront attribués pour chaque course.

Règlement

Les catégories



La mixité est obligatoire au sein des équipes Quarte à raison de 2 femmes et 2 hommes.

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.



Épreuves/Cat	Féminine	Mixte	Masculine
50 m / 200 m Solo	OUI	NON	OUI
200 m Solo DV	OUI	NON	OUI
200 m Binôme*	OUI	OUI	OUI
400 m Binôme	OUI	OUI	OUI
1000 m Quarte	NON	OUI	NON

*Epreuve ouverte uniquement aux Minimes - Cadets

Règlement & comportements sanctionnés



Le compétiteur ou l'équipe qui double ne doit pas utiliser son moyen de propulsion du côté du longeur doublé.

Il est également interdit de profiter de l'aspiration créée par un compétiteur (un espace suffisant est à respecter sauf pendant la phase de dépassement).
Pour rappel, le port de chaussures à pointe ou avec crampons moulés ou vissés type football est strictement interdit.

[Télécharger les règles de participation aux qualificatifs et au CDF 2022](#)

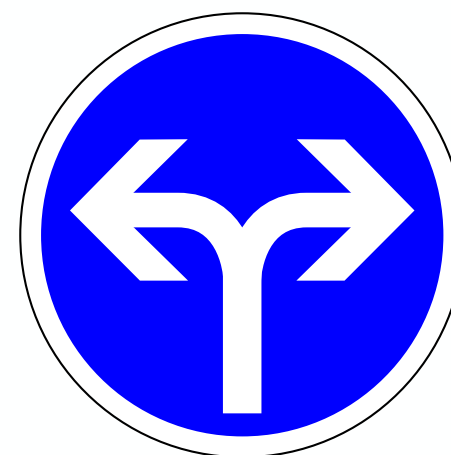
Le participant est averti en cas de :



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

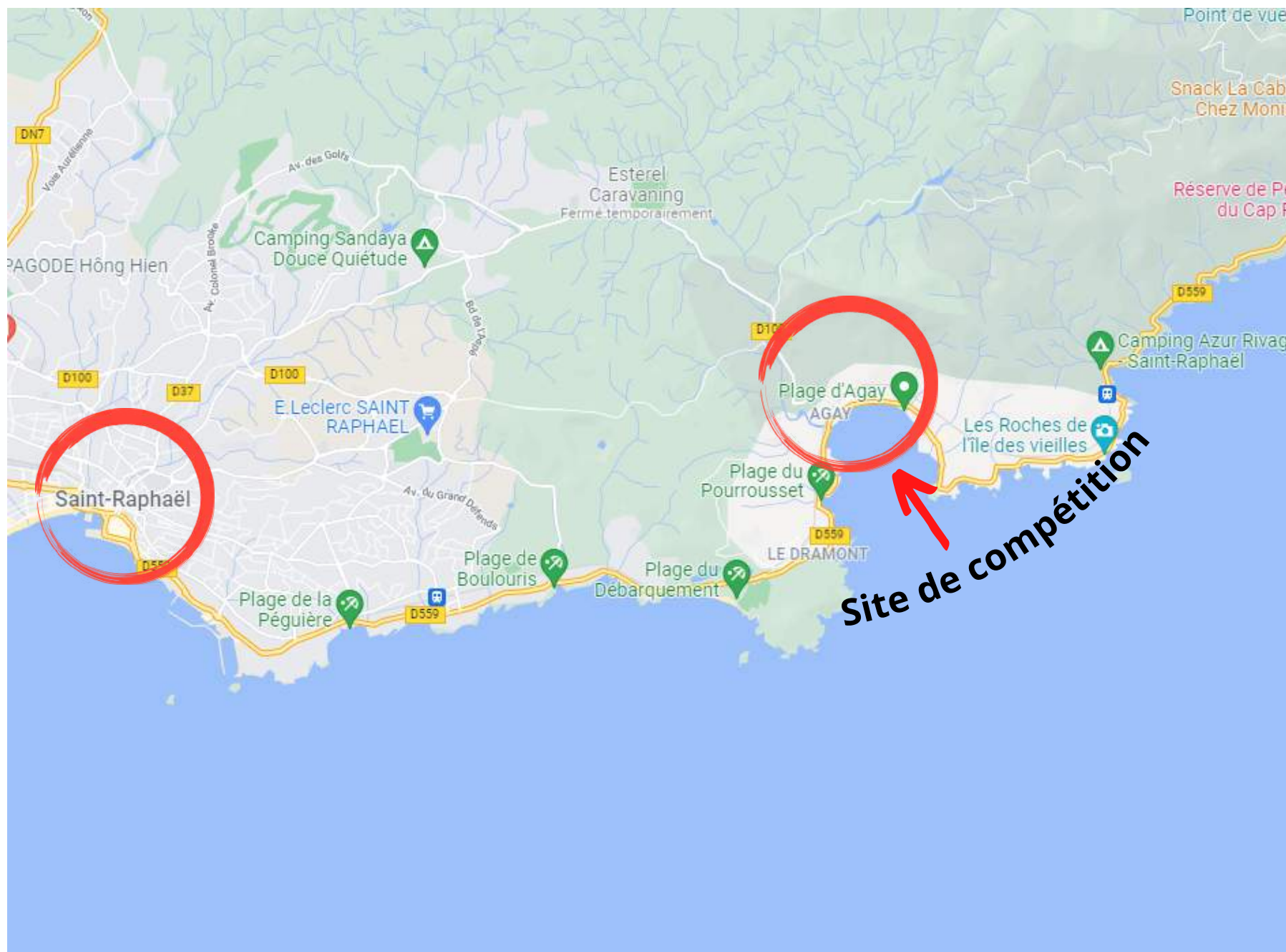
[Télécharger le Règlement complet](#)

[Télécharger le Règlement Longe côte® pour public en situation de cécité totale et de déficience visuelle](#)



Plan du site & Parcours

Plage d'Agay - Commune de Saint Raphaël (83)



Plan du site d'Agay (200m)

Aménagement de la plage



Portiques (départ + arrivée)

Zone Clubs

Poteaux de virage

Parcours

Village partenaires

PC Course

Plan du site d'Agay (400m)

Aménagement de la plage



Portiques (départ + arrivée)

Zone Clubs

Poteaux de virage

Parcours

Village partenaires

PC Course

Configuration pour les épreuves de 400m

Plan du site d'Agay (1000m)



Aménagement de la plage



Portiques (départ + arrivée)

Zone Clubs

Poteaux de virage

Parcours

Village partenaires

PC Course

Plan du site

Accès parking



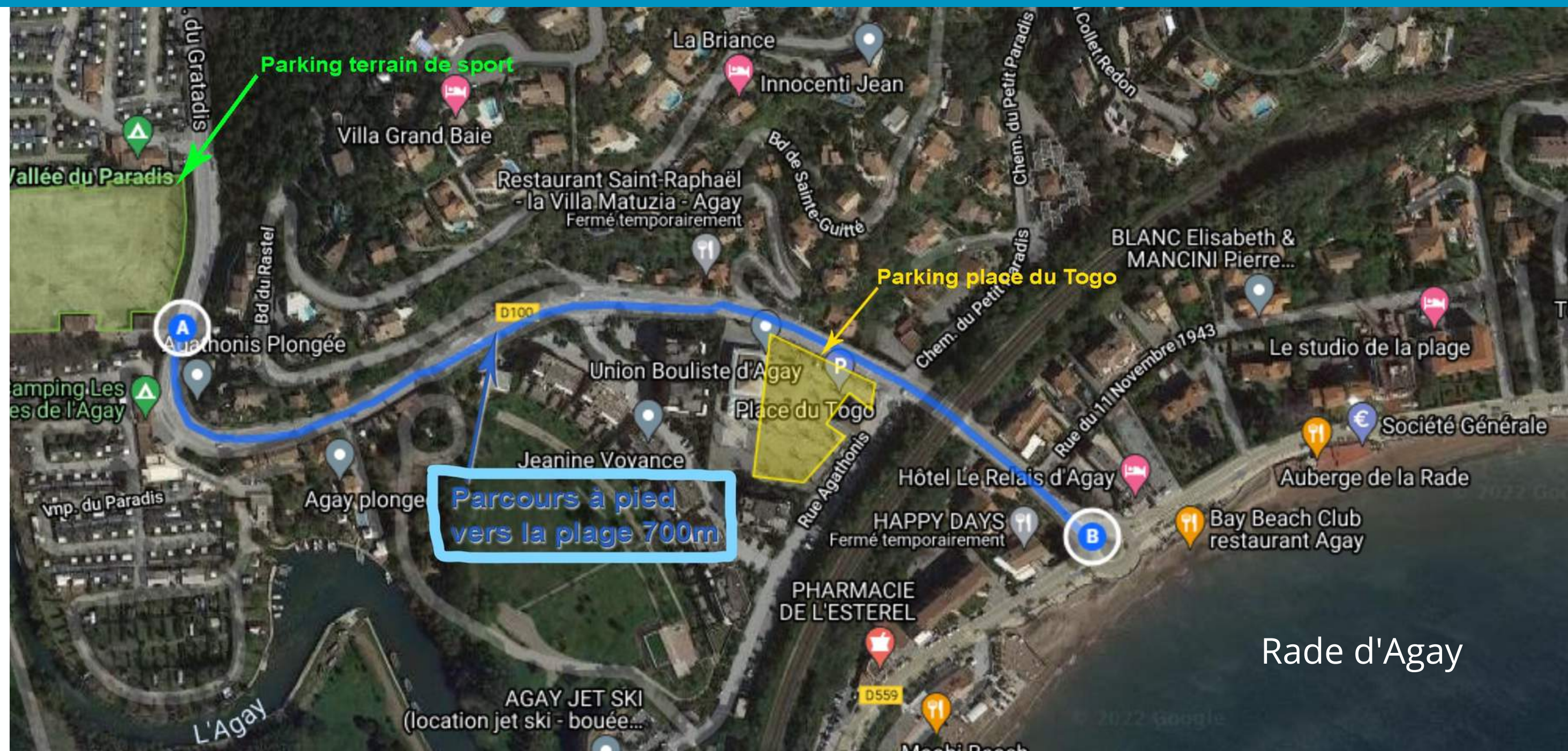
INFOS PRATIQUES

Parking terrain de sport

>> disponible pour bénévoles, compétiteurs, public

Parking place du Togo

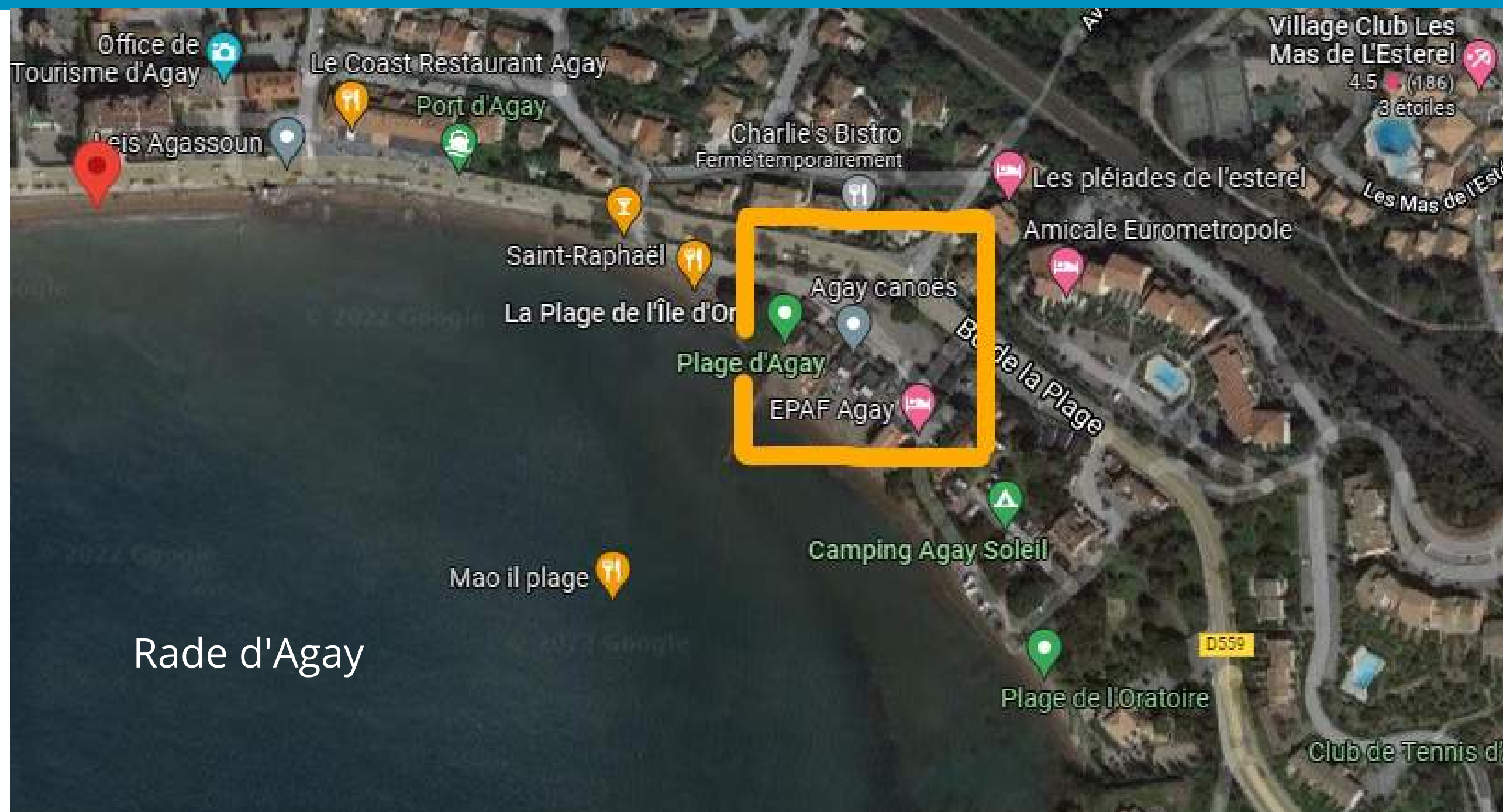
>> pour organisateurs, partenaires/sponsors



Rade d'Agay

Plan du site

Accès parking



Parking base nautique
(est de la plage)

>> disponible pour
personnes handicapées et
organisateur

Rade d'Agay

Déroulement

Programme



7h00 - Accueil et enregistrement

8h00 - Briefing clubs, Échauffement

9h00 - *Épreuves Matin*

12h00 - 1ère Remise des récompenses

13h30 - Échauffement

14h00 - *Épreuves Après-midi*

17h00 - 2ème Remise des récompenses

18h00 - Pôt de l'amitié - Salle du Togo
(institutionnels, compétiteurs, organisateurs,
bénévoles)



© Gossuin Brothers

Déroulement

Programme



Epreuves	Heure 1er départ	Durée totale de l'épreuve	Fin de l'épreuve
EPREUVES MATIN			
Quarte 1000m Mains nues <i>Départ toutes les minutes</i>	9h00	50 minutes	9h50
Binômes 400m <i>Départ toutes les minutes</i>	10h00	50 minutes	10h50
Binômes 200m (Minimes/Cadets) <i>Départ toutes les 30 secondes 2 par 2</i>	11h00	15 minutes	11h15
Binômes 200m <i>Catégorie Handicap visuel</i>	11h25	20 minutes	11h45

Epreuves	Heure 1er départ	Durée totale de l'épreuve	Fin de l'épreuve
EPREUVES APRES-MIDI			
Solo 200m Mains nues <i>Départ toutes les 30 secondes</i>	14h00	90 minutes	15h30
Solo 50m (Minimes/Cadets) <i>Départ toutes les 30 secondes</i>	15h40	5 minutes	15h45
Solo 50m Pagaies doubles <i>Départ toutes les 30 secondes</i>	15h55	25 minutes	16h20
Solo 50m Pagaie simple <i>Départ toutes les 30 secondes</i>	16h30	25 minutes	16h55

Déroulement

Chronométrage



© Gossuin Brothers

Chaque temps de passage est mesuré par chronométrage automatique par Race Result System. Il sera distribué un bracelet par participant en solo et un bracelet par équipe (porté par le capitaine d'équipe).

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.

Tout bracelet non remis sera facturé 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.

Déroulement

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
- Chaque compétiteur se verra offrir un cadeau



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

Déroulement



Qualifications pour le Championnat de France

A l'issue du sélectif régional, les qualifiés pour le Championnat de France de Longe côte® 2022 pour chaque catégorie d'âge et de genre correspondent aux :

3 meilleurs temps en
Solo 50 m
(3H + 3F)

3 meilleurs temps en
Solo 200 m
(3H + 3F)



3 meilleurs temps par équipe
Binômes 200m
(Minimes/Cadets uniquement)

3 meilleurs temps par équipe
Binômes 400m
(3 équipes H + 3 équipes F + 3 équipes mixtes)

3 meilleurs temps par équipe
Quarte 1000m
(3 équipes mixtes)



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 8 mai) !!!

Déroulement

Protocole Sanitaire



La pandémie Covid-19 sévissant toujours, nous nous devons de protéger les compétiteurs, les accompagnants et les organisateurs. Suite aux préconisations de la commission médicale, le **protocole*** sanitaire en vigueur sera mis en place pour le déroulement du Championnat régional.

Respect des consignes sanitaires en vigueur le jour de la compétition

Outre le respect des gestes barrières classiques, plusieurs mesures seront mises en place :

- Gestion des inscriptions en ligne uniquement
- La récupération des dossards se fera uniquement par le délégué de chaque club
- Respect d'une distanciation physique d'1 mètre minimum
- Les résultats seront communiqués sur un document remis uniquement à chaque délégué de club

Inscription

Modalités



Pour s'engager aux épreuves du Championnat régional, le compétiteur doit :



Être inscrit par son club d'appartenance avant la date limite d'inscription. La licence de la saison 2021/2022 détermine le club d'appartenance. Une équipe ne peut être constituée qu'avec des compétiteurs du même club, la licence faisant foi.



Fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du Longe côte® en compétition daté de moins d'un an, ou un certificat médical daté de moins de trois ans accompagné d'une attestation de réponse négative au questionnaire de santé pour les années intermédiaires.

NB : Dans la perspective d'une qualification, le certificat fourni doit être valable à la date du Championnat de France.



Fournir une autorisation parentale (uniquement pour les compétiteurs de moins de 18 ans), qui tiendra lieu de certificat médical.

Inscription

Compétition



Ouverture des inscriptions : 28 mars 2022

Fermeture des inscriptions : 17 avril 2022

Durant cette période, il vous sera possible d'/de :

- Ajouter de nouvelles équipes/de nouveaux compétiteurs
- Supprimer une équipe/un compétiteur
- Modifier la composition d'une équipe déjà inscrite



Aucune modification ne sera possible après la date de clôture des inscriptions !

INSCRIPTION EN LIGNE
SUR LE SITE

Tarif : 20€
par personne pour 1 épreuve

(+5€ par épreuve
supplémentaire)

Inscription

Paniers repas



Des paniers repas seront proposés aux participants au tarif de 12€. La réservation de ces paniers repas se fait en même temps que le paiement des inscriptions.

Les paniers repas réservés seront distribués le jour de la compétition aux responsables de club.



Hébergement

Offres partenaires



Hôtel Best Western Plus "La Marina" - Port de Santa Lucia



Offre compétiteur : -25 % sur les tarifs
du 6 au 8 mai 2022
Code promo : MARA2
Tél : 04 94 95 31 31

Hôtel l'Esterella Agay



Offre compétiteur : -10 % sur le prix de 8
chambres le 7 mai 2022
Tél : 04 94 82 00 58

Hébergement



[Estérel Caravaning - 04 94 82 03 28](tel:0494820328)

[Camping "Agay Soleil" - 04 94 82 00 79](tel:0494820079)

[Camping "Les Rives de l'Agay" - 04 94 82 02 74](tel:0494820274)

[Camping "Agay Saint Raphaël
La Vallée du Paradis" - 04 94 82 16 00](tel:0494821600)



Contacts



Provence-Alpes-Côte d'Azur



Organisation

paca@ffrandonnee.fr ou 07 71 02 97 44

Coorganisation

Club Water Walking Estérel

Jean-Louis Le Drezen

info@wwesterel.com ou 06 08 78 35 22

Inscriptions

Jean-Yves Ganne : 06 72 83 74 97

paca.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr

Arbitrage

Déroulement des épreuves

Alain Buffard : 06 15 04 82 61

abuffard@ffrandonnee.fr

Nos partenaires



Nos partenaires

