



VILLE D'HYÈRES
LES PALMIERS

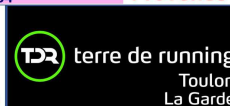
selon météo
Almanarre ou Le jardin des mers
8 Déc 2024

TRAIL LONGE-CÔTE & EPREUVES FORMAT COUPE DE FRANCE



Auberge espagnole après les récompenses

Tarif par compétiteur : 20€ - Gratuit pour les cadets et juniors



PRESENTATION

Le 8 décembre, dans le cadre des Running Days et sous les recommandations de la Fédération Française de Randonnée Région Sud, le club Hyères Longe Côte organise plusieurs épreuves.

Trail longe-côte :

- Trail longe-côte catégorie moins de 18 ans sur une distance d'environ 2 km
- Trail longe-côte catégories de Senior à Master 4 sur une distance d'environ 7 km
- Trail longe-côte marche toutes catégories sur une distance d'environ 4 km

Épreuves Coupe de France des clubs :

Les compétiteurs ou clubs qui ne souhaitent pas s'inscrire dans le cadre de la Coupe de France des clubs peuvent participer à ces épreuves en version Open.

Chaque équipe participe entre 1 et 3 épreuves et chaque équipier participe entre 1 et 3 épreuves :

- Longe-côte 1 000 m 2F+2H en relais un 1ier binôme (H ou F) parcourt 500M et passe le relais à la bouée au 2ième binôme (F ou H)
- Longe-côte 1 000 m Tierce 3F ou 3H ou mixte
- Longe-côte 3 000 m par équipe de 4 ou 5 ou 6 mixte avec 2 féminines minimum l'arrivée sera jugée sur les 4 premiers équipiers avec au moins une féminine.

Règlement concernant les catégories :

Pour chaque épreuve, les clubs constituent des équipes selon 2 catégories :

- Supra catégorie Senior : équipe constituée de longeurs des catégories Juniors à M2 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées. Les juniors seront assimilés aux seniors ;
- Supra catégorie Master : équipe constituée de longeurs des catégories M2 à M4 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées.

Un M2 ne peut participer que dans une catégorie par épreuve.

Chaque équipe Supra Junior ou équipe Supra Master pourra être constituée de 3 à 13 équipiers, selon le nombre d'épreuves disputées par équipe et par chaque équipiers.

ex. : 3 équipiers dans le cas où l'équipe ne dispute que l'épreuve 1 000 m tierce.

ex. : 5 équipiers dans le cas où le 3 000 m est constitué d'une équipe de 5 et que ces 5 équipiers participent également à 1 ou 2 autres épreuves.

ex. : 13 équipiers dans le cas où chaque équipier ne participe qu'à une épreuve. Ainsi, le 3 000 m est constitué d'une équipe de 6 et 4 autres équipiers participent au binôme 500 en relais et 3 autres équipiers participent au 1 000 m tierce.

INSCRIPTION

Sur le site des Running days : www.hyeresrunningdays.com

La date limite d'inscription est fixée au 30 novembre 2024

Le coût d'inscription est de 20 € par personne quelque soit le nombre d'épreuve

Gratuité de l'inscription pour les moins de 20 ans.

PROGRAMME

- 7H 00 Retrait des dossard au port de Hyères
- 8H 00 Briefing
Échauffement
- 8H 30 Départ Trail Longe-côte - Hommes
- 8H 35 Départ Trail Longe-côte - Femmes
- 8H 36 Départ Trail Longe-côte – marcheurs
- 10H 30 Les récompenses du Trail Longe-côte seront remises au port de Hyères

- 8H 31 Départ 3 000 m équipes de 6
- 9H 45 Départ 1 000 m équipes Tierce
- 10H 45 Départ 1 000 m équipes Binôme
- 11H 30 Les récompenses de l'Open Longe-côte d'Hyères-les-palmiers seront remises sur le lieu de la compétition.

A l'issue des récompenses, auberge espagnole à la base nautique du port de Hyères

RECOMPENSES

Trail Longe-côte

- 3 premiers au scratch
- 1ier de chaque catégorie

Open Longe-côte d'Hyères-les-palmiers.

- 3 premiers au de chaque catégorie : Jeunes (J, S, M1, M2) ou Masters (M2, M3, M4)

REGLEMENT

Application des règles et techniques de pratique du Longe-côte en compétition.

Les zones de compétitions sont formellement interdites pour ne pas gêner le déroulement des épreuves.

Chronométrage - classement :

Chaque compétiteur ou équipe devra se présenter à la chambre d'appel 5 minutes avant son horaire de départ.

Chaque concurrent portera un dossard visible, au dessus du niveau de l'eau.

Chaque concurrent du Trail Longe côte sera équipé d'un brassard-puce au bras.

Le classement sera effectué par remise du dossard par chaque concurrent à l'arrivée.

Pour les concurrents du Longe cote, seul le capitaine de l'équipe portera le brassard. Le capitaine est en tête au départ et dernier équipier à franchir la ligne d'arrivée.

Comportement Fair-play :

Chaque participant s'engage à respecter les valeurs du sport :

Rester sportif en toute circonstance, victoire ou défaite

Respectez les règles

Respectez l'ensemble des compétiteurs, les arbitres, les bénévoles, les organisateurs et toutes personnes dans le public.

Équipement :

les épreuves binôme 500m : les engins de propulsions doivent être de même nature pour les deux équipiers.

Les autres épreuves se dérouleront à main nue, avec ou sans gants néoprène.

PLAN DU SITE

2 zones sont prévues selon la météo :



Jardins des mers

La plage des Estagnets est le site privilégié

En cas de vent d'ouest : Jardin des mers

Port de Hyères

Plage des Estagnets

Parkings : Zone de la plage des Estagnets - Almanarre



Plan de la plage des Estagnets - Almanarre



TRAIL LONGE-COTE

Les distances sont approximatives et les entrées/sorties d'eau ne sont pas comptabilisées.

- **Trail longe-côte catégorie moins de 18 ans**

- Distance : environ 2 200 m – 1 900 m de course et 300 m de longe-côte
- Ce parcours ne passe pas par le parking



Départ plage

- Course : Aller 650 m – Retour 500 m
- Longe : 150 m
- Course : 100 m
- Longe : 150 m
- Course : Retour 550 m sur la plage jusqu'à l'arrivée

Distance Parcours -18 ans :
Course environ : 1 900 m
Longe environ : 300 m
Entrées/sorties d'eau non comptabilisées

- **Trail longe-côte Marche toutes catégories**

- Distance d'environ 3 800 m – 3 200 m de Marche et 600 m de longe-côte
- Le parcours est composé d'un premier passage :



Départ plage

- 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

puis d'un second passage vers l'arrivée :



Sortie d'eau la plus au Sud

- Course : 100 m plage
- 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

• Trail longe-côte catégories de Senior à Master 4

- Distance : environ 7 000 m – 5 800 m de course et 1 200 m de longe-côte
- Le parcours est composé d'un premier passage :



Départ plage

- 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

à l'issue du premier passage on enchaîne deux passages :



Sortie d'eau la plus au Sud

- Course : 100 m plage
- 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

Distance 2nd & 3^{ème} passages :

Course environ : 1 250 m
Longe environ : 300 m
Entrées/sorties d'eau non comptabilisées

pour finir par un quatrième passage vers l'arrivée



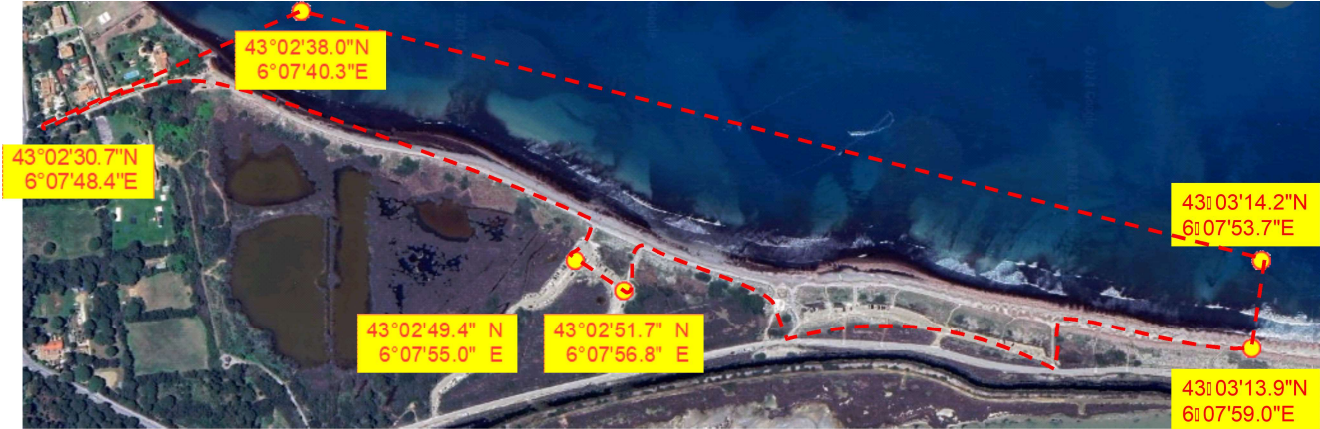
Sortie d'eau la plus au Sud

- Course : 100 m plage
- 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 :



Épreuves Coupe de France des clubs

- Longe-côte 1 000 m- 2F + 2H : un binôme 2F (ou 2 H) passe le relais à la bouée des 500 m au binôme 2H (ou 2F)



- Longe-côte 1 000 m (1 aller/retour) Tierce 3F ou 3H ou mixte



- Longe-côte 3 000 m (même circuit que précédent en 3 aller/retour)
- Par équipe de 4 ou 5 ou 6, mixte avec 2 féminines minimum
- L'arrivée sera jugée sur les 4 premiers équipiers avec au moins une féminine.

SITE DU JARDIN DES MERS :

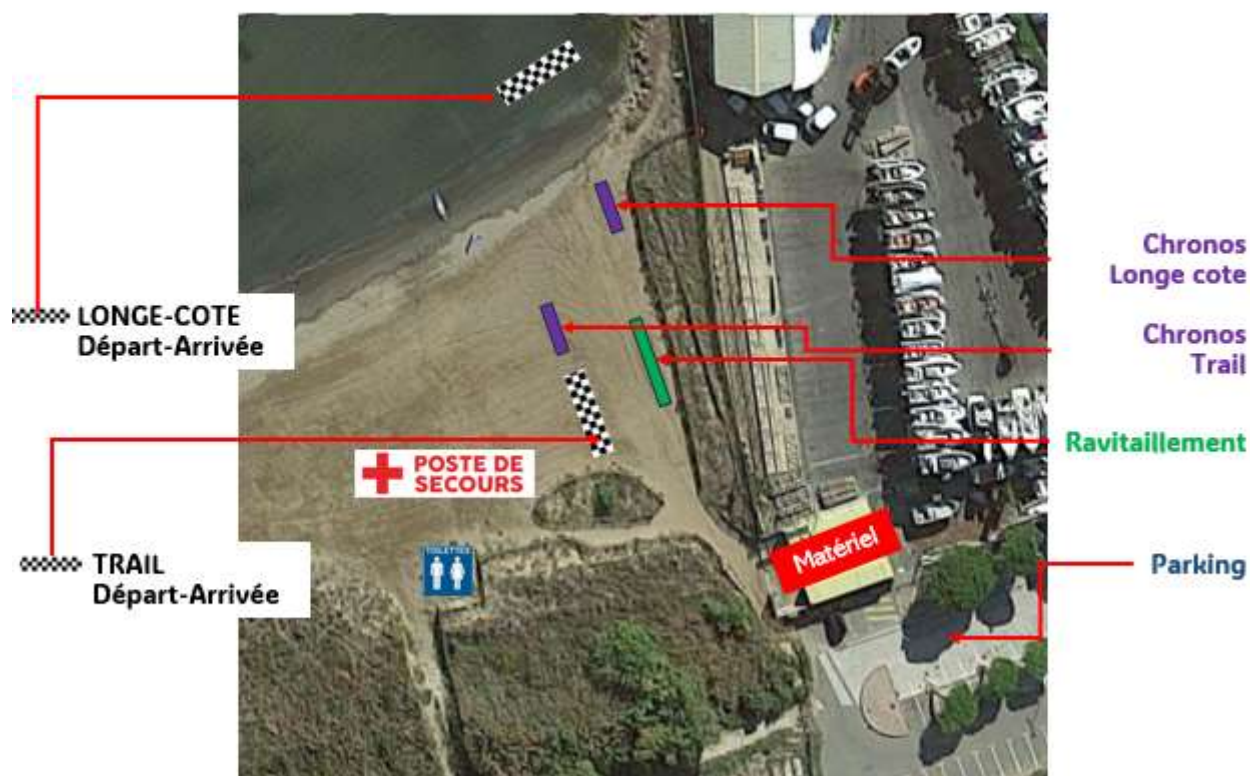
En cas de fort vent d'ouest.

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](#).



Zones Départs - Arrivées



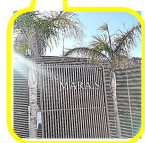
TRAIL LONGE-COTE

Les distances sont approximatives et les entrées/sorties d'eau ne sont pas comptabilisées.

- **Trail longe-côte catégorie moins de 18 ans**
 - Une boucle
 - Distance : environ 1 700 m – 1 400 m de course et 300 m de longe-côte
- **Trail longe-côte catégories de Senior à Master 4**
 - 4 boucles
 - Distance : environ 6 800 m – 5 600 m de course et 1 200 m de longe-côte
- **Trail longe-côte Marche toutes catégories**
 - Deux boucles
 - Distance d'environ 3 400 m – 2 800 m de marche et 600 m de longe-côte



Resto Le petit bain



Resto Le marais



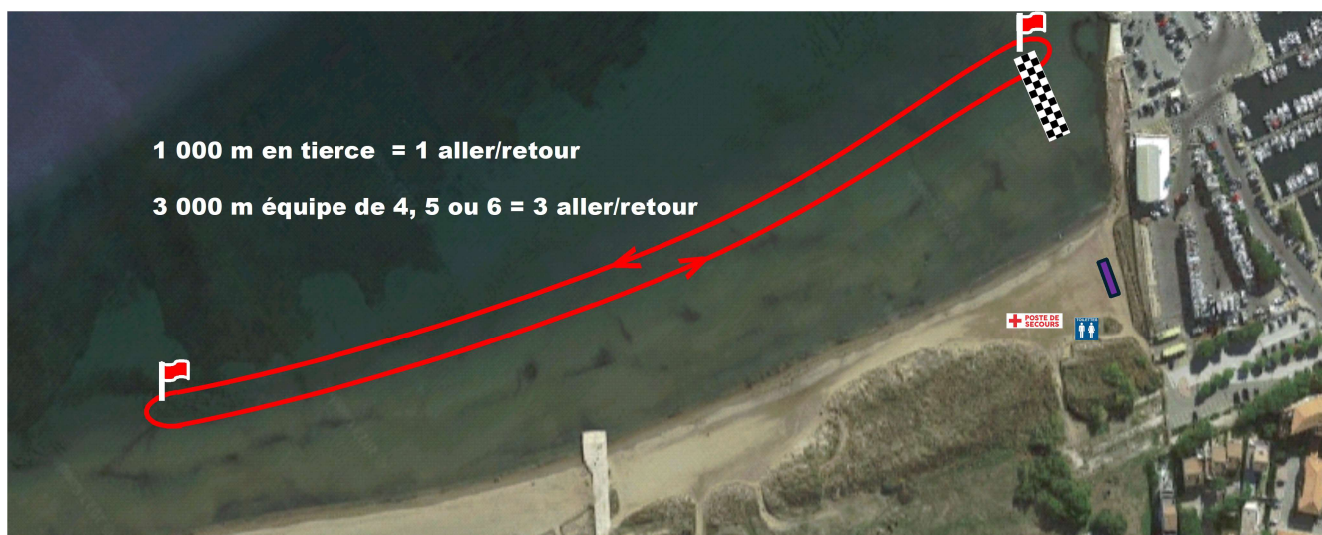
Sculptures

Épreuves Coupe de France des clubs

- Longe-côte 1 000 m – 2F + 2H : un binôme 2F (ou 2 H) passe le relais à la bouée des 500 m au binôme 2H (ou 2F)



- Longe-côte 1 000 m (1 aller/retour) Tierce 3F ou 3H ou mixte



- Longe-côte 3 000 m (même circuit que ci-dessus en 3 aller/retour)
- Par équipe de 4 ou 5 ou 6, mixte avec 2 féminines minimum
- L'arrivée sera jugée sur les 4 premiers équipiers avec au moins une féminine.