

# REGLEMENT du « Longe Run » La Seyne sur mer

Date : Le 24 Septembre 2023

Lieu : PLAGE DES SABLETTES A LA SEYNE SUR MER

DEPART EN FACE DU CHALET DES SPORTS (matérialisé par des flammes et banderoles)

Accès : Parking BRAUDEL ou parking de St Elme

Vérification des inscriptions à partir de 8H au CHALET des SPORTS au milieu du Parc

ECHAUFFEMENT : chaque club organise sa mise en place. Pour les entreprises un échauffement collectif sera mis en place.

1° DEPART 9H pour les Relais binôme Expert, dans la foulée départ pour les binôme Dynamique et à suivre départ pour les parcours Zen. Un classement particulier sera mis en place pour les équipes d'entreprises.

Départ toutes les minutes

## **EPREUVES**

**Parcours Zen :400m chacun 1 fois**

**Parcours dynamique :400m 2 fois chacun**

**Parcours Expert : 400m 4 fois chacun**

## **LES EQUIPES :**

Peuvent être composées de 2 femmes ou de 2 hommes ou mixtes et seront classées suivant ces catégories et par tranche d'âge FFRP, dans 2 tableaux : entreprise/collectivité ou club.

Pour les clubs le classement se fera par catégorie en vigueur au sein de la FFRP à condition qu'il y ait un minimum d'équipes engagées (3 ou plus suivant les catégories), l'organisation se réserve le droit de procéder au regroupement des catégories les moins représentées avec une catégorie supérieure ou inférieure en fonction du nombre. (Si c'est le cas cela sera indiqué aux compétiteurs avant le départ).

Il est possible d'avoir des équipes avec des relayeurs appartenant des catégories différentes, la catégorie retenue pour le classement sera celle du relayeur le plus jeune.

Chaque équipier reçoit un dossard de couleur en fonction du parcours choisi avec le numéro d'équipe, chaque équipe reçoit une « puce » de chronométrage à échanger lors du passage de relais. La perte de celle-ci entraîne la disqualification de l'équipe ainsi que la facturation de celle-ci à hauteur de 100€.

## **Passage de relais**

Le premier relayeur effectuera le parcours puis transmettra la puce dans la zone « Relais » qui sera identifiée.

Il est interdit de courir dans cette zone sous peine de disqualification.

La Zone relais et la zone départ arrivée seront séparées par des barrières et de la rubalise.

## **INSCRIPTIONS**

Challenge ouvert à tous licenciés ou non licenciés

Les licenciés devront fournir leur numéro de licence pour tous il est requis un certificat médical de moins d'un an de non contre-indication à la pratique du longe côte en compétition. Ces informations sont à fournir lors de l'inscription et au plus tard lors du retrait du dossard. Les équipes qui n'ont pas fourni l'ensemble de ces éléments ne pourront prendre le départ, aucun remboursement ne sera effectué.

Pour la bonne organisation du challenge les dossiers d'inscription devront être remplis et retournés avant le 15 septembre 2023 accompagnés de votre règlement

Inscription sur le site du Chronométreur « SPORTIPS » à partir du : [www.sportips.fr](http://www.sportips.fr)

Frais d'inscription 25 € par Binôme

5 € supplémentaire pour les non licenciés à la FFRP

INSCRIPTION GRATUITE POUR LES ENFANTS DE 12 à 16ANS seul reste à charge la licence journalière pour 2€50

A préciser sur la fiche d'inscription (N° de licence)

LE DOSSIER D'INSCRIPTION EST TELECHARGEABLE SUR NOTRE SITE :

GOOGLE : LES RANDONNEURS SEYNOIS rubrique CHALLENGE

Une récompense pour tous est prévue.

REMPLOCANTS : une personne peut au dernier moment en remplacer une autre dans une équipe

DEPART toutes les minutes

CONSIGNES

Nous vous remercions de rester corrects pendant les épreuves

Un longeur qui se fait doubler ne doit pas faire obstruction à celui qui double (Règlement fédéral applicable)

Respect des arbitres

Rester courtois avec toutes les personnes présentes (compétiteurs, équipes, spectateurs)

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Pour toutes questions ou demandes de renseignements, vous pouvez nous écrire ou nous contacter par fil

[buffardalain83@gmail.com](mailto:buffardalain83@gmail.com)

[lesrandonneursseynois@gmail.com](mailto:lesrandonneursseynois@gmail.com)

[jibres@orange.fr](http://jibres@orange.fr)

## Les bienfaits de la marche aquatique

La marche aquatique, l'aquajogging permet de pratiquer la marche ou la course directement dans sa piscine, sur les plages.

La marche et la course aquatique sont recommandées car dans l'eau la portance de votre corps permet d'éviter les « chocs ». L'impact au sol que nous pouvons avoir sur terre est dix fois moins important dans un bassin que lors d'une course à pied normale.

La position de la marche permet de vous maintenir en position verticale. La tête hors de l'eau, vous reproduisez les mouvements de la marche avec la résistance de l'eau. En augmentant la vitesse de la marche à contre-courant vous augmentez votre rythme de marche ou de course dans l'eau.

Les attentes de la marche ou la course aquatique.

- Améliore le **système cardio vasculaire**
- Développe l'**endurance**
- Favorise la **circulation sanguine**,
- Améliore l'**équilibre**, la **coordination**.
- Permet de **maintenir son état de forme** en cas de rééducation pour les athlètes.
- Idéal pour **améliorer sa foulée** en course à pied.

La marche aquatique ne demande pas de savoir nager, c'est une pratique possible pour les personnes qui ne savent pas nager.

*Conseillé par mon médecin, la marche aquatique m'a permis de retrouver ma forme, ma force musculaire, monter les escaliers, marcher dehors est devenu plus facile*

*Pratiquant la course à pied à haut niveau, la course aquatique m'a permis de retrouver plus rapidement mon niveau à la suite d'une blessure au mollet.*