

DOSSIER COMPÉTITEUR

FFRandonnée
Longe Côte / Marche Aquatique

Championnat d'Occitanie de

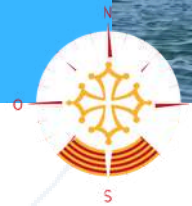
LONGE CÔTE

26/27
AVRIL
2025

Vendres Hérault
Plage du Forum



Le mot des organisateurs	3
Les organisateurs	7
Les partenaires institutionnels	8
Venir à Vendres	9
Informations touristiques et hébergements	11
Synthèse des règles	13
Les plans et informations	21
Le programme	35
Les inscriptions	37
Informations techniques	39



1. Le mot des organisateurs

Le mot de la présidente du comité Régional Occitanie

Le Comité Régional de Randonnée Pédestre d'Occitanie est extrêmement heureux d'accueillir cette année la 10^e édition du championnat régional de long-côte à Vendres, en partenariat avec le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de l'Hérault et le Club AquaClub34.

Je tiens à souligner l'importance de cet événement dans notre région. Cette 10^e édition marque un jalon majeur dans l'histoire de cette compétition et dans la promotion de la randonnée pédestre sous toutes ses formes. Le long-côte est bien plus qu'une discipline sportive, c'est un véritable défi personnel, un moyen de repousser ses limites, tout en profitant du cadre naturel qu'offre notre belle région.

La pratique du long-côte demande des qualités physiques indéniables, mais aussi une grande capacité à se dépasser. Vous, chers compétiteurs, êtes ici pour tester vos limites, mais aussi pour partager une expérience collective unique. Avec plus de 2000 licenciés dans la région Occitanie, le long-côte occupe une place de choix au sein de notre fédération, et nous sommes fiers de voir cette discipline se développer.

Nous tenons à remercier chaleureusement la commune de Vendres, l'office de Tourisme La Domitienne, le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de l'Hérault ainsi que le Club AquaClub34 pour leur soutien indéfectible. Un grand merci également aux bénévoles de Vendres qui se sont investis pour faire de cet événement une réussite. Leur implication est essentielle à la réussite de cette compétition et à la convivialité de cette journée.

Je serai présente tout au long du week-end pour vous encourager et vous soutenir dans chaque étape de cette belle compétition. Que vous soyez athlète ou spectateur, sachez que chacun d'entre vous participe à la réussite de cet événement.



Anne Marie BERMEJO
Présidente du Comité Régional de Randonnée Pédestre Occitanie

Le mot du maire de Vendres

Bienvenue, amies longeuses et amis longeurs! C'est avec grand plaisir que la commune de Vendres vous accueille aujourd'hui, dans le cadre de l'organisation du championnat régional d'Occitanie.

Pour bon nombre d'entre vous, c'est peut-être la première fois que vous foulez notre plage. A n'en pas douter, vous apprécierez sa beauté, sa profondeur et la quiétude qu'elle dégage. Vous le verrez, elle a su rester naturelle au fil des années, grâce à une politique environnementale engagée. Son nettoyage est dit "raisonné", ce qui signifie que la main de l'homme est privilégiée aux machines.

Cela permet de préserver la biodiversité du site. Sable fin, dunes minutieusement entretenues, sentier du littoral tout juste réaménagé, zones humides en arrière-plage, bref, des paysages d'exception vous accompagneront pendant l'effort de la compétition.

Je vous invite à les admirer et à profiter pleinement de la vue offerte sur le parcours!

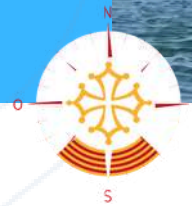
C'est ce que fait, quasi-quotidiennement, notre association Aquaclub34 qui a initié l'événement auquel vous participez. Avec des licenciés de plus en plus nombreux, elle contribue à l'attractivité sportive de notre territoire.

Un grand merci à elle, au comité d'organisation et à tous les partenaires institutionnels qui se sont engagés à faire de cette initiative une manifestation éco-responsable. Vous l'aurez compris, c'est une valeur qui nous est chère. Belle compétition à toutes et à tous !



Jean-Pierre PEREZ
Maire de Vendres





Le mot de la présidente du comité départemental de l'Hérault

C'est avec un très grand plaisir que le Comité Départemental de la Randonnée vous accueille en Hérault, à Vendres, le week-end du 26 et 27 avril 2025 à l'occasion du Championnat Régional Occitanie de Longe Côte.

Cette rencontre sportive est organisée par le Comité Régional de la Randonnée Occitanie, avec l'aide de notre Comité Départemental et le soutien de l'association Aquaclub34.

Avec ses 90 kilomètres de côtes, son climat très favorable, ses plages de sable à faible dévers, le département de l'Hérault est une destination privilégiée pour la pratique du Longe Côte.

Sur plusieurs communes du littoral, qui disposent de sites recensés, comme La Grande Motte, Mauguio-Carnon, Frontignan, Sète, Agde, Mèze, Sérignan et Vendres ; 12 clubs affiliés à la Fédération offrent la possibilité de découvrir le Longe Côte, en toute sécurité.

Avec 100 animateurs formés, plus de 1 000 pratiquants en Hérault, notre Comité est l'un des plus dynamiques en Région Occitanie.

Nous souhaitons remercier la commune de Vendres, les dirigeants, les animateurs et leurs adhérents, le Conseil Départemental de l'Hérault et l'ensemble des collectivités Héraultaises, les services de l'Etat, pour leur soutien et leur implication, qui nous permettent de promouvoir le Longe Côte et ainsi de contribuer à l'attractivité de notre Département.

Dans l'attente de cette rencontre, je vous souhaite mes sentiments les meilleurs,

Anne Marie GRESLE
Présidente du Comité Départemental de la Randonnée de l'Hérault
Vice-Présidente du Comité Régional de la Randonnée Occitanie



Le mot de la présidente d'Aquaclub 34

C'est avec une immense fierté que l'Association Aquaclub 34 de Vendres accueille cette année le Championnat Régional Occitanie, 1ère étape de la 10ème édition du Championnat de France qui aura lieu à Sète.

Cette jeune association créée en 2023, qui évolue à Vendres et qui compte aujourd'hui 56 adhérents, est prête à relever le défi !

En collaboration avec le Comité Régional Occitanie et le soutien du Comité Départemental de l'Hérault ainsi que l'ensemble des membres du comité de pilotage, nous avons pu mettre en place ce beau week-end sportif. Merci à tous les membres de ces instances pour la confiance qu'ils nous ont accordée.

Nous remercions chaleureusement tous les adhérents, l'ensemble des bénévoles et les membres du bureau qui ont soutenu ce choix et nous ont épaulés dans ce défi sportif.

Nous tenons aussi à remercier la Mairie de Vendres qui a fait son maximum pour nous aider à réussir cette compétition en nous apportant son soutien logistique.

Le longe côte est en fort développement notamment dans notre région. Une première pour nous en terme d'accueil d'un événement de cette importance et une édition exceptionnelle en terme d'organisation avec de nouveaux schémas de courses tels que le trail longe côte, le 800m solo et le 4x50m pagaie.

Tous ces sportifs évolueront dans le site exceptionnel des plages de Vendres entre nature et mer au milieu des dunes classées Natura 2000.

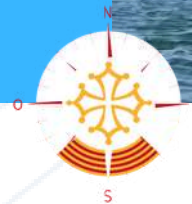
Dans ce cadre privilégié et protégé nous avons à cœur d'organiser une manifestation respectueuse de l'environnement et éco-responsable.

Nous espérons que chacun passera un moment de partage, de respect et d'amitié durant ce week-end de spectacles sportifs.

Nous souhaitons à tous les sportifs les meilleures performances.

Carine DOULET
Présidente de l'Aquaclub34

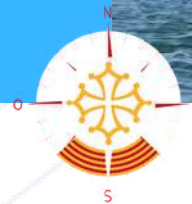




2. Les organisateurs

2.1 Les partenaires institutionnels et privés





3. Venir à Vendres

En train

- Gare SNCF de Béziers (à 24 min en voiture de Vendres plage)
- Gare SNCF de Coursan (à 33 min en voiture de Vendres plage)
- Gare SNCF de Vias (à 27 min en voiture de Vendres plage)

En voiture

- A9 prendre la sortie 36 vers Béziers-Ouest
- D64

En bus

653 : Gare SNCF Béziers à Vendres

Favorisez le covoiturage pour se rendre sur l'évènement





Le port du Chichoulet

S'il est un lieu où il fait bon vivre, c'est bien au petit port de plaisance de Vendres-plage. Blotti dans un écrin de verdure, on y navigue entre détente et plaisir, **dégustation et moments festifs**. Une invitation au voyage. La découverte de ce port est une belle surprise.



Voici des liens pour se renseigner pour votre hébergement :

Office de Tourisme La Domitienne
Route de l'Oppidum
34440 COLOMBIERS
Tél. : 04 67 32 88 77
tourisme@ladomitienne.com

<https://www.tourismeendomitienne.com/se-loger>

<https://www.tourismeendomitienne.com/se-restaurer>

<https://www.tourismeendomitienne.com/incontournables>

Hébergement chez l'habitant :

Les membres d'Aquaclub34 proposent des hébergements chez l'habitant. Si vous êtes intéressé, voici les contacts :

- Brigitte : 06 63 83 40 06
- Béatrice : 06 68 68 12 30

4. Informations touristiques et hébergement

Vendres et ses alentours

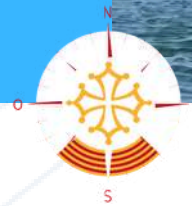
Situé sur le littoral méditerranéen, Vendres est à la fois un bourg, un étang et une plage de sable fin.

Entre terre et mer, le village a gardé sa typicité languedocienne avec ses fontaines, ses places ombragées et ses vieilles rues pittoresques. Puisant ses racines dans l'antiquité, il garde de nombreuses traces du passé, tels son aqueduc et sa célèbre villa dite « Temple de Vénus ». À travers un parcours découverte, vous pourrez vous rendre sur ces vestiges d'une grande richesse historique.

La station balnéaire de Vendres est située en zone naturelle protégée et ses plages sont restées sauvages.

Protégées par un cordon dunaire, elles demeurent un havre de quiétude et de sérénité





6. Synthèse des règles

6.1 Participation

Pour participer au championnat régional qualificatif pour la zone sud et le championnat de France, un club doit être affilié à la FFRandonnée, distribuer des licences FFRandonnée et les adhérents doivent être licenciés.

Pour s'engager aux épreuves du championnat Régional et du championnat de France, le compétiteur doit :

- Posséder 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 des attestations de réponse négative au questionnaire de santé pour les années intermédiaires. (Conformément à l'article L231-2-1 du code du sport, à la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 sur la modernisation du système de santé et ses décrets d'applications).
- Posséder une licence FFRandonnée en cours de validité à la date de l'épreuve,
- Posséder une autorisation parentale pour les compétiteurs de moins de 18 ans,
- Le compétiteur doit être en mesure de fournir ces documents à l'organisateur le jour de la compétition,
- Être inscrit par son club d'appartenance avant la date limite d'inscription. La licence détermine le club d'appartenance,
- Une équipe ne peut être constituée qu'avec des compétiteurs du même club, la licence faisant foi.

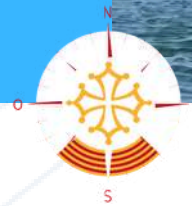
Pour participer au CDF 2025 les compétiteurs (en solo et en équipe) doivent s'être qualifiés lors des qualificatifs régionaux de leur région d'appartenance, puis de zones territoriales ;

- Un compétiteur peut participer à plusieurs épreuves ;
- Des dossards différents seront attribués pour chaque course ;
- Les gants non palmés sont autorisés pour les épreuves à mains nues ;
- Les licences compétitions ou jeunes seront exigées pour participer au circuit de sélection dès les qualificatifs régionaux
- La catégorie Minimes/Cadets devient une catégorie d'âge (catégories d'âge : Min/Cad, Junior, Senior, M1, M2, M3 et M4) ;
- La mixité de catégorie d'âge dans une équipe est autorisée sauf chez les 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 son sur-classement ne peut être que d'une catégorie (senior). Celui-ci n'est pas pris en compte comme le plus jeune, donc l'équipe est automatiquement classée dans la catégorie senior ;
- Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2025 :

6.2 Les catégories

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

- Minimes/Cadets : 12-15 ans (fournir obligatoirement une autorisation parentale)
- Juniors : 16-17 ans (fournir obligatoirement une autorisation parentale)
- Seniors : 18-39 ans
- Master 1 : 40-49 ans
- Master 2 : 50-59 ans
- Master 3 : 60-69 ans
- Master 4 : 70 ans et plus



6.4 Description et déroulement des épreuves

Catégories	Années de naissance
Minimes/Cadets	2010 à 2013
Juniors	2008 à 2009
Séniors	1986 à 2007
Masters 1	1976 à 1985
Masters 2	1966 à 1975
Masters 3	1956 à 1965
Masters 4	1955 et avant

6.3 Ordre de départs des compétitions

Samedi :

- Épreuve 1 : 800 m solo mains nues
- Épreuve 2 : 200 m solo mains nues + Déficiants visuels
- Épreuve 3 : 400 m duo
- Épreuve 4 : 50 m solo mains nues + Déficiants visuels

Dimanche :

- Épreuve 5 : Relais 4 X 50 mono pagaie
- Épreuve 6 : Trail longe côte

800m SOLO mains nues :

Les départs de l'épreuve qualificative seront effectués selon le type en contre la montre individuel toutes les minutes. Les concurrents sont à mains nues. Ils ne peuvent pas utiliser d'outils de propulsion, ni de gants palmés.

200m SOLO mains nues :

Les départs de l'épreuve seront effectués selon le type en contre la montre individuel toutes les 30 secondes. Les concurrents sont à mains nues. Ils ne peuvent pas utiliser d'outils de propulsion, ni de gants palmés.

50m MONO pagaie :

Les concurrents doivent utiliser une pagaie simple composée d'une pale et d'un manche (mono pagaie).

Les départs de l'épreuve seront effectués selon le type en contre la montre individuel. Le départ est donné lorsque le concurrent précédent a terminé son parcours. Le parcours comportera un contournement de piquet.

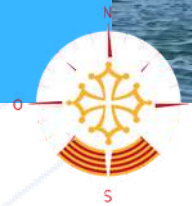
400m BINOME :

Les participants sont libres de longer à mains nues ou d'utiliser un engin de propulsion. Si des engins de propulsion sont utilisés, les engins de propulsion doivent être de même nature pour les deux compétiteurs.

Les départs seront effectués selon le type en contre la montre par équipe toutes les 30 secondes. Le 400m se déroulera en une seule épreuve chronométrée dans l'ordre H – F – Mixte

Relais mixte MONO PAGAIE 4x50m :

Course par équipes de 4 athlètes toutes catégories confondues (2F + 2H) sur un circuit de 50 m avec un départ/arrivée de la plage. L'ordre de départ de chaque athlète d'une équipe est libre. Pour les sélectifs régionaux, tous les clubs peuvent inscrire au maximum 2 équipes toutes catégories confondues. L'épreuve se déroulera en contre la montre par équipe, le départ est donné lorsque l'équipe précédent est arrivée.



Trail longe côte :

Le Trail Longe Côte est une épreuve individuelle combinée de longe côte et de course à pied toutes catégories confondues. La distance totale est comprise entre 6 et 8kms et 3 et 4 kms pour les Minimes/Cadets avec au moins 50% du temps de l'épreuve consacré à la pratique du Longe Côte. Les concurrents sont à mains nues.

Ils ne peuvent pas utiliser d'outils de propulsion, ni de gants palmés. Pas de chaussons, uniquement des chaussures type trail. Les participants ne doivent en aucun cas bénéficier d'une aide extérieure (interdiction de courir à côté du concurrent, pas d'apport d'un ravitaillement personnel, pas de récupération de vêtement, etc...). Pas de contact physique, ni dans l'eau, ni sur la partie terrestre ; L'aspiration dans l'eau entre compétiteurs est tolérée.

3 départs groupés seront donnés : un premier départ pour les hommes suivit 5 minutes après par le départ des femmes et 5mn après des Minimes/Cadets.

Cette épreuve chronométrée comprend 3 tours, pour les Minimes/Cadets 2. Le dernier tour sera annoncé par un moyen sonore (clochette). La sélection se fera au temps.

Peut concourir dans la catégorie handicap visuel toute personne présentant les justificatifs suivants :

- licence compétition ou jeune (pour les mineurs)
- carte délivrée par la Maison départementale des personnes handicapées portant la mention « besoin d'accompagnement ».

Les classements hommes/ femmes sont séparés.

Tout concurrent doit être accompagné d'un guide à partir de la chambre d'appel jusqu'à la sortie d'eau. Ce dernier doit être inscrit dans un club FFRandonnée, être licencié et faire partie du même club que le concurrent. En cas de force majeure un guide extérieur au club peut intervenir pour remplacer le guide défaillant (licencié dans un club en France).

Pour pouvoir participer au championnat de France, le participant en situation d' handicap visuel doit au minimum participer au qualificatif régional ou de zone.

Épreuves ouvertes à la catégorie déficient visuel :

- le 50m pagaie
- le 200m mains nue

Le guide est libre de faire les épreuves de son choix, en plus des épreuves qu'il réalise en catégorie déficient visuel.

Les personnes atteintes d'une déficience visuelle sont libres de concourir dans les épreuves en équipes mais ils seront classés selon les mêmes règles que les valides.

Quelques règles à noter :

- le parcours est le même que pour les valides ;
- le déficient visuel portera la puce ;
- le contournement de bouée sera effectué par la personne en situation d'handicap visuel de manière la plus autonome (le guide ne peut tenir le concurrent en situation d'handicap visuel le temps de son contournement de bouée).

Règles de guidage :

Le concurrent en situation d'handicap visuel pourra déterminer lui-même le type de guidage qui lui convient parmi :

- la barre de guidage ;
- le guide tactile ponctuel ;
- le guidage vocal.

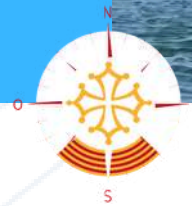
Le guide devra être présent tout au long de la course derrière la personne atteinte d'une déficience visuelle pour assurer sa sécurité.

Toutes les autres règles s'appliquent aux épreuves des concurrents porteurs de handicap visuel au même titre que les concurrents valides.

6.5 Les comportements sanctionnés

Des pénalités seront attribuées aux compétiteurs pour non-respect des règles techniques de pratique du Longe côte :

- non-respect d'un BNI1 pendant une durée qui n'est pas ponctuelle (avoir au minimum le bassin dans l'eau) = application d'un stop & go ;
- non-respect du pas du longueur (rappel : il est interdit de courir, de tirer, de tenir ou pousser un compétiteur, sauf conditions particulières annoncées lors du briefing course) = Application d'un stop & go ;
- non-respect de la règle de rattrapage (rappel : tout compétiteur 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 ;



- interdiction de profiter de l'aspiration ainsi créée pour les épreuves type contre la montre individuel ou par équipes (rappel : afin d'éviter les contacts il est interdit d'utiliser un moyen de propulsion lors de la phase de dépassement côté compétiteurs) = application d'un stop & go ;
- non-respect de la règle de contournement (rappel : se fait toujours eau-terre) = application d'un stop & go ;
- prise d'appui sur un point de contournement = application d'un stop & go ;
- 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 ;
 - 2ème 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 = prend le départ en dernier ;
 - 2e appel 1 minute après le 1er appel = carton rouge – disqualification ;

se jeter volontairement sur la ligne d'arrivée = carton rouge -disqualification.

Ces pénalités s'appliquent à tout compétiteur.

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 l'arbitre siffle et lève le bras, le compétiteur ou l'équipe repart.

NB : Pour plus de visibilité, dans la mesure du possible, évitez la couleur orange pour tee shirt club, celle-ci étant réservée pour l'équipement du corps arbitral et de l'équipe organisatrice.

6.6 Disqualification (carton rouge)

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.
- non-respect manifeste du stop & go.
- 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 ou compétiteur.
- dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage.

Toute équipe disqualifiée n'est pas classée.

6.7 Classement et récompenses

Les 3 premiers de chaque épreuve par catégorie d'âge (exceptée la catégorie junior, Minimes/Cadets et Déficiants visuels qui se qualifient directement pour les France), sont qualifiés pour participer aux qualificatifs de Zone et également les 8 premiers au scratch par épreuves.



7. Le plan et informations

7.1 Se rendre sur le site

Pour se rendre sur le parking du site :
Voici l'adresse exacte : Parking Forum, chemin des Montilles, Vendres-Plage (Vendres),
Hérault.

Il faut rentrer l'adresse sur Waze car sur google MAPS, cela ne fonctionne pas.

7.2 Engagement écoresponsable

Il n'y aura pas de bouteilles en plastique sur le site.
Nous vous recommandons d'apporter une gourde ou un gobelet réutilisable pour vous
servir en eau. Un point d'eau sera mis à disposition, équipé notamment de bidons.

Les toilettes sur le site respecteront les normes PMR et seront des toilettes sèches.

Nous rappelons qu'il est strictement interdit de marcher sur les dunes situées à proximité
de l'événement (merci de rester sur les chemins balisés). Des panneaux explicatifs seront
installés pour vous sensibiliser

Des bacs de tri seront également mis en place pour le recyclage des déchets.

Chiens interdit sur le site de compétition (nidification des oiseaux)

Testez vos connaissances sur le tri des déchets avec ce quizz



<https://forms.office.com/e/PTbiTNsh7v?origin=lprLink>

Guide de bonne conduite pendant l'évènement



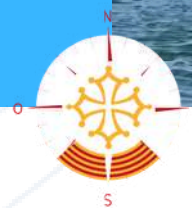
<https://point-éco-responsable.my.canva.site/>

7.3 Plan du site et village

Après s'être garé, pour se rendre sur la plage, il faut emprunter une passerelle en bois qui fait 450 m de long. Il est interdit de marcher sur les dunes.

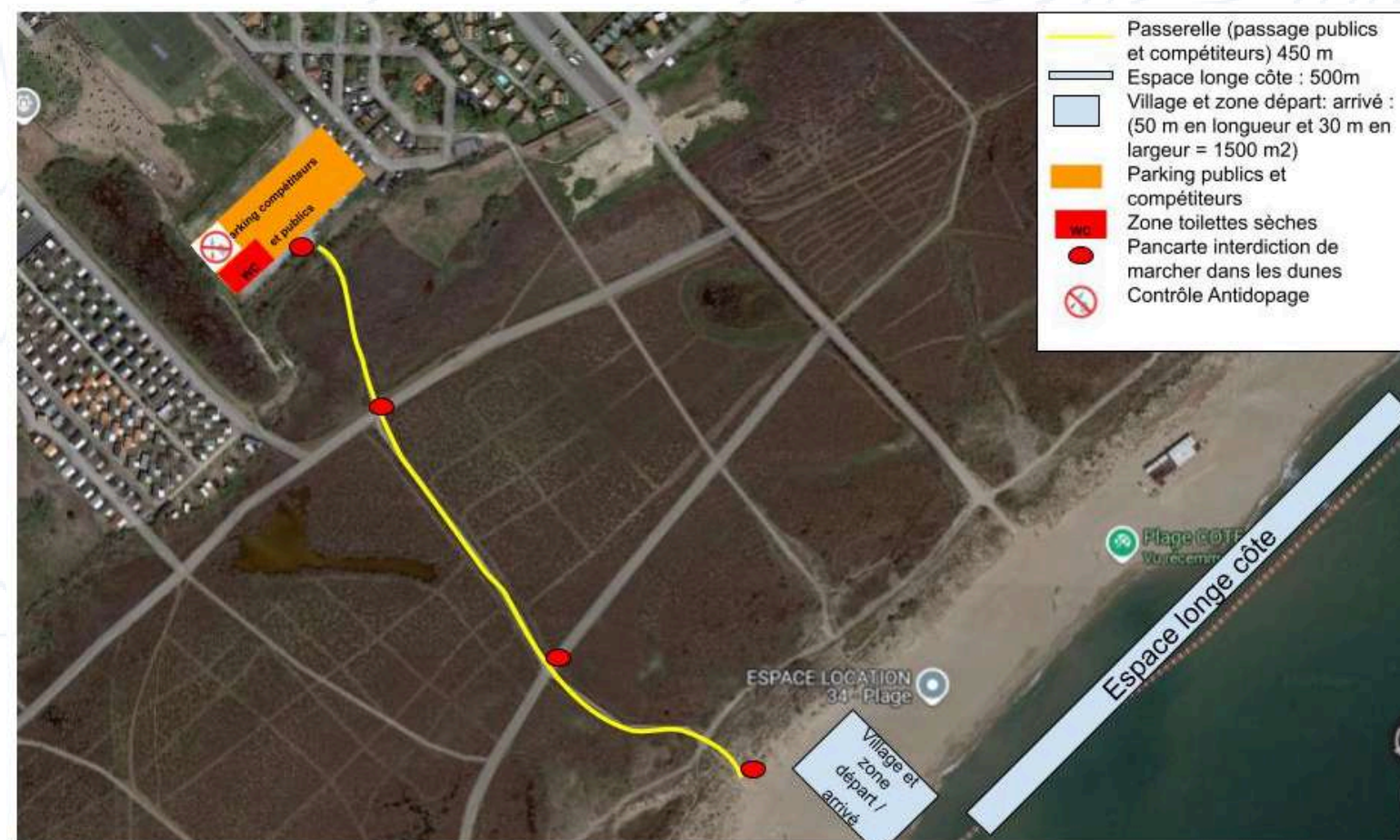
Il est conseillé d'utiliser un équipement à roulettes pour transporter votre matériel. Un vélo sera également mis à disposition, si nécessaire, pour circuler sur la passerelle reliant la plage au parking. Le club mettra également à disposition un équipement à roulette en cas de besoin.

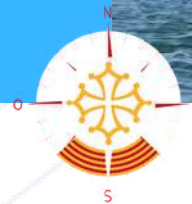
Voici un lien vidéo du site :
<https://youtu.be/hPBbpbki4Z8>



Les tracés ci-dessous peuvent être modifiés en cas de changements importants des sols.

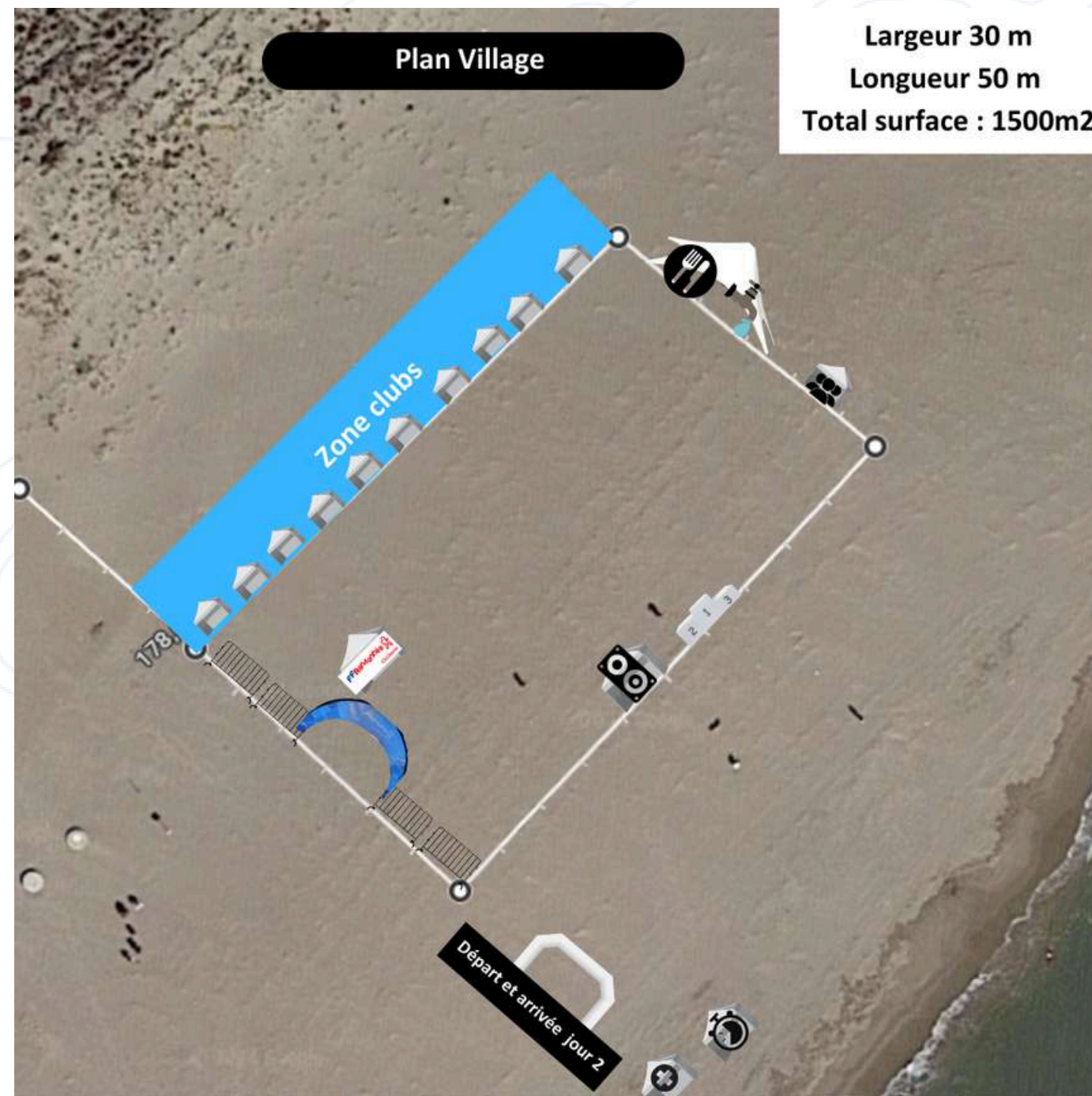
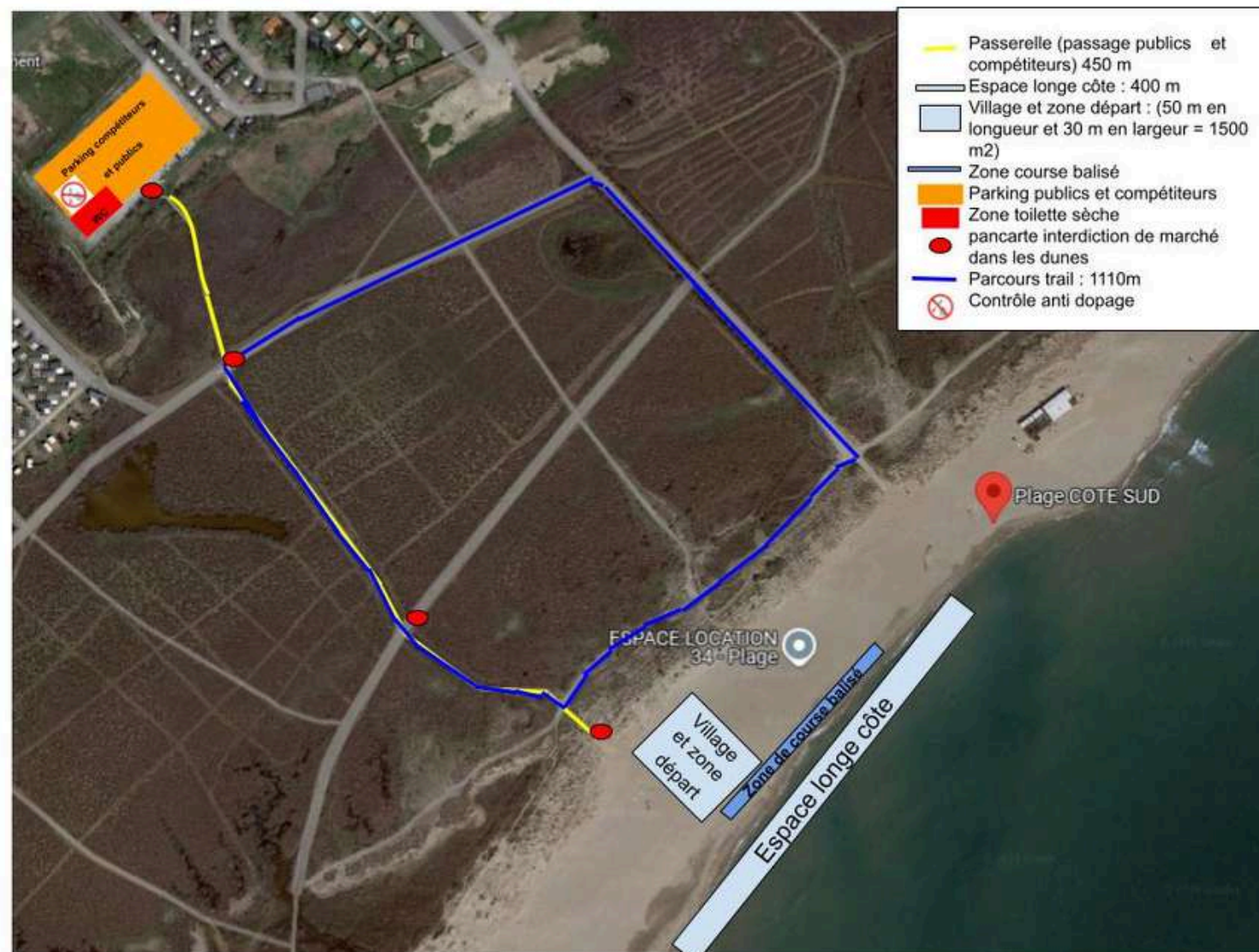
Plan du site jour 1 : samedi 26 avril

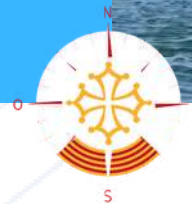




Plan du site jour 2 : dimanche 27 avril

Plan du village jour 1 et 2





Voici les détails des parcours du samedi :

Parcours 800m solo mains nues



Attention règle de contournement toujours MER TERRE

PC Course Secours

Sortie compétiteurs

Chambre d'appel

Village

Parcours 200m solo mains nues



Attention règle de contournement toujours MER TERRE

PC Course Secours

Sortie compétiteurs

Chambre d'appel

Village

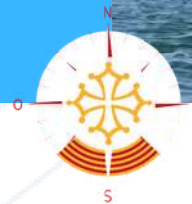
7.4 Plan des parcours

Voici le plan des parcours en fonction des différents jours.

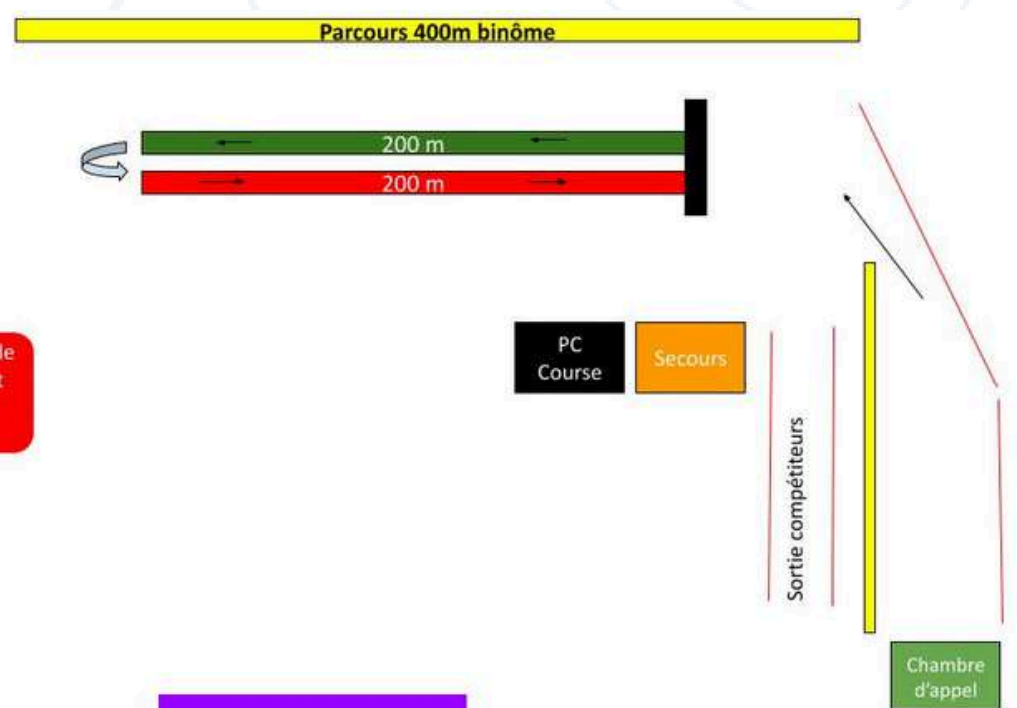
Les parcours du samedi :

Voici le plan qui montre la zone de longe le samedi.



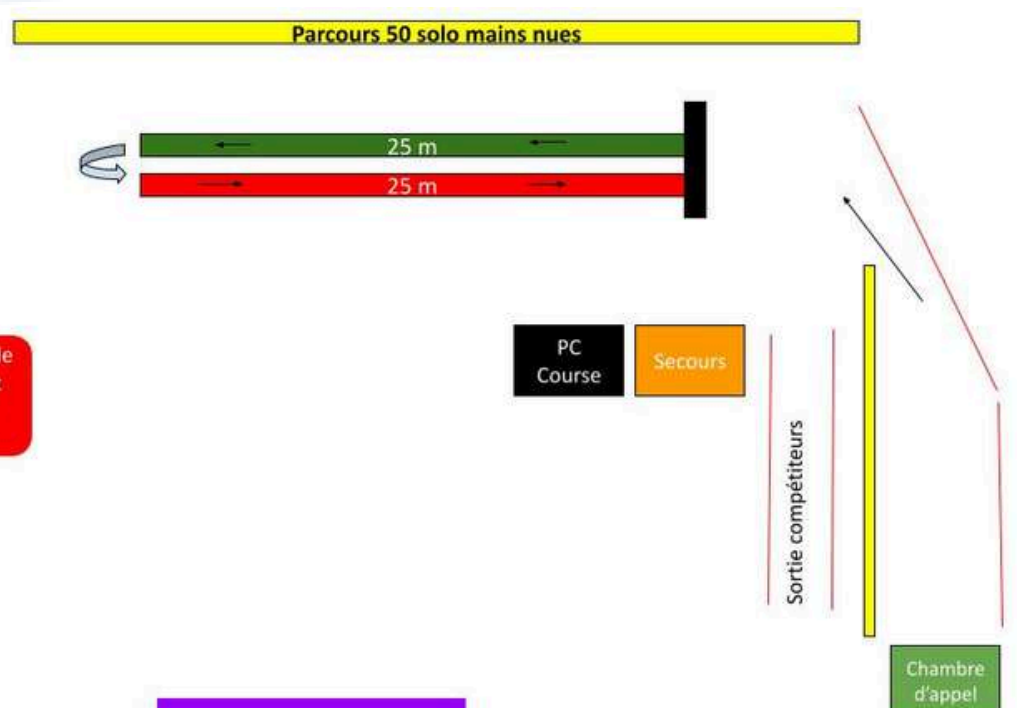


Les parcours du dimanche :



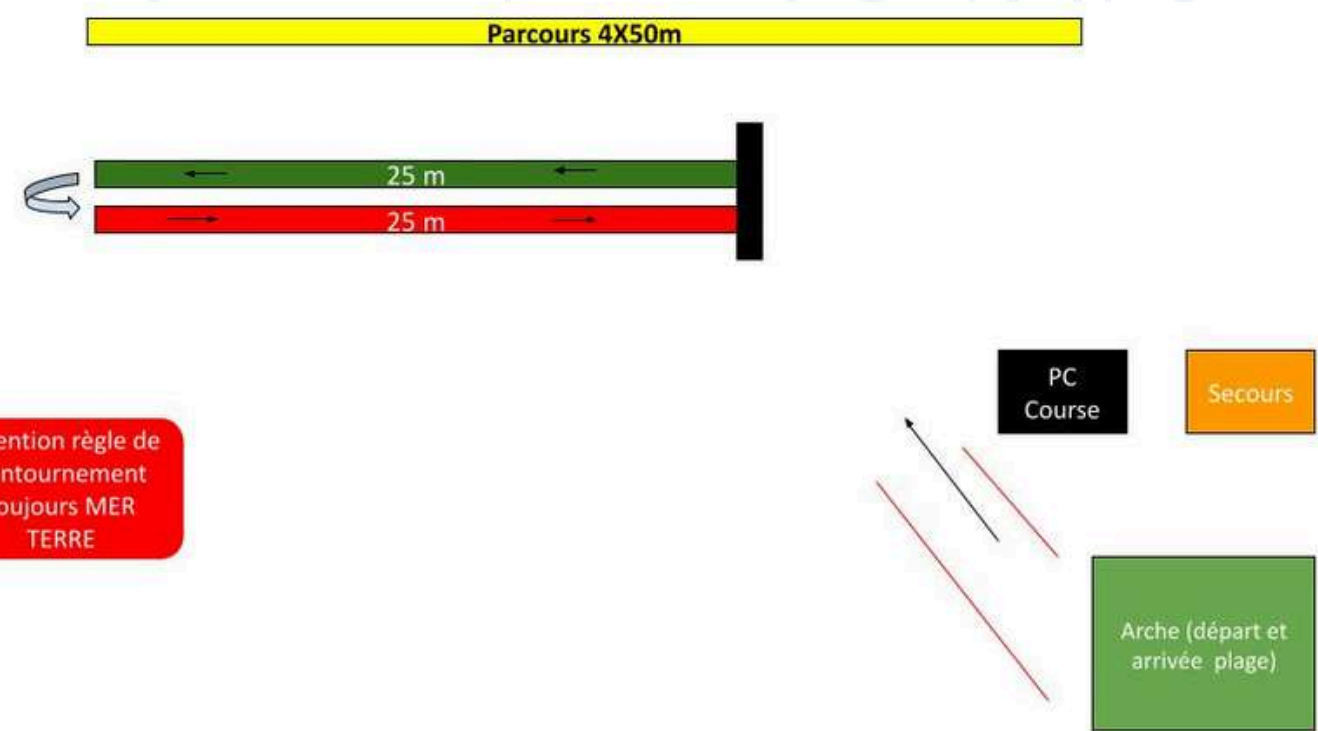
Attention règle de contournement toujours MER TERRE

Village



Attention règle de contournement toujours MER TERRE

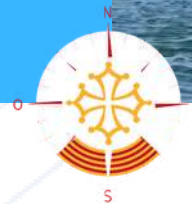
Village



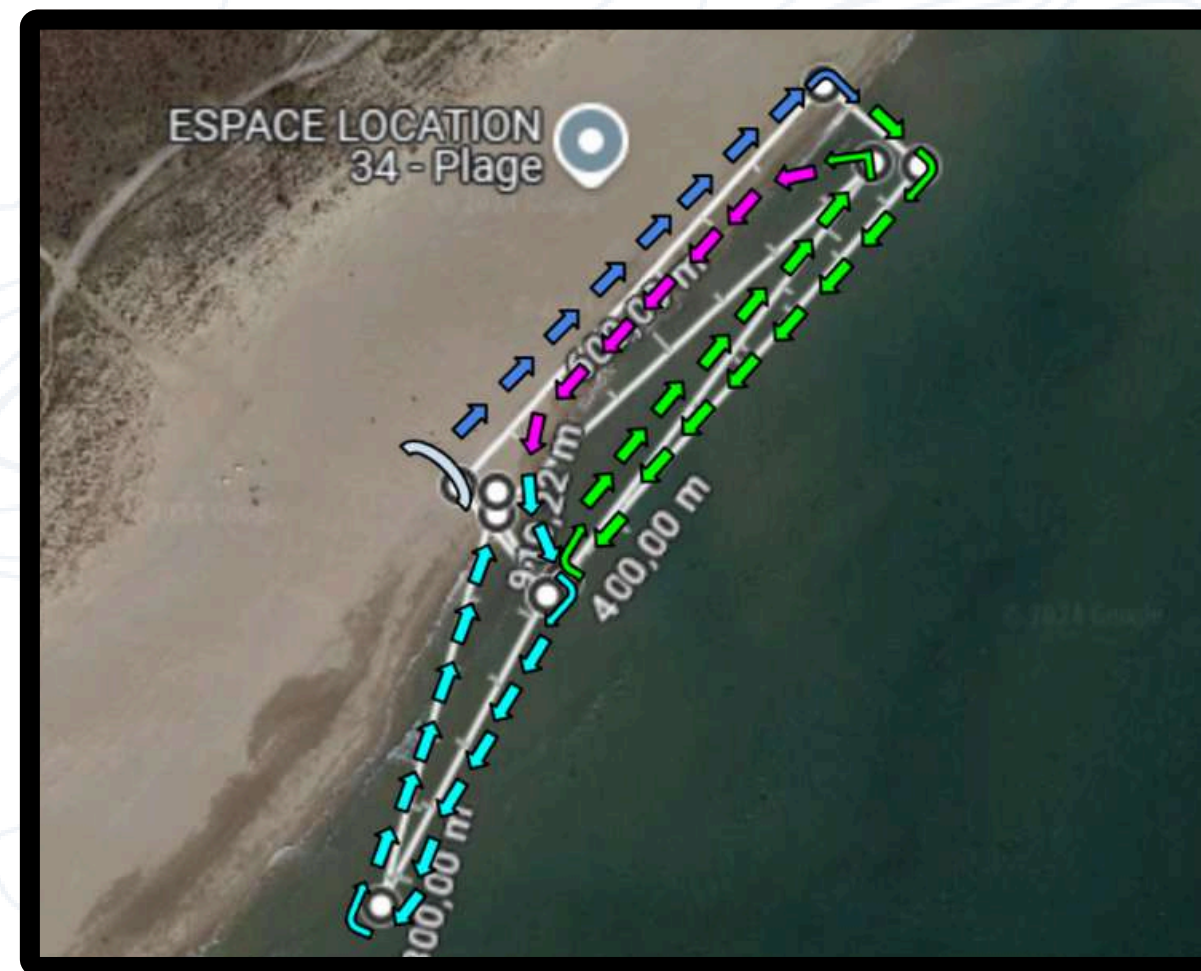
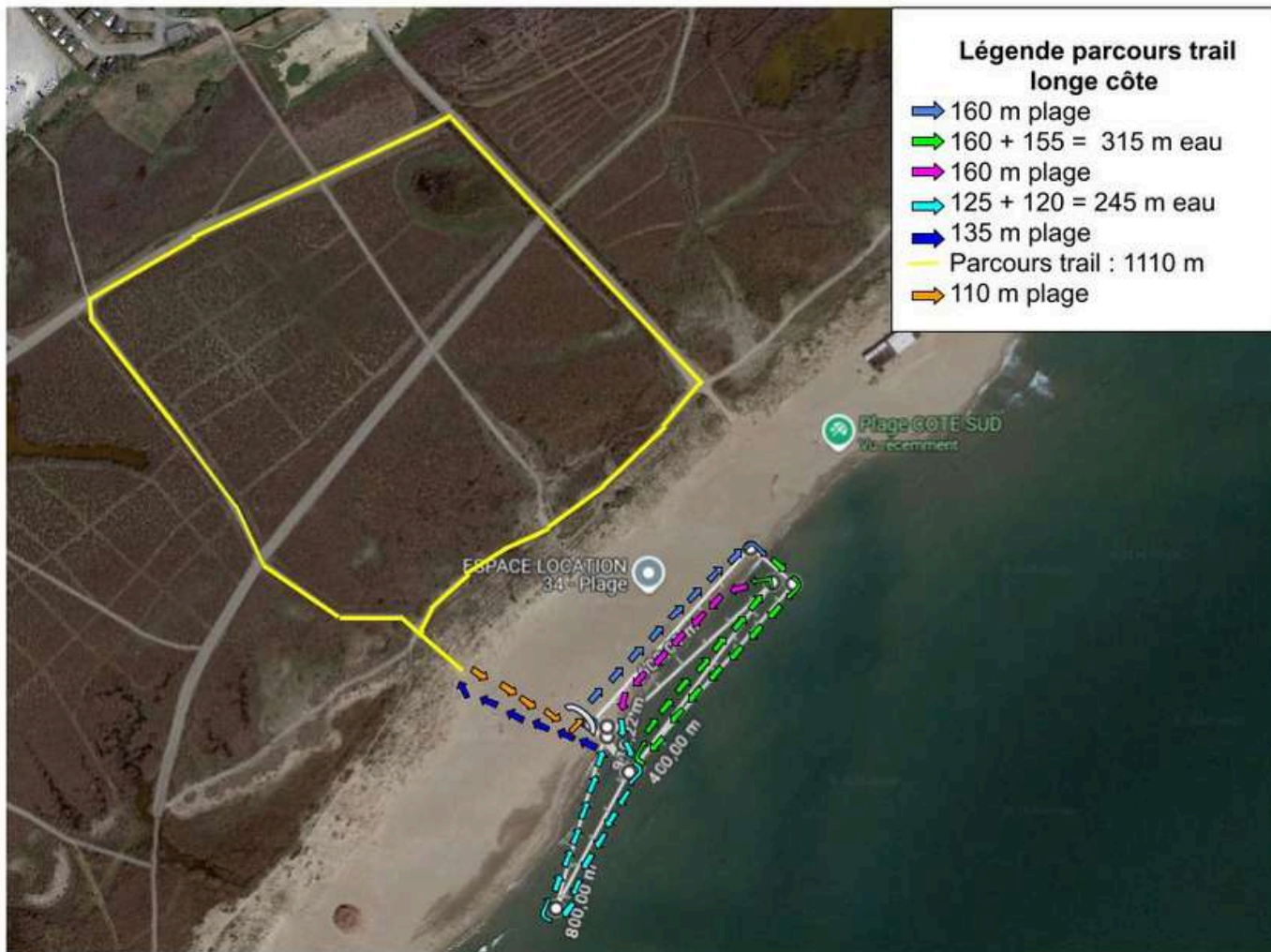
Attention règle de contournement toujours MER TERRE

Village





Parcours Trail Longe côte

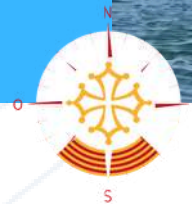


Le parcours du trail longe côte. C'est un tour de 2236 m avec une boucle de trail de 1110 m, 566 m de plage et 560 m dans l'eau.

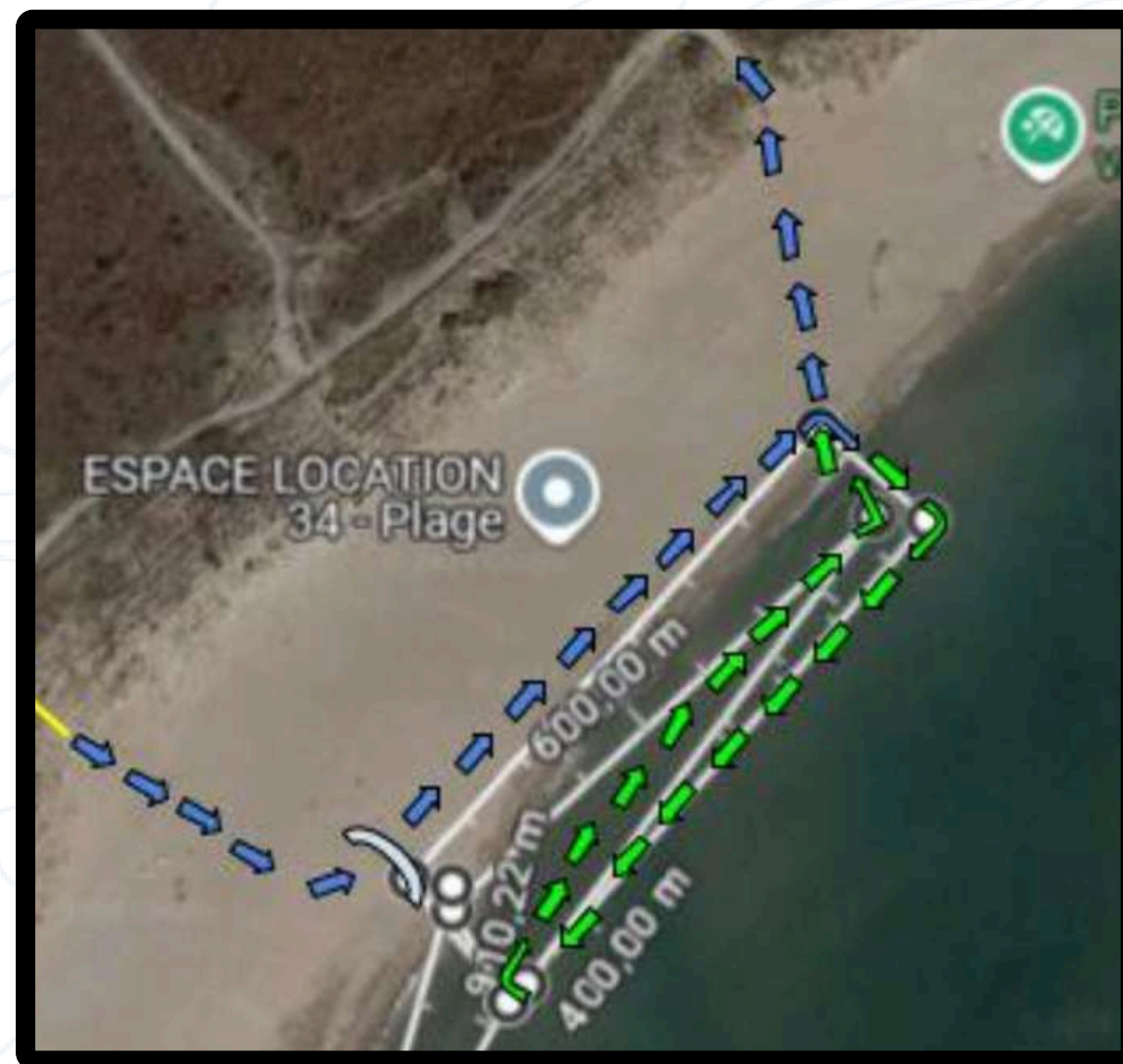
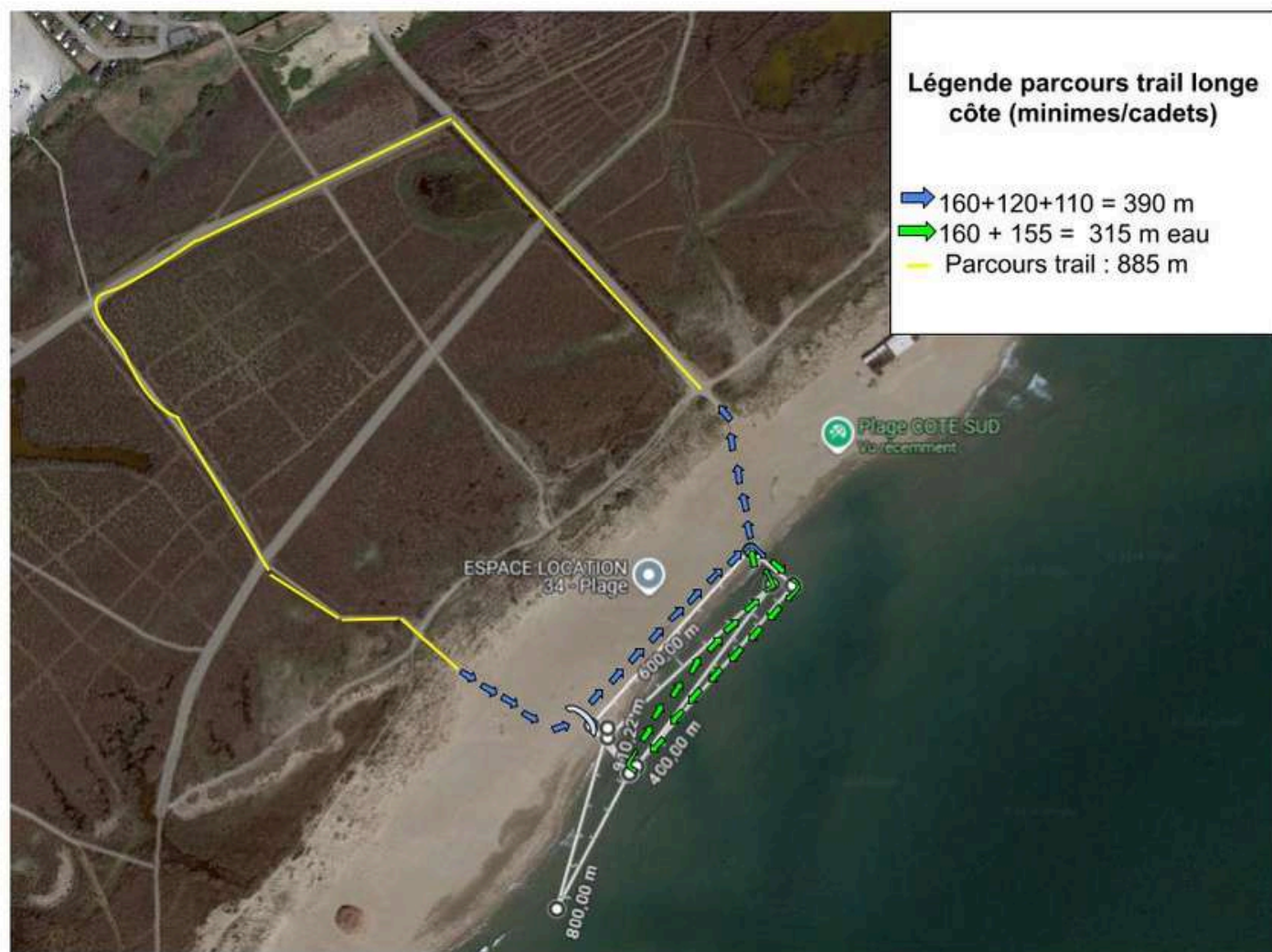
Le parcours est à réaliser 3 fois, ce qui fait 6708 m de course au total.

Parcours total plage/terre : 5028 m

Parcours total longe : 1680 m



Parcours Trail Longe côte minimes/cadets

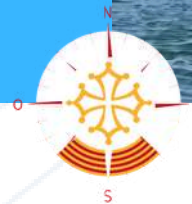


Le parcours trail pour les minimes cadets. C'est un tour de 1590 m, avec une boucle de trail de 885 m, 390 m de plage et 315 m de longe.

Le parcours est à réaliser 2 fois, ce qui fait 3180 m de course au total.

Parcours total plage/terre : 2550 m

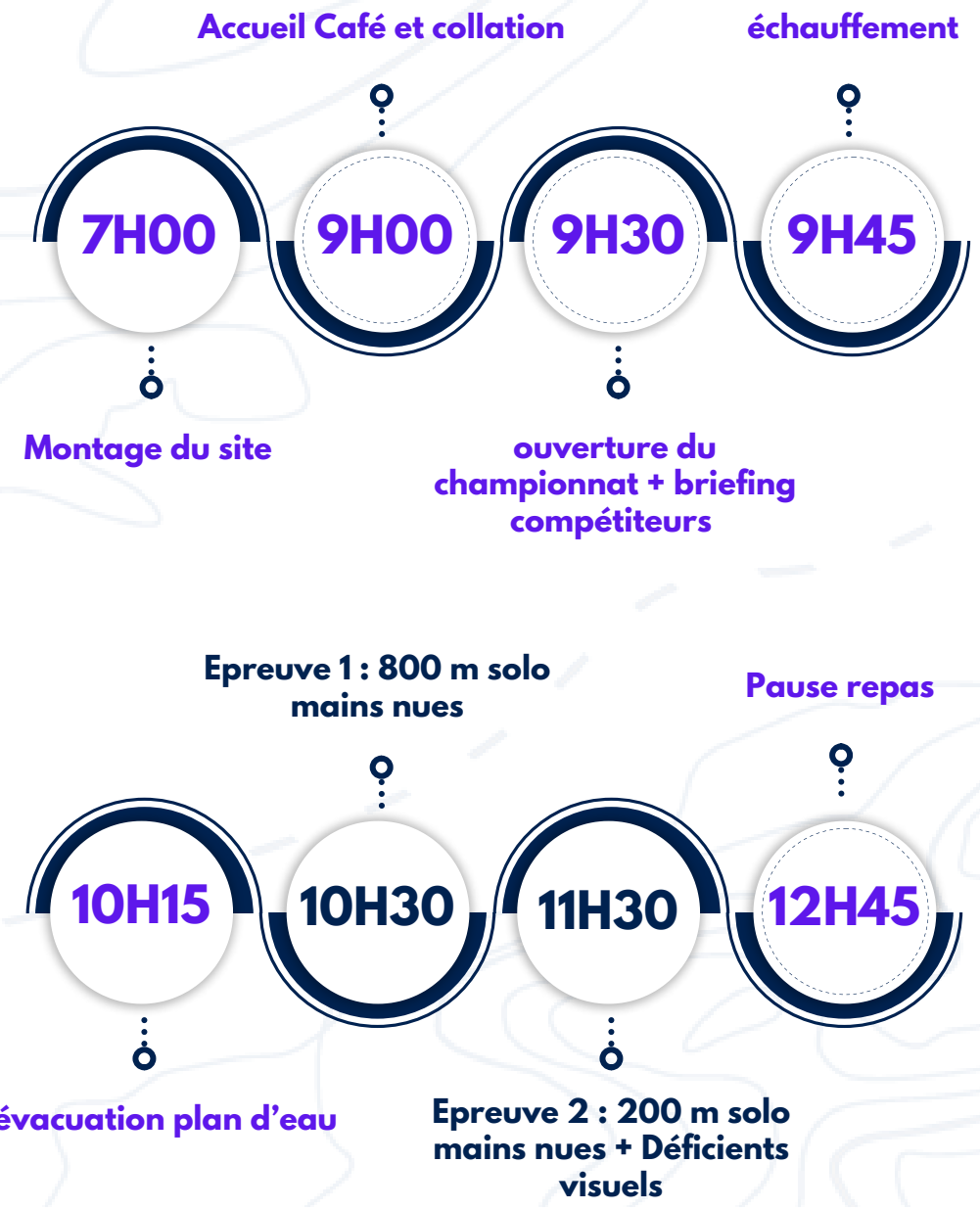
Parcours total longe : 630m



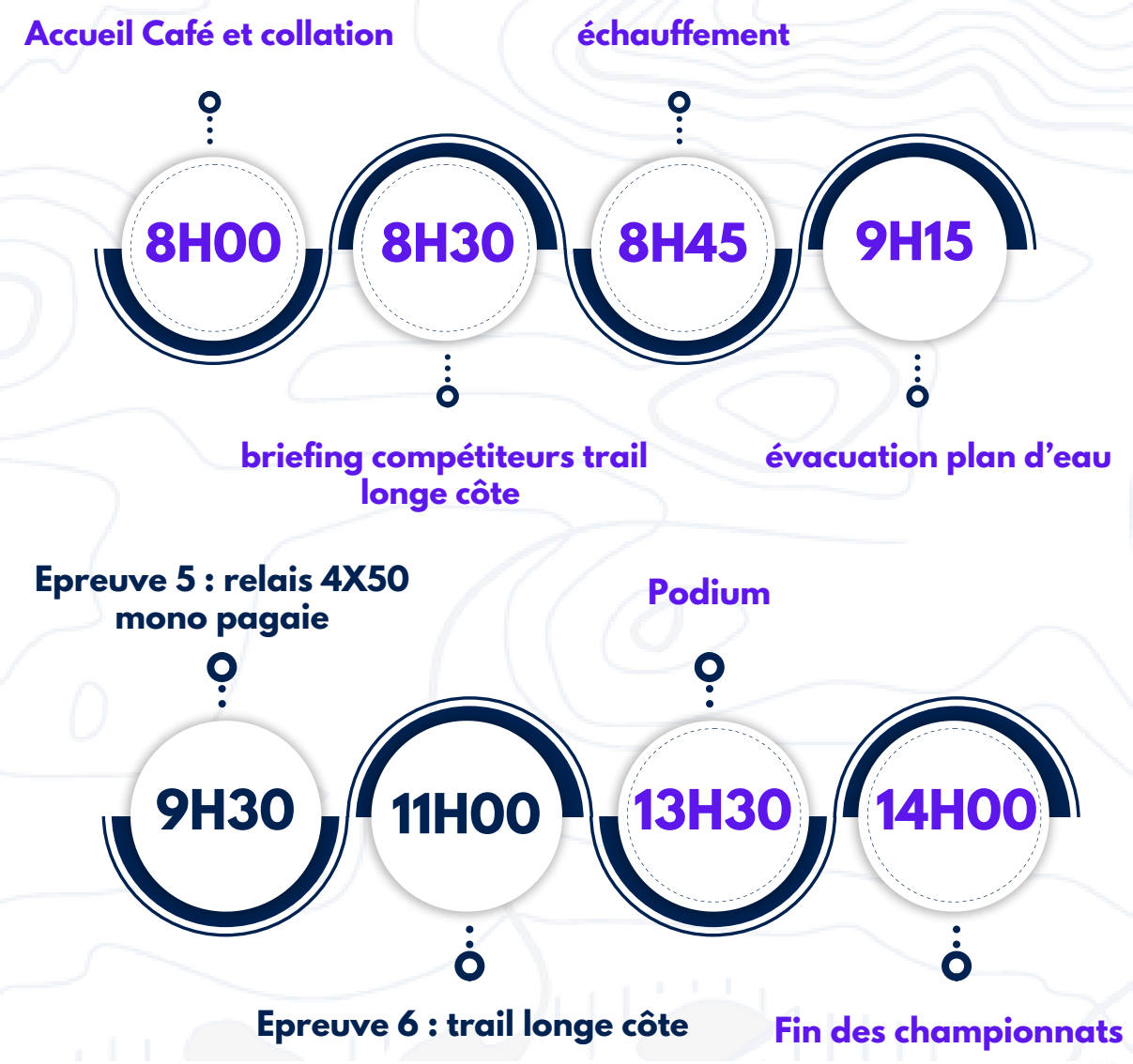
8. Le programme

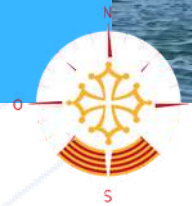
Les heures de départ des épreuves pourront être modifiées en fonction du nombre d'inscriptions.

JOUR 1



JOUR 2





9. Les inscriptions

L'ouverture des inscriptions sera le 25 mars 2025.

La fermeture des inscriptions sera le 9 avril 2025.

Les inscriptions se font en ligne via le logiciel d'inscription aux compétitions LC.

Pour accéder aux inscriptions, il suffit de se rendre sur :

<https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/>

Vous retrouverez le manuel utilisateur sur le logiciel d'inscription en suivant le bouton « aide » ou en cliquant directement sur le bouton suivant :

Le paiement est à réaliser sur la plateforme HelloAsso.

Pour accéder au paiement, il suffit de suivre le lien sur le logiciel d'inscription :

<https://www.helloasso.com/associations/ffrandonnee-occitanie/evenements/2025-championnat-d-occitanie-de-longe-cote-a-vendres>

Le paiement se fait en ligne par carte bancaire. Il est totalement sécurisé.

La plateforme Helloasso vous propose de laisser un pourboire qui est facultatif. Vous pouvez le mettre à 0 €. Ce pourboire revient à Helloasso.

Pour la bonne organisation de la compétition, les inscriptions doivent être saisies par club et non par compétiteur.

Une seule personne par club peut être désignée pour prendre en charge la responsabilité des inscriptions. En conséquence, durant toute la durée des qualificatifs régionaux, du championnat de zone et du championnat de France, il conviendra donc d'utiliser toujours le même numéro de licence. Toute tentative d'utiliser un autre numéro de licence se soldera par un message d'erreur.

Les certificats médicaux et autorisations parentales (pour les mineurs) sont à scanner en PDF et à ajouter en pièces jointes sur le logiciel d'inscription. Pensez à préparer tous les documents avant de commencer la saisie.

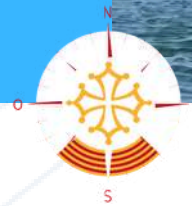
Caution et remise des dossards :

Une caution de **300 €** par club est demandée pour la remise des dossards et des puces.

En cas de perte ou de détérioration d'une puce, celle-ci sera facturée **60 €**.

Le lieu et l'heure des remises des dossards (possibilité le vendredi et le samedi) vous seront communiqués ultérieurement par mail.





10. Informations techniques

10.1 Engagement aux épreuves (tarif)

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

10.2 Contrôle anti dopage

Un contrôle peut avoir lieu en tout lieu où se déroule une compétition officielle (Art L232-13 §1 du Code du 8 Sport).

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 :

Informez votre médecin de votre 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.

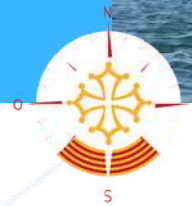
10.3 Le jury

Le jury d'épreuve est constitué : du Directeur de course, de l'arbitre régional, d'un représentant du comité régional FFRandonnée et de deux compétiteurs (un homme et une femme) tirés au sort (n° de dossard).

Il est habilité à statuer dans un délai compatible avec les impératifs de l'épreuve sur tous les litiges survenus ou disqualifications. Ces décisions sont sans appel.

10.4 Sécurité

Afin d'assurer la sécurité des participants, nous avons fait appel à un dispositif prévisionnel de secours avec deux secouristes qui seront présents durant toute la compétition. Un maître nageur sera également présent en kayak sur la mer. D'autre part, une vingtaine d'animateurs Longe Côte diplômés FFRandonnée et formés au sauvetage en mer seront déployés sur toute la zone de compétition. Le démontage de la manifestation est prévu à la fin de la compétition, le jour même, avec une obligation de remise en état du site.



10.5 Assurance

Les compétiteurs participent au championnat régional d'Occitanie sous leur propre et exclusive responsabilité. L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol pouvant survenir aux concurrents ainsi qu'aux tiers durant le déroulement de l'épreuve.

10.6 Annulation

En cas d'impossibilité de réaliser le championnat Régional à la date prévue, pour cause d'interdiction des autorités locales ou annulation le jour même par le Directeur de course (Orage, brouillard ne permettant pas aux ajusteurs une vision des amers, toutes raisons mettant en danger les compétiteurs). **Le jury d'épreuve sera saisi pour statuer sur la décision finale.**

Aucun remboursement des éventuels frais annexes engagés pour la participation aux épreuves ni versement d'indemnités de quelque nature que ce soit ne pourra être envisagé.

10.7 Les résultats

Les résultats seront accessibles via un QR code qui sera affiché lors de la manifestation.
Les résultats seront actualisés après chaque course. Les résultats seront publiés sur www.randonnee-occitanie.com et www.ffrandonnee.fr. L'ensemble des données nécessaires à votre inscription constituera le fichier de la manifestation. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant. Chaque compétiteur autorise à titre gracieux la reproduction et l'exploitation de son image au profit de l'organisateur et de ses partenaires pour une durée de 5 ans.

10.8 Réclamation

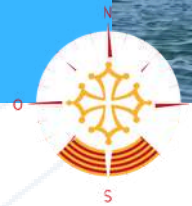
Chaque délégué de club disposera de 30 minutes après l'affichage des résultats pour déposer une réclamation, en utilisant le formulaire prévu à cet effet (à récupérer au PC Course).

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.

10.9 Développement durable

Ce type d'évènement génère, sur un temps très court, des flux importants (aliments, matériel, déchets, eau, énergie, transport, etc..) qui entraînent un impact environnemental non négligeable. Nous veillerons à adopter des pratiques écoresponsables (tant dans la préparation, le déroulement et le démontage) notamment en privilégiant l'éco-mobilité, la réduction de la consommation des ressources, la limitation des déchets, la préservation de la biodiversité, l'achat de manière responsable et l'éco-communication. De plus, une étude d'impact NATURA 2000 a été réalisée sur toute la zone où va se dérouler la manifestation.

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 ! 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'évènement.



10.10 Protection des données et droit à l'image

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. L'ensemble des données nécessaires à votre inscription constituera le fichier de la manifestation. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant. Chaque compétiteur autorise à titre gracieux la reproduction et l'exploitation de son image au profit de l'organisateur et de ses partenaires pour une durée de 5 ans.

10. Contacts

Adrian CLAR
Coordinateur
championnat régional
FFRandonnée Occitanie

☎ 06 36 12 98 75
✉ aclar@ffrandonnee.fr

Béatrice DELAMAERE
Directrice de course
AquaClub 34

☎ 06 68 68 12 30
✉ bea.delamaere@laposte.net

Jean Louis ANDRAL
Arbitre régional Occitanie
FFRandonnée Occitanie

☎ 06 42 71 45 03
✉ jlandral46@gmail.com



Comité Régional de la Randonnée Pédestre
SITE DE TOULOUSE (siège social)
Maison des sports
190 rue Isatis 31670 Labège
05 62 24 18 77

Comité Régional de la Randonnée Pédestre Occitanie

www.randonnee-occitanie.com    [FFRandonnée Occitanie](https://www.facebook.com/FFRandonneeOccitanie)    occitanie@ffrandonnee.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr