



Direction Technique Nationale

Commission Nationale des  
Rencontres Sportives

*évolution des compétitions  
de Longe Côte  
pour l'Olympiade 2025/2028*

FFRandonnée 

**MARCHER**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

## Commission Nationale Rencontres Sportives

### Les actions de la commission des *Rencontres Sportives* :

- Stabiliser les règlements dans toutes les pratiques ;
- Répondre à une demande de ses adhérents en quête de performance et de défis ;
- Attirer par notre offre de rencontres sportives un nouveau public âgé de 25 à 55 ans ;
- Acquérir une culture sportive par le développement de compétences en organisation (*opens nationaux et CDF*) et en formation (*entraîneur*) ;
- Maintenir le haut niveau de performance de l'équipe de France de longe côte à l'international ;
- Conserver la délégation en randonnée pédestre et longe côte par l'obligation d'organiser des événements sportifs ;
- Adapter notre modèle de rencontres sportives en s'engageant dans la lutte contre le réchauffement climatique



## Quel Championnat de France pour l'olympiade 2025/2028 ?

### *Les points négatifs du championnat actuel :*

- Pas d'épreuve d'endurance en solo
- Uniquement des épreuves en contre la montre peu attractives
- Gestion difficile de la mixité dans les équipes
- Choix du site de pratique parfois peu adapté à une épreuve nationale
- Epreuves pour les jeunes peu ludiques
- Nécessité de beaucoup de bénévoles et officiels
- Gestion des quotas délicate
- Pas assez de prise en compte d'actions éco-responsables

## Quel Championnat de France pour l'olympiade 2025/2028 ?

Se servir de nos futurs événements sportifs comme d'un levier d'action, de sensibilisation et de mobilisation en faveur du développement durable

La charte des 15 engagements, un outil à généraliser sur toutes nos rencontres sportives





## Quel Championnat de France pour l'olympiade 2025/2028 ?

### Réflexion sur un classement des sites événementiels d'intérêt International, National, Régional

- Plage de sable à faible devers d'une longueur suffisante (600 m recommandés) ;
- Plage ne présentant pas de risque particulier à fond stable (pas de vase) ;
- Profondeur minimum de 1 mètre à 1mètres 60 sur la zone de pratique ;
- Site connu et reconnu et testé par un animateur dans différentes conditions de mer et de météo ;
- Site praticable indépendamment des marées ;
- Disposer d'une structure d'accueil suffisante (vestiaires, douches/WC...) ;
- Plage si possible suffisamment large et accessible au public (promenade, digue...) pour une bonne visualisation des compétitions ;
- Disposer d'une capacité d'hébergement proche du site de pratique (VVF, VTF ; camping, gîtes...) ;
- Présenter des accès au site facile (transports en commun, routier, autoroutier, SNCF) ;
- Disposer de parkings proches en nombre suffisant pour les compétiteurs ;
- Site dépourvu de contrainte écologique et à faible impact environnemental ;
- Disposer de l'autorisation du gestionnaire pour un site lacustre ;
- Site accessible facilement aux secours ;
- Identification des villes souhaitant accueillir le CDF sur une perspective de 2 à 4 ans avec un soutien matériel, voire financier ;
- Disposer d'un ou plusieurs clubs en soutien ;
- Disposer d'une équipe d'arbitrage régionale expérimentée ;
- Disposer d'un site permettant l'utilisation de chronométrage efficient et avec matériel en nombre suffisant.

## Quel Championnat de France pour l'olympiade 2025/2028 ?

### Les épreuves

	Types	Distances	Catégories
<b>Solo</b>	Mono Pagaie	50m	F / H - MIN/CAD à M4 + DV
<b>Solo</b>	Mains nues	200m	F / H - MIN/CAD à M4 + DV
<b>Solo</b>	Mains nue	800m	F / H - JU à M4
<b>Binômes</b>	Libre	400m	F / H / Mx - MIN/CAD à M4
<b>Relais</b>	Mono Pagaie	4 x 50m	Mixtes 2F/2H
<b>Trail longe côte</b>	Course en Solo à mains nues	6 à 8km	F / H



## Quel Championnat de France pour l'olympiade 2025/2028 ?

### *ORDRE DE DEPART DES COMPETITIONS*

#### 1<sup>ère</sup> journée – matin :

Epreuve 1 : 800m solo à mains nues (qualification en contre la montre)

Epreuve 2 : 200m solo à mains nues (qualification en contre la montre)

Epreuve 3 : 50m solo mono pagaie (qualification en contre la montre)

#### 1<sup>ère</sup> journée – après midi :

Epreuve 1 : 800m solo à mains nues (finale à 4 avec départ groupé)

Epreuve 2 : 200m solo à mains nues (finale en duels avec tableau de 4)

Epreuve 3 : 50m solo mono pagaie (finale en duels avec tableau de 8)

Epreuve 4 : Relais mixte 4x50m mono pagaie (finale en duels avec tableau de 8)

#### 2<sup>ème</sup> journée - matin :

Epreuve 1 : 400m binôme libre (en contre la montre)

Epreuve 2 : Trail longue côte



## Quel Championnat de France pour l'olympiade 2025/2028 ?

### *DESCRIPTION ET DEROULEMENT DES EPREUVES*

#### **800m SOLO mains nues**

Les départs de l'épreuve qualificative seront effectués selon le type en CLM individuel toutes les 30 secondes.

L'épreuve finale sera constituée des athlètes H+F ayant effectué les 4 meilleurs temps de l'épreuve qualificative du matin.

Le départ sera groupé de type mass start.

#### **200m SOLO mains nues**

Les départs de l'épreuve qualificative seront effectués selon le type en CLM individuel toutes les 30 secondes.

Les athlètes ayant réalisés les 4 meilleurs temps de l'épreuve qualificative du matin H+F intégreront un tableau d'élimination directe.

Demi-finales : les athlètes s'affrontent en demi-finale en suivant le tableau ci-dessous ;

Finale B (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> places avec les perdants de la demi-finale) ;

Finale A (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> places avec les gagnants de la demi-finale).

L'épreuve est réalisée sous forme de duel



## Quel Championnat de France pour l'olympiade 2025/2028 ?

### *DESCRIPTION ET DEROULEMENT DES EPREUVES*

#### 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 qualificative seront effectués selon le type en CLM individuel. Le départ est donné lorsque le concurrent précédent a terminé son parcours. Le parcours comportera un contournement de piquet.

Les athlètes ayant réalisés les 8 meilleurs temps de l'épreuve qualificative du matin H+F intégreront un tableau d'élimination directe.

Quart de finales : 1<sup>er</sup> contre 8<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> contre 7<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> contre 6<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> contre 5<sup>e</sup> ;

Demi-finales : les gagnants des précédents duels s'affrontent en demi-finale en suivant le tableau ci-dessous ;

Finale B (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> places avec les perdants de la demi-finale) ;

Finale A (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> places avec les gagnants de la demi-finale).

L'épreuve est réalisée sous forme de duel.

#### 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 CLM par équipe toutes les 30 secondes.

Le 400m se déroulera en une seule épreuve chronométrée dans l'ordre H – F - Mxt



## Quel Championnat de France pour l'olympiade 2025/2028 ?

### *DESCRIPTION ET DEROULEMENT DES EPREUVES*

#### **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.

8 équipes qualifiées lors des sélectifs de zones intègrent un tableau d'élimination directe.

Quart de finales : 1<sup>er</sup> contre 8<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> contre 7<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> contre 6<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> contre 5<sup>e</sup> ;

Demi-finales : les gagnants des précédents duels s'affrontent en demi-finale en suivant le tableau ci-dessous ;

Finale A (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> places avec les gagnants de la demi-finale) + Finale B (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> places avec les perdants de la demi-finale) ;

L'épreuve est réalisée sous forme de duel entre deux équipes. L'équipe gagnante est celle dont le dernier coéquipier franchit le premier la ligne d'arrivée.

L'ordre de départ de chaque athlète d'une équipe est libre.

*Pour les sélectifs régionaux, tous les clubs peuvent inscrire au maximum 3 équipes toutes catégories confondues. L'épreuve se déroulera en CLM par équipe, le départ est donné lorsque l'équipe précédente a terminé son parcours. La sélection se fera au temps. Chaque région qualifie ses équipes en fonction de quotas déterminés.*

*A partir des sélectifs de zones, les équipes rentreront par tirage au sort dans un tableau de 8 à élimination directe.*

# Quel Championnat de France pour l'olympiade 2025/2028 ?

## *DESCRIPTION ET DEROULEMENT DES EPREUVES*

### TRAIL LONGE COTE

Le Trail Longe Côte est une épreuve individuelle combinée de longue côte et de course à pied toutes catégories confondues . La distance totale est comprise entre 6 et 8kms 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.

2 départs groupés seront donnés : un premier départ pour les hommes suivit 5 minutes après par le départ des femmes.

Cette épreuve chronométrée comprend plusieurs tours, le dernier tour doit être annoncé par un moyen sonore.

*Pour les sélectifs régionaux, le trail longue côte sera effectué à l'issue des épreuves de longue côte (format CDF) ou lors d'une autre organisation (date et lieu différents). La sélection pourra s'effectuer également à l'issue d'un circuit régional de trail longue côte.*

*A partir des sélectifs de zones, le trail longue côte sera réalisé à l'issue des épreuves de longue côte suivant le format CDF.*



## Vers la création d'une Coupe de France des clubs

### *Les principes :*

Privilégier des épreuves en équipes

Intégrer la notion de circuit régional (rencontres open) + finale nationale

Conserver deux catégories d'âges :

*catégorie Jeune = Junior/Senior/M1/M2*

*catégorie Master = M2/M3/M4*

Gérer la mixité

Laisser la liberté d'utiliser tous types d'ustensiles de propulsion



## Vers la création d'une Coupe de France des clubs

### *Description :*

En début de saison, les clubs constituent des équipes nominatives de 4 à 6 longeurs selon 2 catégories :

- Catégorie Jeune = équipe constituée de longeurs des catégories Juniors à M2 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées
- Catégorie Master = équipe constituée de longeurs des catégories M2 à M4 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées

L'inscription se fera à l'aide du système d'inscription fédéral. Une équipe aura la possibilité d'inscrire 1 ou 2 équipiers en cours de saison afin de compléter l'équipe jusqu'à 6 personnes.



## Vers la création d'une Coupe de France des clubs

### *Participation :*

Les clubs devront identifier et participer à des rencontres sportives comportant au moins une épreuve de la formule « coupe de France des clubs » inscrites dans un calendrier.

Le type d'épreuves « coupe de France des clubs » :

- 1000m mixte en Tierce
- 3000m et supérieur en équipe mixte de 4 à 6 longeurs
- Relais 1000m en binômes mixtes HH + FF en 2x500m.



## Vers la création d'une Coupe de France des clubs

### *Principes :*

A chaque épreuve les équipes marquent des points en fonction de leur classement

Les 20 premières équipes des catégories Jeune et Master sont sélectionnées pour participer à la finale de la coupe de France des clubs

Une seule équipe par club est qualifiée pour la finale

Pour la finale, il ne sera autorisé qu'un seul changement dans l'équipe qualifiée



## Obtenir un classement national des compétiteurs

Le classement national permet de suivre la performance individuelle des compétiteurs par l'attribution de points sur le classement effectué lors d'épreuves référencées afin :

D'établir la vraie valeur de l'athlète sur plusieurs compétitions

D'avoir des critères de sélection pour le collectif France

## Obtenir un classement national des compétiteurs

En début de saison sportive, des rencontres sportives sont référencées selon un cahier des charges pour participer au classement national :

Manifestation Sportive Compétitive, déclarée et autorisée par les autorités administratives, sur site homologué

Présence d'au moins 1 arbitre qualifié

Distance mesurée et vérifiée



## Obtenir un classement national des compétiteurs

Établir des niveaux par épreuve comptant pour le classement national des compétiteurs :

<i>Épreuves</i>	<i>Coefficient</i>
Championnat de France	5
Sélectif de zone	3
Sélectif de région	2
Rencontres sportives référencées	1