

# Championnat Régional Longe Côte® - Marche Aquatique

Provence-Alpes-Côte d'Azur



**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*

Provence-Alpes-Côte d'Azur



**5 SEPTEMBRE 2021**  
**HYÈRES**



# Sommaire



Descriptif	2
Règlement	3
Plan du Site & Parcours	7
Déroulement	11
Inscription	18
Infos pratiques	20
Contacts	21

**CHAMPIONNAT RÉGIONAL  
DE LONGE CÔTE-MARCHE AQUATIQUE  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR**

**VENEZ PRENDRE LA VAGUE**

**5 SEPTEMBRE 2021**  
**HYÈRES - PLAGE DE L'ALMANARRE**

AGENCE NATIONALE DU SPORT | RÉGION SUD | LE DÉPARTEMENT | MÉTROPOLE TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE | VILLE D'HYÈRES  
CAP Alpes Provence | VFF | AEC | Sainte BAUME |



# Descriptif



Le Championnat Régional de Longe Côte® de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur se tiendra le dimanche 5 septembre 2021 sur la plage de l'Almanarre, à Hyères, dans le Var.

Il s'agit d'une épreuve officielle sélective pour le Championnat de France de Longe Côte® 2021 qui se déroulera au même endroit le 16 octobre prochain.

La compétition est organisée par la FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur avec l'appui du club de Hyères Longe Côte.

# Règlement

## Les épreuves



### ÉPREUVES INDIVIDUELLES



**Solo 100 m**



*Catégories Juniors - Master 4*



**Solo 400 m**



### ÉPREUVES PAR ÉQUIPES



**Tierce 1 000 m**



*Catégories Juniors - Master 4*



**Quinte 1 000 m**



**Binôme 400 m**

*Uniquement pour la catégorie  
Minimes/Cadets*

Un compétiteur pourra participer à une épreuve individuelle (100m ou 400m) ou/et à une épreuve par équipe (terce ou quinte). Deux dossards différents lui seront attribués.

Les Minimes/Cadets ne sont autorisés à participer qu'au 400m en équipe par binôme.

# Règlement

## Les catégories



**Minimes/Cadets**  
12-15 ans



**Juniors**  
16-19 ans



**Séniors**  
20-39 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.*

.....

NB : Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2021.



# Règlement

## Les catégories



La mixité est obligatoire au sein des équipes Quinte à raison de 3 femmes et 2 hommes ou 2 femmes et 3 hommes. Les compétiteurs concourent en classe unique, que le compétiteur utilise ou non un matériel de propulsion.

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
100m / 400m Solo	OUI	<b>NON</b>	OUI
1 000m Tierce	OUI	<b>NON</b>	OUI
1 000m Quinte	<b>NON</b>	OUI	<b>NON</b>
400m Binôme	OUI	OUI*	OUI

\*classée dans la catégorie masculine

# Règlement

## Les 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 le Règlement complet](#)

[Télécharger la Note additive relative aux règles de participation au championnat de France LC 2021](#)



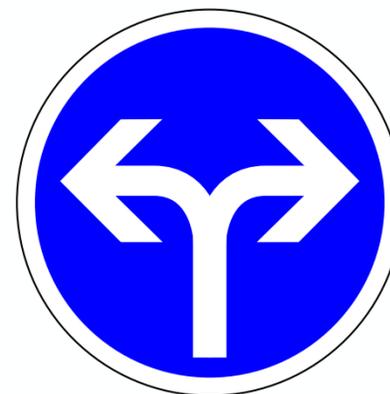
### Le participant est averti en cas de :



Non-respect du bon niveau d'immersion (B.N.I)



Non-respect du pas de longueur: 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

# Plan du site & Parcours



## Hyères – Plage de l'Almanarre (Les Estagnets)



# Plan du site & Parcours



## Aménagement de la plage

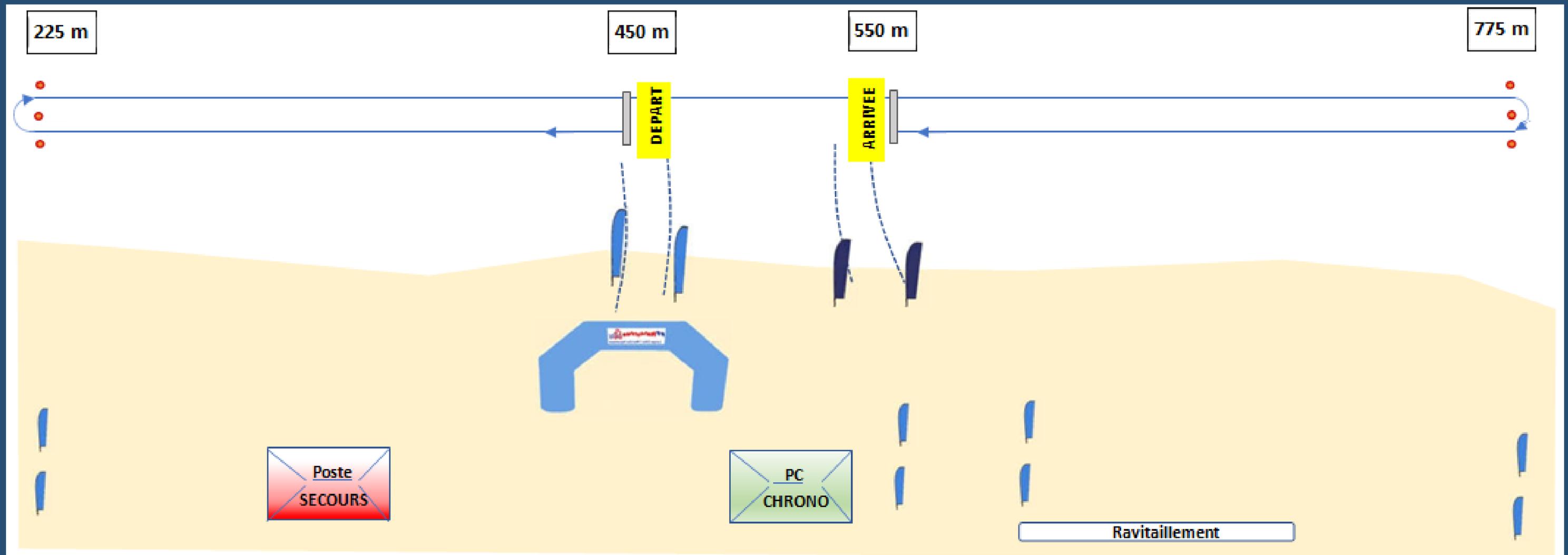


- Poste de secours
- 1 PC – Chronométrage
- 2 Contrôle antidopage
- Douches
- WC
- ▲ Point d'alimentation électrique
- Bac à déchets
- ▬ Ravitaillement

# Plan du site & Parcours



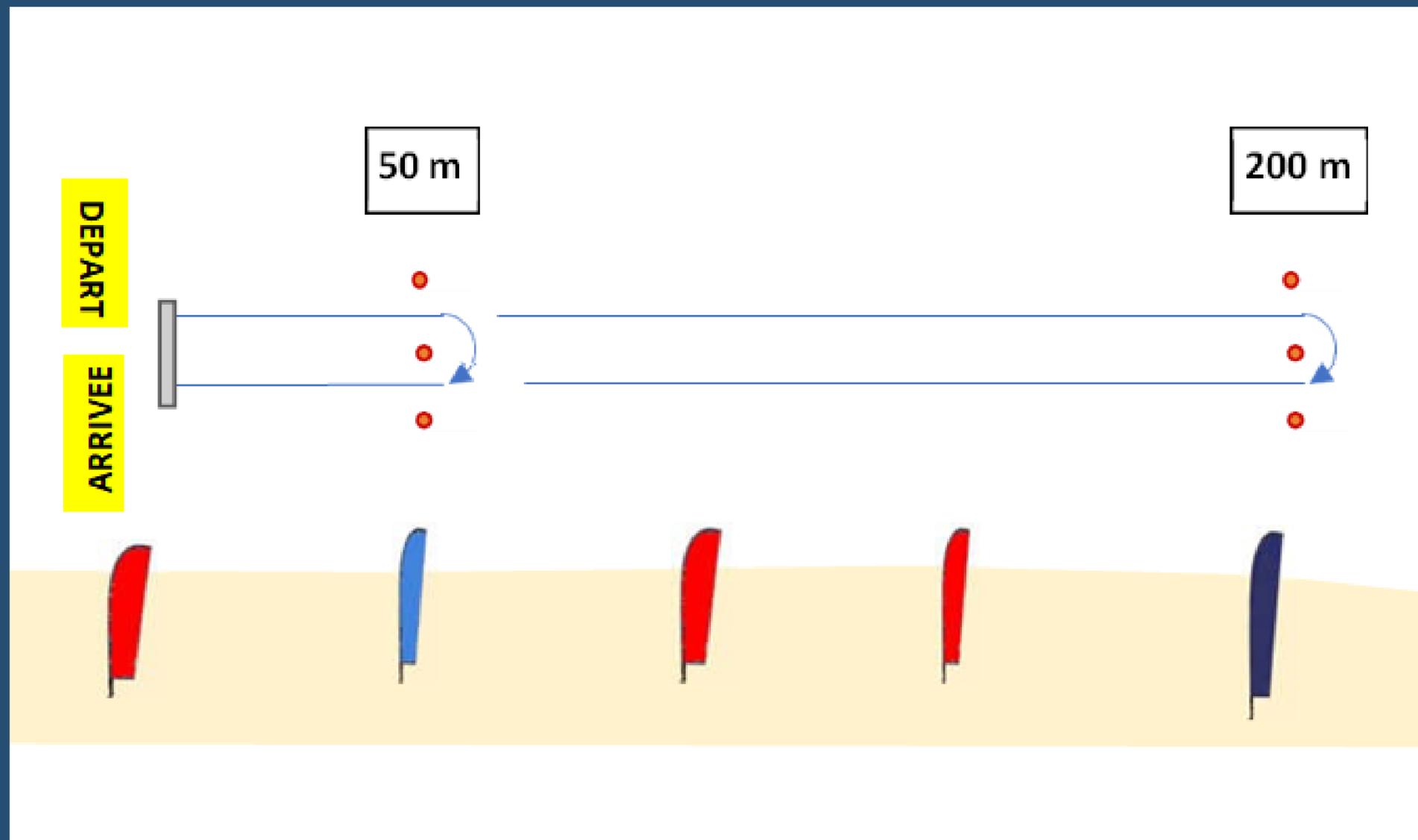
## Parcours 1 000 mètres





# Plan du site & Parcours

## Parcours 100 & 400 mètres



# Déroulement

## Programme

**7h00** - Accueil et enregistrement

**8h00** - Briefing Clubs, Échauffement

**9h00** - *Épreuves Matin*

**12h30** - 1ère Remise des récompenses

\*\*\*\*\*

**13h30** - Échauffement

**14h00** - *Épreuves Après-midi*

**15h30** - 2ème Remise des récompenses

**16h00** - Fin de l'événement



Épreuves	Heure 1 <sup>er</sup> départ	Durée totale de l'épreuve	Fin de l'épreuve
<b>Tierces 1 000 m</b>	9h00	1 heure	10h00
Départ toutes les minutes			
<b>Quintes 1 000 m</b>	9h40		
Départ toutes les minutes			
<b>Solos 100 m</b>	11h00	40 minutes	11h40
Départ toutes les 30 secondes			
<b>Binômes 400 m (Minimes/Cadets)</b>	14h00	45 minutes	14h45
Départ toutes les 30 secondes 2 par 2			
<b>Solos 400 m</b>	14h05		
Départ toutes les 30 secondes 2 par 2			

# Déroulement

## Chronométrage



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



*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 2021 pour chaque catégorie d'âge et de genre correspondent aux :

**3 meilleurs temps en solo 100 m**  
(3H + 3F)

**3 meilleurs temps en solo 400 m**  
(3H + 3F)



**3 meilleurs temps par équipe - tierce**  
(3 équipes H + 3 équipes F)

**3 meilleurs temps par équipe - quinte**

**3 meilleurs temps par équipe - Binôme**  
(Minimes/Cadets uniquement - 3 équipes H + 3 équipes F)

# Déroulement



## Protocole Sanitaire

La situation sanitaire exceptionnelle subie en raison de la pandémie de Covid-19 bouleverse le déroulement des compétitions sportives. La circulation du virus étant toujours active, un protocole sanitaire renforcé devra être respecté par les compétiteurs et les membres de l'organisation. Chaque compétiteur doit fournir un test PCR négatif réalisé dans les 3 jours précédant la tenue 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 fait uniquement par le délégué de chaque club
- Port du masque obligatoire hors temps de course
- Respect d'une distanciation physique de 2 mètres minimum
- Mise en place de circuits à sens unique
- Désinfection régulière des espaces autorisés
- Les résultats seront communiqués sur un document remis uniquement à chaque délégué de club

Tout compétiteur ou membre de l'organisation devra prendre connaissance de [l'intégralité du protocole sanitaire \(télécharger\)](#) et s'engager à le respecter.

# Déroulement



## Éco responsabilité

Une compétition sportive organisée sur un site naturel fragile peut engendrer des dégradations non négligeables. Il est nécessaire de prendre des précautions afin de minimiser l'impact environnemental de cet événement.

L'organisateur veillera à adopter des pratiques éco-responsables tant dans la préparation et le déroulement que dans le démontage en privilégiant 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.

Dans cette mesure, parmi d'[autres engagements éco-responsables \(télécharger\)](#), aucun gobelet jetable ne sera distribué. Prévoyez le vôtre !



# Déroulement

## Droit des tiers



Tout compétiteur, participant et/ou accompagnateur présent au Championnat Régional de Longe Côte 2021 PACA reconnaît et accepte qu'un usage puisse être fait par les organisateurs à titre gratuit de sa voix, de son image et attributs de sa personnalité à l'occasion de sa présence lors du Championnat.

Cette utilisation, sous forme d'images fixes, de transmissions audio, vidéo et/ou de tout élément capturé ou enregistré à cette occasion, pourra s'opérer simultanément ou ultérieurement au championnat.



# Inscriptions

## 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 2020/2021 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).

# Inscriptions

## Informations

Ouverture des inscriptions : **19 juillet 2021**

Fermeture des inscriptions : **22 août 2021**

Durant cette période, il vous sera possible 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 !



**Tarif : 15€**  
par épreuve et par personne

**Inscription en Ligne**

sur le site

<https://ffrandonnee-competitions.fr>

# Infos pratiques



## Hébergements

[Club de vacances "Les Criques", Presqu'île de Giens - Belambra](#)

[Club de vacances "Riviera Beach", Presqu'île de Giens - Belambra](#)

[Camping "La Presqu'île de Giens"](#)

[Camping "Eurosurf", Presqu'île de Giens](#)

## Repas

Des paniers repas seront proposés aux participants **au tarif de 12€**.

La réservation au préalable est nécessaire.

La réservation en ligne sera disponible lors du paiement des inscriptions aux épreuves via Hello Asso.

# Contacts



## Organisation

[paca@ffrandonnee.fr](mailto:paca@ffrandonnee.fr) ou 07 71 02 97 44

## Inscriptions

Jean-Yves Ganne :

[paca.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr](mailto:paca.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr) ou 06 72 83 74 97

## Arbitrage/Déroulement des épreuves

Alain Buffard : [abuffard@ffrandonnee.fr](mailto:abuffard@ffrandonnee.fr) ou 06 15 04 82 61

# Nos partenaires

