

# Championnat Régional de Longe Côte Provence-Alpes-Côte d'Azur

5 Avril

2020

Hyères

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

Provence-Alpes-Côte d'Azur



# Descriptif

Le Championnat Régional de Longe Côte de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur se déroulera dimanche 5 avril 2020 sur [la plage de l'Aiguade](#) de la commune de Hyères, dans le Var.

C'est une épreuve officielle sélective pour le 6ème Championnat de France de Longe Côte 2020 (Sangatte-Blériot Plage).

La compétition régionale est organisée par la [FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur](#) avec l'appui du club [Hyères Longe Côte](#).

# Quelques chiffres

**2018**

- 8 clubs inscrits
- 262 compétiteurs
- 25 clubs de longe côte

**2019**

- 13 clubs inscrits ↑
- 330 compétiteurs ↑
- 30 clubs de longe côte ↑

# Epreuves

## Epreuves individuelles :

- Solo 100 m
  - Solo 400 m
- Ouverts aux catégories **Juniors à Master 4**

## Epreuves par équipes :

- Tierce 1000 m
  - Quinte 1000 m
  - Binôme 400m
- Ouverts aux catégories **Juniors à Master 4**
- Ouvert uniquement à la catégorie **Minimes/Cadets**

# Catégories

*Catégories d'âge :*

**Minimes/Cadets** : 12-15 ans

*(une autorisation parentale doit obligatoirement être fournie à l'organisateur)*

**Juniors** : 16-19 ans

*(- de 18 ans une autorisation parentale doit obligatoirement être fournie à l'organisateur)*

**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

***NB : Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2020***

# Catégories

Epreuves/Catégories ouvertes	Féminine	Mixte	Masculine
100m et 400m Solo	OUI	NON	OUI
1000m Tierce	OUI	NON	OUI
1000m Quinte	NON	OUI	NON
400m Binôme	OUI	OUI	OUI
		<i>sera classé en Masculine</i>	

La mixité est obligatoire pour les 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). Celui-ci n'est pas pris en compte comme le plus jeune donc l'équipe est automatiquement classée dans la catégorie senior.

# Participation

Un compétiteur, (en dehors de la catégorie Minimes/Cadets) pourra participer à :

- Une épreuve individuelle (soit celle du 100 m, soit celle du 400m)
- Et une épreuve par équipe (soit en tierce, soit en quinte).

**Deux dossards différents lui seront alors attribués.**

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

> Rappel des [règles d'organisation des compétitions de longe côte](#)

# Rappel des comportements donnant lieu à un avertissement

- Non-respect manifeste du bon niveau d'immersion (B.N.I.)
- Non-respect du pas du longeur : 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 laisser passer le rattrapant afin de ne pas entraver son évolution et lui laisser le B.N.I. favorable

**Attention 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 ainsi créée par un compétiteur (un espace suffisant est à respecter sauf pendant la phase de dépassement)

*Pour rappel : le port de chaussures avec crampons moulés ou vissés style chaussures de football ou à pointes est strictement interdit.*

# Le programme de la journée

**7h45 - Accueil des compétiteurs et enregistrements**

**8h30 - Briefing**

**9h00 - Echauffement**

**9h30 - 1<sup>er</sup> départ**

*Déroulement des épreuves, se référer au tableau ci-après*

**15h30 - Remise des récompenses**

**17h00 - Fin de l'évènement**

# Horaires des épreuves

Les courses se déroulent par distance/catégorie

Epreuves	Heure 1er départ	Durée totale de l'épreuve	Fin de l'épreuve
<b>Tierces 1000 m</b>	9h30	1 heure	10h30
Cadence toutes les minutes			
<b>Quintes 1000 m</b>	10h10		
Cadence toutes les minutes			
<b>Solos 100 m</b>	11h30	40 min	12h10
Cadence toutes les 30 secondes			
<b>Binômes 400 m</b>	14h00	45 min	14h45
<b>(minimes/cadets)</b>			
Cadence toutes les 30 secondes 2 par 2			
<b>Solos 400 m</b>	14h05		
Cadence toutes les 30 secondes 2 par 2			

# Localisation du site



L'Ayguade



# Plan du site

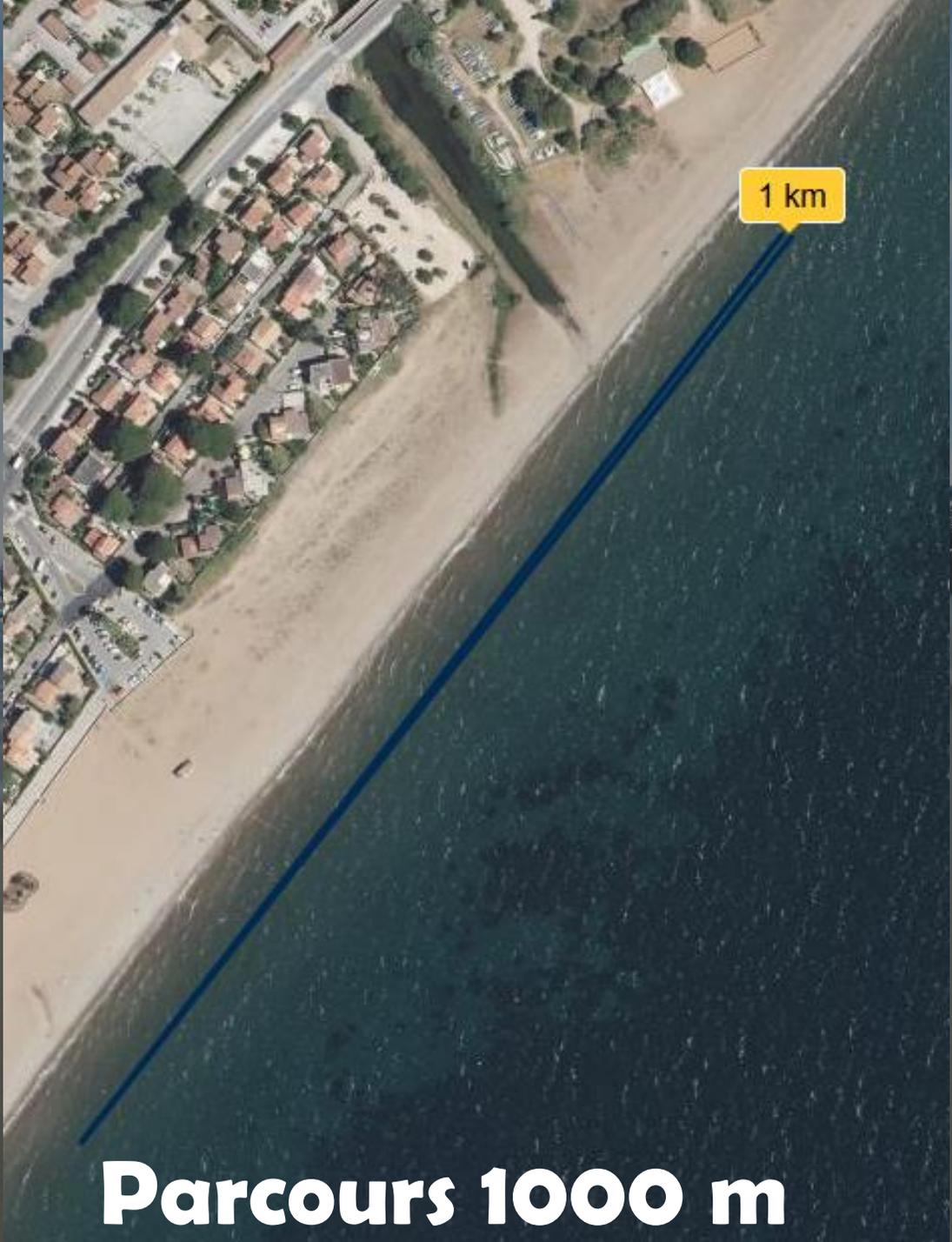


# Plage de l'Ayguade, Hyères



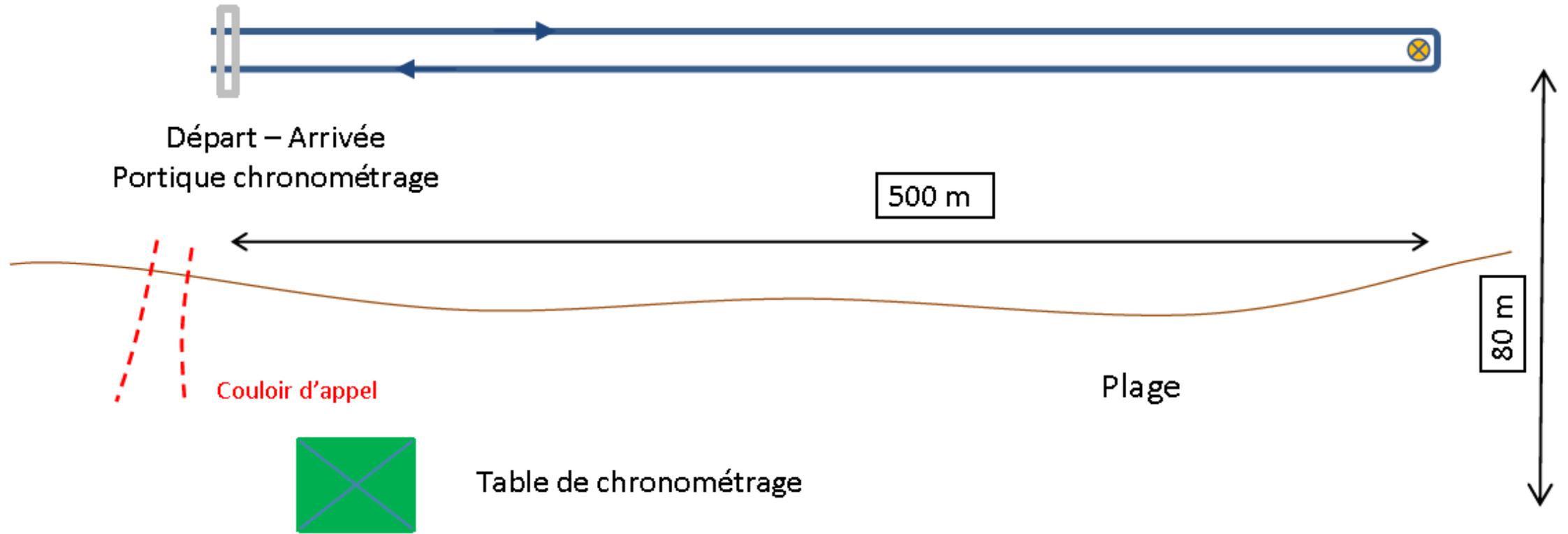
# Schémas des parcours

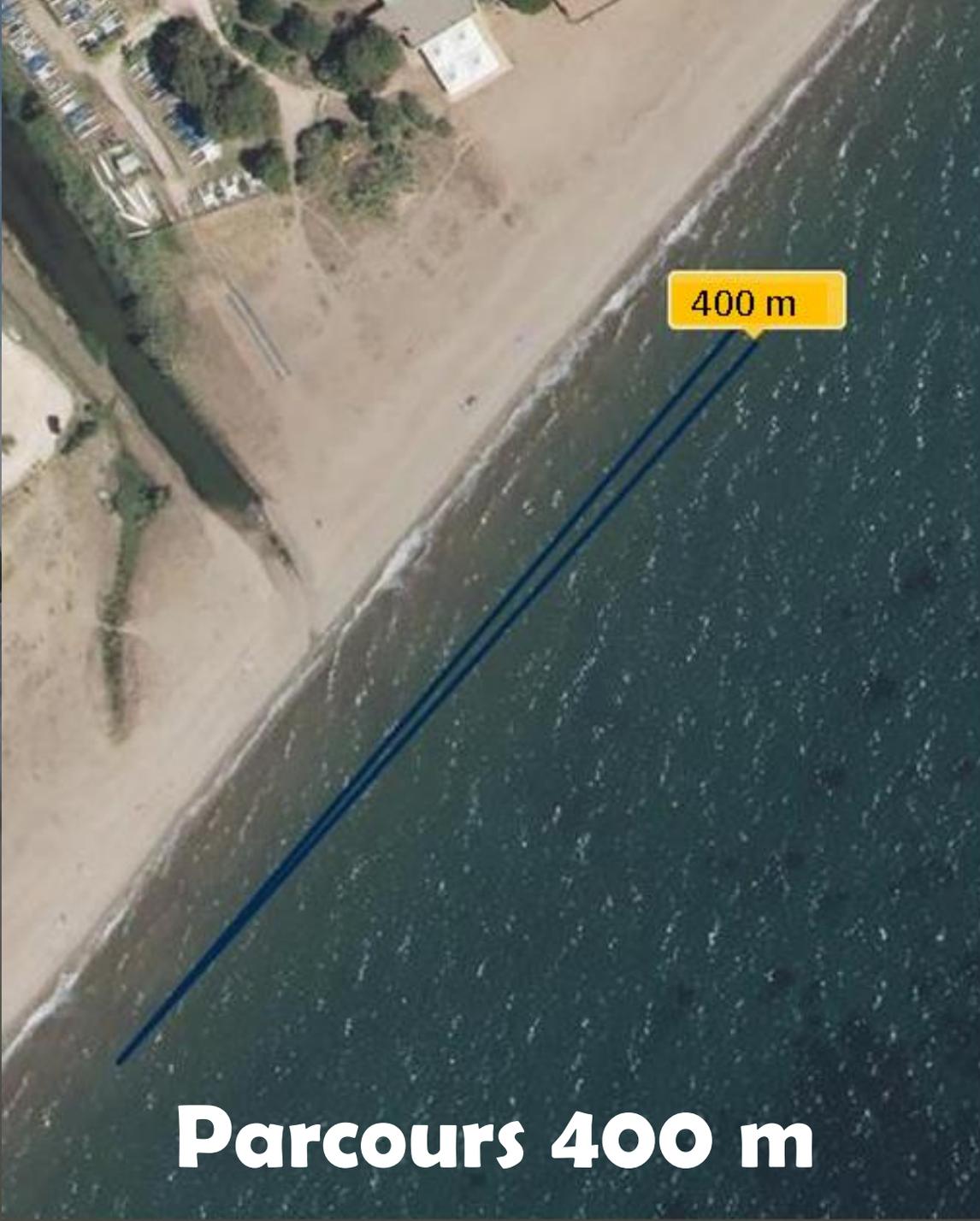
[Télécharger](#)



**Parcours 1000 m**

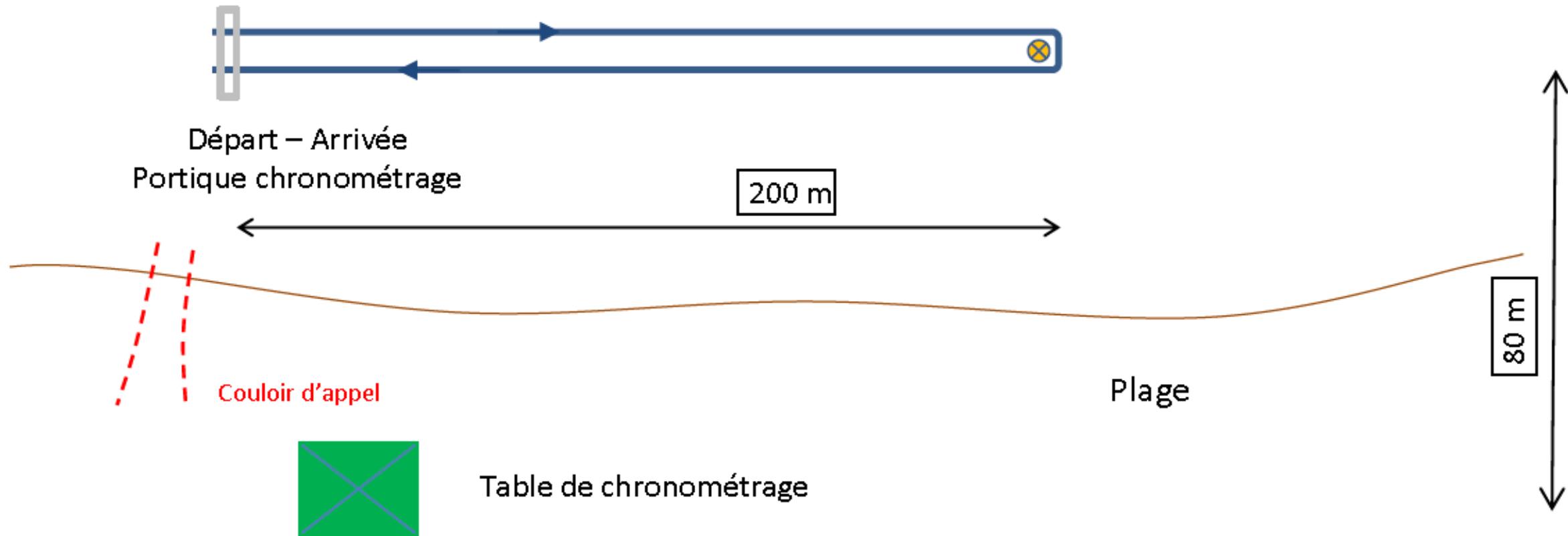
# Schéma Parcours 1000 m





**Parcours 400 m**

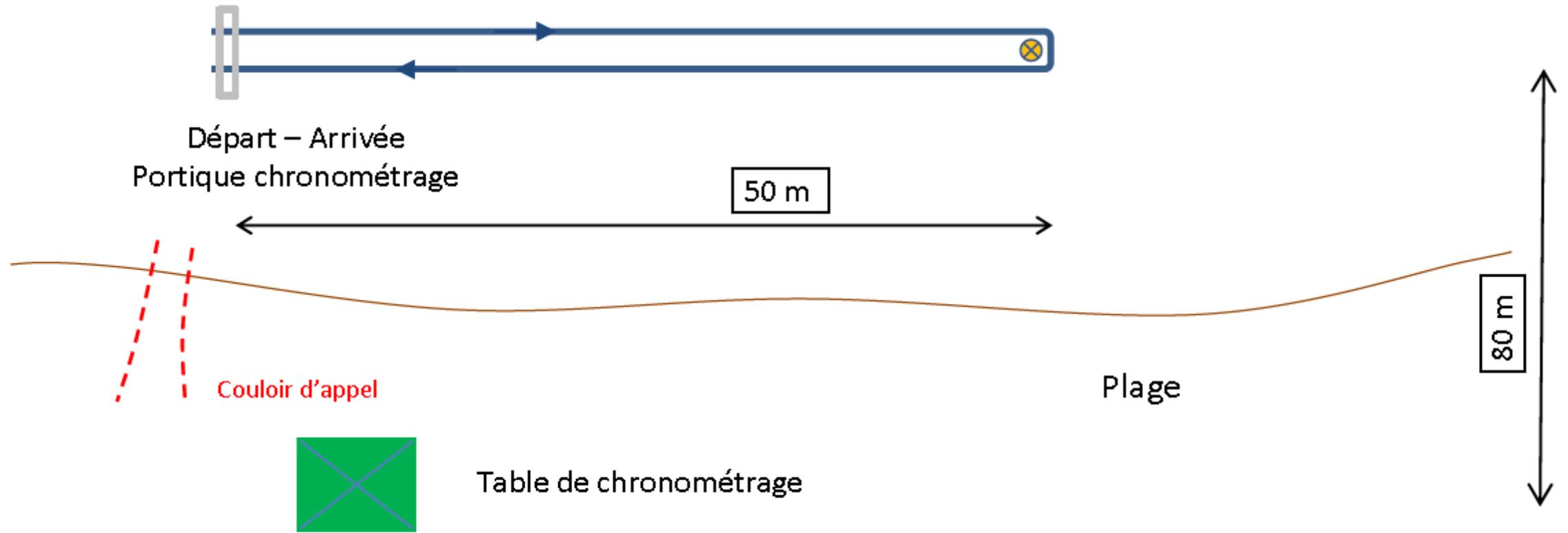
# Schéma Parcours 400 m





**Parcours 100 m**

# Schéma Parcours 100 m



# Inscriptions

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 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. *(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) ;*
- Avoir une licence associative FFRandonnée en cours de validité à la date de l'épreuve ;
- Fournir une autorisation parentale (uniquement pour les compétiteurs de moins de 18 ans).

# Inscription

## Dates

Ouverture : 30 janvier 2020

Clôture : **1 mars 2020**

**Attention** : *Aucune équipe/aucun participant en solo ne pourra être inscrit(e) après la date de clôture des inscriptions !*

Avant d'inscrire les compétiteurs de votre club, merci de lire attentivement le [Manuel Utilisateur de l'inscription en ligne](#)

Inscription en ligne

# Inscription

Tarif : 15 € par épreuve et par personne

Modalités de remboursement :

- En cas d'annulation de la participation d'un compétiteur de votre club après la date de clôture des inscriptions, ses frais d'inscription NE SERONT PAS remboursés.
- Tout changement d'un équipier dans une équipe après la date de clôture des inscriptions sera facturé à 15 €.

# Chronométrage

Chaque épreuve est chronométrée par chronométrage automatique de Race Result System.  
**A noter** : il sera distribué un bracelet par participant en solo et un bracelet par équipe (porté par le capitaine d'équipe).

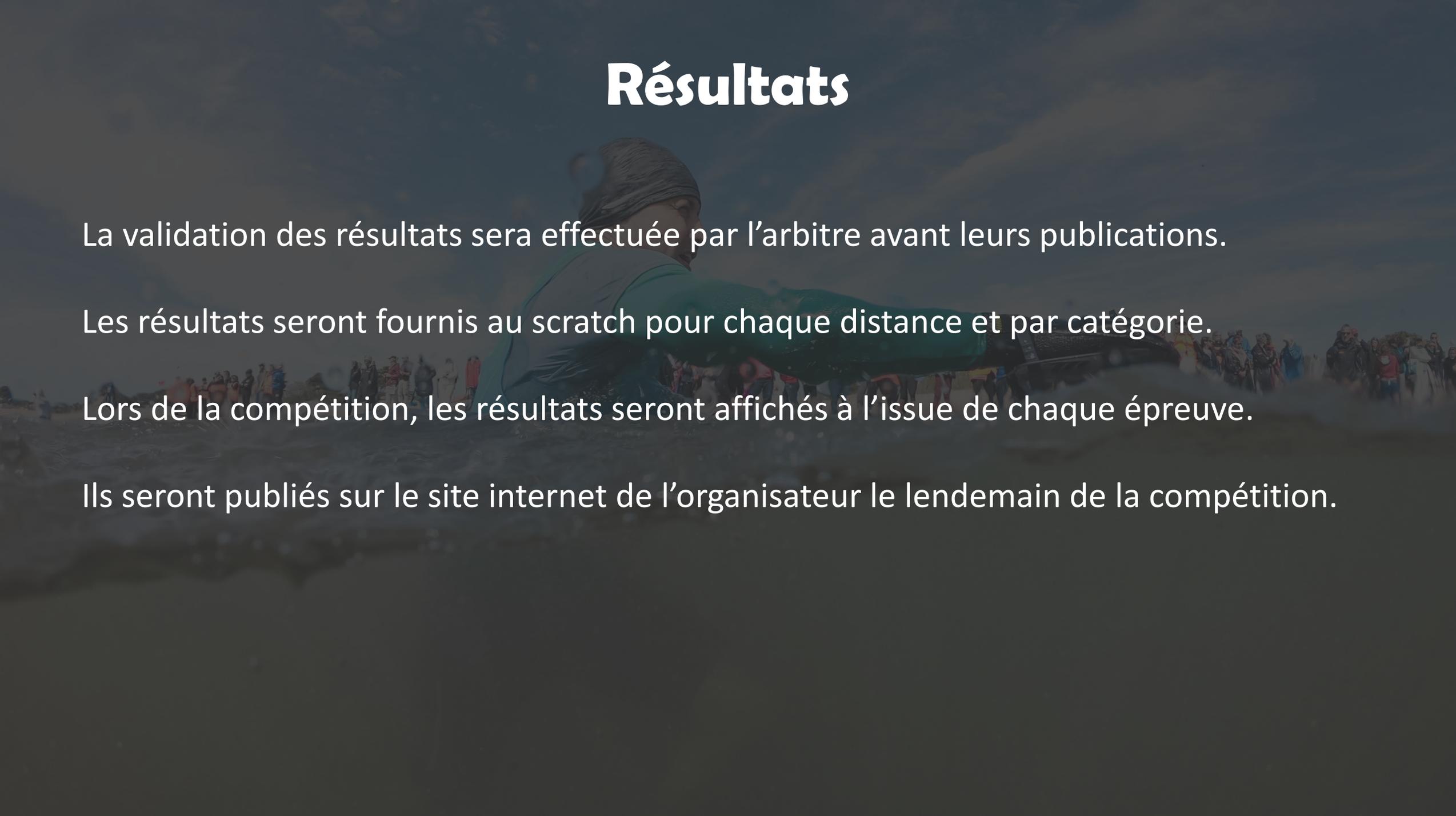
**Le prix de caution : 60 € par bracelet**

*Le responsable du club devra laisser une caution par chèque uniquement pour tous les participants de son club ; le chèque vous sera restitué après la remise de tous les bracelets empruntés.*

Pour les épreuves par équipe, le temps de départ et d'arrivée est pris sur le même compétiteur « capitaine ». Celui-ci passe en premier, de l'équipe, la ligne de départ et en dernier, de l'équipe, 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.

# Résultats



La validation des résultats sera effectuée par l'arbitre avant leurs publications.

Les résultats seront fournis au scratch pour chaque distance et par catégorie.

Lors de la compétition, les résultats seront affichés à l'issue de chaque épreuve.

Ils seront publiés sur le site internet de l'organisateur le lendemain de la compétition.

# Distribution de dossards pour le CdF

Dans l'objectif de faire venir les meilleurs compétiteurs de chaque région au CdF, le mode de répartition des dossards est le suivant : *sur chacune des 5 épreuves*, le sélectif régional qualifie ses *3 meilleurs compétiteurs ou équipes de chaque catégorie d'âge et de genre* qui participeront au CdF.

**Aucun dossard supplémentaire ne sera attribué à l'issue des sélectifs régionaux.**

# Le droit des tiers

Tout compétiteur, participant et/ou accompagnant présent au Championnat Régional PACA de Longe Côte 2020 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 Régional PACA de Longe Côte 2020.

# Eco responsabilité

Ce type d'évènement génère, sur un temps très court, des flux importants (aliments, matériels, déchets, eau, énergie, transport, etc..) qui entraîne un impact environnemental non négligeable.

L'organisateur veillera à adopter des pratiques éco-responsables (tant dans la préparation, le déroulement et le démontage) notamment 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 dispositions, il ne sera pas distribué de gobelets jetables.**

# Contacts

Pour toutes questions relatives :

Aux inscriptions : [paca@ffrandonnee.fr](mailto:paca@ffrandonnee.fr) ou [bernard.al@orange.fr](mailto:bernard.al@orange.fr)

A l'arbitrage et au déroulement des épreuves : [abuffard@ffrandonnee.fr](mailto:abuffard@ffrandonnee.fr)

A l'organisation : [longecote.hyeres@gmail.com](mailto:longecote.hyeres@gmail.com)