

# Trail Longe Cote « La Croisette » Edition 2023

## TRAIL LONGE CÔTE – LA CROISSETTE

**DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023**

### Art. 1 – Organisation

L'association ASLM CANNES LONGE CÔTE, organise la première édition du « Trail Cannes Longe Côte – La Croisette » qui se déroulera le 29 octobre 2023.

Il s'agit d'une épreuve se déroulant à la fois sur la promenade du bord de mer « La Croisette » et le sable entrecoupées d'entrées et de sorties d'eau.

### Art 2 – Présentation des courses

Le Trail Cannes Longe Côte, est une discipline demandant un certain niveau d'entraînement et une bonne condition physique. L'épreuve retenue se déroule en une seule étape au rythme de chacun.

Les concurrents s'engagent à se soumettre à ce règlement par le seul fait de leur inscription. Ils participent librement et à leurs propres risques.

*Le Longe Côte consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion.*

*Présentation du longe-côte sur ce lien : <https://www.ffrandonnee.fr/249/la-marche-aquatique-cotiere.aspx>*

### Les différentes épreuves

2 longueurs de course sont proposées : 4,5km et 9,5km.

Pour chaque circuit il y a possibilité de le faire en solo ou en binôme

Pour le circuit court le parcours terrestre peut se faire en « allure libre », c'est-à-dire marche rapide ou course à pied ou les 2 pour un(e) même concurrent(e)

#### Parcours technique, circuit de 9,5 km environ

C - Individuel : Course à pied + Longe-côte

D - Binôme : Course à pied + Longe-côte

**Départ à 10h00 – Esplanade des Alliés**

- Sable : 13 %
- Longe côte : 30 %
- Route : 57 %

#### Accessible par tous, circuit de 4,5 km environ

A - Individuel : Allure libre + Longe-côte

B - Binôme : Allure libre + Longe-côte

**Départ à 10h10 – Esplanade des Alliés**

- Sable : 12%
- Longe côte : 36%
- Route : 52%

**Il y aura donc 4 couleurs de dossard et de chasubles différentes.**

### Parcours

Les routes et les plages empruntées par le parcours sont ouvertes au public. Les athlètes doivent respecter le code de la route (passages piétons) et les promeneurs qu'ils pourraient croiser.

Le parcours de la course est balisé et doit être suivi dans sa globalité. Dans le cas contraire, les participants se verront disqualifiés. L'Organisation se réserve à tout moment le droit de modifier le parcours sans préavis.

## Trail Longe Cote « La Croisette » Edition 2023

### Pour les binômes

Les deux membres constituant une équipe doivent à tout moment rester à proximité, lors de l'épreuve. Distances maximales autorisées entre les 2 membres sont de 50 m sur terre et de 10 m dans l'eau. Un commissaire de course pourra arrêter le premier équipier et le faire attendre son co-équipier si la distance entre les deux est jugée trop importante. Cette épreuve est une course d'équipe, véhiculant des valeurs d'entraide et de partage.

Dans chaque binôme un(e) capitaine est désigné(e) qui sera porteur de la puce de chronométrage. Celui-ci devra partir en premier et arriver en deuxième position dans le binôme.

### Art 3 – Ravitaillement

Un ravitaillement à l'arrivée est à disposition de tous les participants (eau, fruits secs, fruits frais, sucre, etc.). Un autre ravitaillement sera installé à Bijou Plage soit à 3 km du départ. Un troisième ravitaillement est installé à mi-course du 9,5k (Bd GAZAGNAIRE)

### Art 4 – Retrait des dossards

Se fait sur place le jour de la compétition dès 7h30 du matin et jusqu'à 09h30.

Pour retirer votre dossard, vous devrez présenter un justificatif d'inscription (mail ou imprimé) et une pièce d'identité. Toute affectation de dossard est ferme et définitive.

Le dossard doit être porté sur le devant et visible ceci pendant toute la durée de la course.

#### Revente ou transfert de dossard

Toute inscription engage personnellement son auteur. Le transfert d'inscription ou la cession de dossard à un tiers est strictement interdit. Tout participant porteur d'un dossard obtenu en infraction avec le présent règlement pourra être mis hors course ou être reconnu responsable de tout dommage causé ou subi si un accident survient durant l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident survenu ou causé par ce dernier dans ce type de situation.

### Art 5 - Condition de participation

Les épreuves sont ouvertes aux licencié(e)s et non licencié(e)s, à partir de 12 ans et plus.

Pour les mineur(e)s une autorisation parentale sera nécessaire, de plus ils ne pourront concourir qu'en binôme avec un(e) majeur(e).

#### Inscription

Les inscriptions se font exclusivement en ligne sur notre site internet <http://www.sportips.fr/LCLC23> jusqu'au **27 octobre 2023 à minuit** Passé cette date, il ne sera plus possible de s'inscrire. Aucun participant ne pourra s'inscrire sur place.

Toute inscription incomplète ne sera pas prise en compte (inscription en ligne, pièces justificatives et paiement). Si toutefois, il reste des places le jour de l'épreuve, votre inscription sera prise en compte sur présentation des éléments manquants.

L'organisation attribuera 200 dossards.

#### Certificat médical et licences sportives

Cette épreuve est une compétition, cela implique la présentation d'un **certificat médical datant de moins d'un an** indiquant l'aptitude à participer à une épreuve **de longe cote ou trail longe cote en compétition** .

#### Frais d'inscription

L'inscription est validée après paiement de 20 € par participant (vingt euros).

Avec votre inscription vous recevrez :

- Votre dossard
- Les récompenses suivant votre classement

### Art 6 – Matériel

#### L'organisation fournit

- Une chasuble avec un dossard numéroté. Port obligatoire durant toute la course. Les chasubles sont à remettre à l'arrivée de la course (à défaut il vous faudra vous acquitter de la somme de 20 €).

## Trail Longe Cote « La Croisette » Edition 2023

- Une puce destinée au chronométrage. En cas de perte ou non restitution de la puce, le concurrent devra s'acquitter d'un montant de 60 € pour rembourser le prestataire de chronométrage.

### Matériel obligatoire

- Des chaussures adaptées
- Une combinaison isotherme type néoprène adaptée à la température de l'eau si inférieur à 16°C
- La chasuble avec le dossard

### Matériel autorisé (non obligatoire)

- Plaquettes de natation
- Hydratation

### Matériel interdit – Sous peine de disqualification

- Palmes
- Appareillage gonflable
- Tout matériel motorisé
- Sangle élastique pour les binômes
- Aucune assistance de type " lièvre ", " porteurs d'eau ".

Chaque concurrent conserve son matériel tout au long de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol, dégradation ou perte des effets personnels qui pourraient se produire durant la course.

### Art 7 – Consigne, toilettes

L'organisation ne fournit pas les sacs consignes.

Chaque participant pourra déposer ses affaires dans un seul sac fermé.

Une étiquette autocollante vous sera remise à disposer sur une anse de votre sac, afin qu'il soit facilement identifiable par les bénévoles qui vous les restitueront après l'épreuve.

Les sacs consignés devront être récupérés impérativement par leur propriétaire au plus tard à 13h00 le jour de l'épreuve. À défaut, ils seront remis à la Police Municipale de Cannes.

**Avertissement** : Aucune vérification des sacs ne sera faite avant le départ. Par conséquent, il ne sera pas possible de contester le contenu des sacs récupérés.

L'Organisateur se dégage de toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration. Il est recommandé aux coureurs de ne laisser aucun objet de valeur dans ces sacs.

**Sanitaire** : Des toilettes publiques sont disponibles sur place.

### Art 8 – Assurance, responsabilité

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile souscrite auprès de MAAF Assurance pour la durée de l'épreuve. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement. L'organisation ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou de séquelles ultérieurs à la course. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel.

### Art 9 - Chronométrage

La société SPORTIPS assurera le chronométrage au moyen de puces électroniques. Tout participant porteur d'une puce ne correspondant pas à son identité sera exclu de l'évènement. La non-restitution de la puce à l'issue de l'épreuve entraînera une facturation de 60 euros au concurrent.

En s'inscrivant, chaque participant autorise expressément les organisateurs à faire paraître son nom dans les résultats et les classements. Si les participants souhaitent s'opposer à la publication de leur résultat, ils doivent expressément en informer l'organisateur.

### Art 10 – Podium et récompenses

Les podiums auront lieu sur place 15 minutes après l'arrivée du dernier concurrent..

Les classements seront établis sur le temps scratch dans les catégories suivantes :

- Parcours long :
  - Solos Femme

## Trail Longe Cote « La Croisette » Edition 2023

- Solos Homme
- Binômes Femme/Femme
- Binômes Homme/Homme
- Binôme mixte
- Parcours court
  - Solos Femme
  - Solos Hommes
  - Binôme Femme/Femme
  - Binôme Homme/Homme
  - Binôme mixte

Les résultats de la course seront disponibles sur le site de la manifestation.

### Art 11 Catégories des concurrents et classements

Le chronométrage s'effectue de la ligne de départ jusqu'au passage de la ligne d'arrivée du second de l'équipe si binôme.

Un classement par catégorie d'âge sera publié mais ne donnera pas lieu à des remises de médaille.

Les coureurs absents ne recevront pas leurs trophées.

### Art 12 – Disqualification et réclamation

C'est le jury de course (directeur de course et deux personnes de l'organisation), qui décide de l'application des règles et modifications du parcours ou du règlement.

L'organisation se réserve le droit de prendre une décision suivant « le bon sens » dans le cas où une situation spécifique n'est pas décrite dans le règlement. Une décision du jury est définitive et sans appel.

#### **Motifs de disqualification**

Si les faits ci-dessous sont avérés, la disqualification du participant ne fera l'objet d'aucun recours.

- Absence de dossard et/ou de puce de chronométrage pendant la compétition.
- Absence d'un article de l'équipement obligatoire durant la totalité de la course.
- Non-assistance à un concurrent en difficulté.
- Pollution et dégradation des sites par les concurrents.
- Manque de respect aux autres participants, à l'organisation, aux spectateurs et riverains.
- Refus de se faire examiner par les services de secours durant l'épreuve.
- État physique ou psychique jugé inapte à la poursuite de l'épreuve sur avis des services de secours.
- Comportement dangereux d'un concurrent, détention d'un objet prohibé.
- Participants qui ne suivent pas le parcours balisé.

#### **Réclamations**

Recevables par écrit dans les 30 minutes après l'affichage complet des résultats provisoires au lieu d'arrivée.

Une réclamation doit contenir les éléments suivants :

- Heure et lieu
- Numéro de dossard et signature du ou des concurrents
- Numéro ou nom de l'équipe contre laquelle est dirigée la protestation
- La raison de la protestation
- Si possible le numéro ou nom d'équipes témoins.

Une fois la décision prise par le jury et en tenant compte des impératifs de la course, celle-ci sera communiquée au plus vite aux personnes concernées.

### Art 13 – Sécurité et Assistance médicale

L'organisateur déploiera un Dispositif Prévisionnel de Secours (DPS) afin de garantir la sécurité et l'assistance médicale des concurrents. Des signaleurs seront présents sur les routes, et les services de secours (SDIS) et de gendarmerie seront prévenus de la tenue de la manifestation.

Les secouristes sont habilités à mettre hors épreuve toute personne inapte à continuer l'épreuve et à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les personnes qu'ils jugeront en danger.

Toutefois, chaque participant a l'obligation d'apporter son assistance à un concurrent victime d'un accident jusqu'à l'arrivée des secours.

## Trail Longe Cote « La Croisette » Edition 2023

**IMPORTANT** : En cas d'abandon, le concurrent ou l'équipe doit se présenter au point de contrôle le plus proche pour rendre sa puce et faire invalider son classement.

### Art 14 – Annulation, intempéries

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure, de condition climatique (intempéries exceptionnelles, orages ou interdiction administrative), pour des raisons de sécurité ou pour un motif indépendant de la volonté de l'organisation, aucun remboursement des frais d'inscription ne pourrait être effectué et aucune indemnité perçue. L'organisation se réserve le droit de modifier à tout moment le parcours, sans préavis. 48h avant l'épreuve.

### Art 15 – Annulation participant

Une équipe est autorisée à modifier un des deux concurrents jusqu'à huit jours avant l'épreuve, par le biais d'un justificatif valable (certificat médical ou autre motif grave laissé à l'appréciation de l'organisation). Tout désistement d'une équipe ne sera pas remboursé des frais d'inscription.

### Art 16 – Droit à l'image

En participant à l'épreuve, chaque coureur donne son accord pour l'utilisation des images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître sur tous types de supports, incluant les documents promotionnels et/ou publicitaires.

### Art 17 – Acceptation Loi Informatique

Conformément à la loi informatique du 6 juin 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification sur les données personnelles vous concernant par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou association. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous l'écrire en nous indiquant votre nom, et adresse.

### Art 18 – Charte du coureur

Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent (jusqu'à l'arrivée des secours). Tout abandon de matériel, tout jet de déchet, hors des lieux prévus à cet effet entraînera la mise hors-course du concurrent fautif.

### Art 19 – Respect de l'environnement

En s'inscrivant au Trail Cannes Longe Côte, le participant s'engage à respecter l'environnement et les espaces traversés, qu'ils soient urbains ou naturels. Il est strictement interdit de jeter ou d'abandonner des déchets sur la voie publique et de manière générale sur tout le parcours. Les participants doivent conserver les déchets et emballages et utiliser les poubelles et lieux signalés par l'organisation pour s'en débarrasser.

### Art 20 – Engagements

Tout(e) concurrent(e) qui s'inscrit reconnaît avoir pris connaissance du règlement général du Trail Longe Côte de Cannes et l'accepte dans son intégralité.

### Art 21 – Accès au site et sécurité

L'introduction sur le site de l'Évènement de tous objets susceptibles d'être dangereux ou illégaux, notamment drogues, armes à feu, objets contondants et matières explosives est strictement interdite. Pour accéder au site et pouvoir participer à l'Évènement, le participant reconnaît et accepte expressément que l'Organisateur puisse faire appel à du personnel de sécurité lequel sera habilité à contrôler tant les personnes que leurs effets personnels. Toute personne souhaitant accéder au site accepte de se soumettre à ce contrôle. En cas de refus, la personne ne sera pas autorisée à accéder au site. L'Organisateur ainsi que le personnel de sécurité est habilité à refuser l'accès à l'Évènement ou la poursuite de la course aux participants dont le comportement est susceptible de perturber le bon déroulement de l'Évènement, notamment et sans que ce qui suit soit limitatif : introduction de tout objet qui pourrait potentiellement gêner de quelque manière que ce soit l'évolution de la course, la circulation et/ou la sécurité des autres participants ; introduction de tout signe distinctif faisant la promotion, sous quelque forme que ce soit, d'une opinion politique, philosophique ou religieuse susceptible de porter atteinte à l'image de l'Évènement.

## **Trail Longe Cote « La Croisette » Edition 2023**

### Art 21 – Horaires :

07h30 : ouverture du retrait des dossards

9h30 : échauffement

10h00 : départ des premières courses (9,5km)

10h10 : départ des courses 4,5km

12h30 : podium