

Règlement

Nom de l'évènement : **OPEN LONGE CÔTE – 2^{ème} Edition
LA GRANDE MOTTE 2025**

Date de l'évènement : **dimanche 25 mai 2025**

Organisateur : **FFRandonnée Hérault**

Tél. 04 67 67 41 15 / contact@ffrandonnee34.fr

Club co-organisateur : **Rando Grande Motte**

Tél. 06 11 72 71 94 / pascal.pelisson@ffrandonnee34.fr

Ville où a lieu l'évènement : **La Grande Motte (34 280)
Plage du Couchant**

SOMMAIRE

1. Informations générales
2. Localisation de l'évènement
3. Modalités d'inscriptions
4. Catégories d'âge
5. Classement
6. Règlement
 - A. Règles de compétition
 - B. Chronométrage
 - C. Arbitrage
 - D. PC Course
 - E. Résultats
7. Planning de la compétition
8. Assurances - sécurité
9. Dispositif de secours
10. Force majeure - Annulation
11. Droit d'image et respect de la vie privée
12. Acceptation

1 Informations générales

L'open Longe Côte est une manifestation sportive organisée par la FFRandonnée Hérault et le Club Rando Grande Motte, sur **la plage du Couchant** à La Grande Motte, au niveau du Pôle France Voile et d'accueil du Yacht Club Grande Motte.

Ce site est référencé par la FFRandonnée.

⇒ Téléchargement de la fiche de site sur : <https://www.ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/longe-cote-marche-aquatique>

Trois épreuves seront proposées aux participants :

- **1 épreuve en solo sur 100 m F/H** (Accessible à tous et toutes catégories de minimes/cadets à M4)
- Deux épreuves en équipe :
 - **1 000m en tierce**
 - **Relais 1 000m en binômes en 2 x 500m**

IMPORTANT :

Les deux épreuves en équipe feront l'objet d'une inscription pour **la Coupe de France des Clubs** (Supra catégories / Licenciés Compétition FFRandonnée)

- **1 000m en tierce**, la composition est libre
- **Relais 1 000m en binômes en 2 x 500m**, l'ordre de passage FF+HH ou HH+FF reste libre

En OPEN (inscription spécifique), ces deux épreuves sont accessibles à tous :

- Licencié FFRandonnée compétition ou non compétition et non licencié
- Toutes catégories d'âge confondues (de Minime Cadet à M4, mélangées)
- Composition des équipes libre, pas de contrainte de genres (3F + 1H ou 4F ou 4H etc.)
- Panachage entre clubs autorisé

Les épreuves s'effectuent en respectant les règles techniques de la pratique du Longe Côte, éditées dans le « **Mémento Fédéral : Réglementation des activités de marche et de randonnée / III-2-2** (page 48)- Règles d'organisation des compétitions de Longe Côte (LC) Version approuvée par le **Comité Directeur de septembre 2024**», sur un parcours balisé, chronométré et en tenant compte des contraintes du site de pratique.

Les parcours se dérouleront en aller-retour avec départ et arrivée dans l'eau. Pour le 1 000m, un aller/retour de 500m et ainsi de suite pour les autres distances (250m A/R et 50m A/R).

2 Localisation de l'événement

Le village de l'organisation et d'accueil des participants sera sur la plage du couchant, devant le bâtiment du Yacht Club Grande Motte. (accès n°18).

Le parking de la mer (gratuit), Esplanade Jean Baumel, sera mis à disposition des participants qui rejoindront la zone d'accueil, à pied, par la plage. La zone de course sera située, depuis le village de l'organisation et le PC course, vers le Grand Travers.

3 Modalités d'inscriptions

La période d'inscription débutera **le mardi 15 avril 2025** et prendra fin **le lundi 19 mai 2025**.

L'inscription se fera sur le site <https://sportips.fr/inscription/LGCHER25>

Il sera demandé aux participants de fournir, lors de l'inscription :

⇒ Pour les mineurs :

- Une attestation de réponses négatives au questionnaire de santé, signée par les parents
- Une autorisation parentale de participation à la compétition

⇒ Pour les majeurs :

CAS 1 : [Participants licenciés à la FFRandonnée](#)

- **La licence Compétition = OK** (aucun autre document à fournir)
- **Hors Licence Compétition** (IRA, etc.)
Un certificat médical, portant la mention sports en compétition ou compétitions longue côte, de moins de 6 mois ou jusqu'à 3 ans, complété avec l'attestation de réponses négatives au questionnaire de santé (fournir les deux documents).

CAS 2 : [Participants non-licenciés à la FFRandonnée](#)

Fournir une attestation de réponses négatives au questionnaire de santé

Les frais d'inscription s'élèvent, pour chaque compétiteur, à **15 €** pour la première course, et **5 €** pour chacune des courses supplémentaires (hors frais de gestion de la plateforme d'inscription Sportips).

Gratuité pour les mineurs et les étudiants, sur présentation d'une carte étudiant.

[Un compétiteur peut participer à plusieurs épreuves.](#)

Annulation des inscriptions, par le compétiteur :

- Toute annulation ou modification avant la date de clôture des inscriptions (19 mai) sera acceptée, et le remboursement des frais d'inscription effectué.
- Toute annulation après la date de clôture des inscriptions, ne pourra donner lieu à remboursement des frais d'inscriptions, sauf si vous avez souscrit sur le site Sportips, à la Garantie Individuelle Annulation (voir conditions spéciales).

4 Catégories d'âge.

- **Epreuves en tierce de 1 000 m et relais en binômes (2 x 500m), format Coupe de France des Clubs, selon deux supras catégories**
 - **Catégorie Jeune** = Equipe constituée de longeurs des catégories juniors à M2, avec l'obligation d'avoir au moins deux catégories d'âge représentées
 - **Catégorie Master** = Equipe constituée de longeurs des catégories M2 à M4, avec l'obligation d'avoir au moins deux catégories d'âge représentées

Et ces deux mêmes épreuves, en format **OPEN** : pas de notion de catégorie (toutes catégories confondues).

- **1 épreuve en solo sur 100 m F/H**, selon toutes les catégories, de Minimes/cadets à M4.

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

Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge, correspondant à l'âge qu'il aura à la fin de l'année.

5 Classements

Les deux épreuves de la Coupe de France des Clubs donneront lieu à des classements par supra catégories, conformément à la note du 22/07/2024 (Règles de participation à la Coupe de France des Clubs LC 2025).

Un classement « Open » sera aussi proposé pour les deux épreuves en équipe :

- Un seul classement pour le 1 000m (pas de catégorie d'âge / pas de notion de genre)
- Trois classements pour le relais binôme H / F / Mixte (pas de catégorie d'âge)

L'épreuve du 100m solo donnera lieu à un classement par catégories (de minimes/cadets à M4) et par genre (Féminin et Masculin).

6 Règlement

A. Règles de compétition.

Pour concourir aux épreuves, il est demandé obligatoirement aux participants de porter l'équipement suivant :

- Maillot de bain et/ou shorty néoprène ou combinaison néoprène.
- Chaussures ou chaussons aquatiques obligatoires et adaptées au long côtes (pas de crampons métalliques)
- Maillot de Club (imposé pour la Coupe de France) ou Tee-shirt

Les ustensiles de propulsion manuels ne sont pas autorisés (courses à main nues, ou gants non palmés).

B. Chronométrage

Le chronométrage électronique sera effectué pour chaque course, par la société Sportips.

Des dossards et des puces électroniques seront distribués aux participants, la veille de la compétition (samedi 24 mai, de 18h à 20h Maison des associations LGM) ou à leur présentation à l'accueil, le matin de la compétition.

Pour les épreuves en équipe, seul le capitaine sera porteur de la puce électronique. La remise des puces se fera contre dépôt d'une pièce d'identité, qui sera retournée au retour de la puce, à l'accueil.

Ne pas oublier de restituer les puces électroniques en fin de course et de récupérer sa pièce d'identité.

Positionnement de la puce : lors des épreuves, la puce devra se situer entre le coude et l'épaule, plutôt côté gauche, et éventuellement sur la bretelle du maillot de leur club, pour les personnes rencontrant des difficultés à fermer le bracelet.

Chaque concurrent recevra par l'organisation un dossard différent pour chaque épreuve et devra le porter, sous peine de se voir refuser le départ.

Le dossard est fixé sur le maillot, au niveau du torse, le plus haut possible, afin de pouvoir en lire le numéro dans l'eau.

C. Arbitrage

Une équipe arbitrale assurera la régularité de l'épreuve, sous la responsabilité d'un arbitre principal. Des tee-shirts flockés pour la manifestation seront portés par les encadrants et les bénévoles, pour les différencier des participants.

Chaque compétiteur ou chaque équipe devra se présenter 5 minutes avant son horaire de départ dans la chambre d'appel, sous peine de pénalité (voir ci-après).

D. Pénalités et disqualification

Les pénalités et disqualifications sont attribuées aux compétiteurs pour non-respects des règles techniques de pratique du Longe côtes décrites dans « **Mémento Fédéral : Réglementation des activités de marche et de randonnée / (page 52-53)- Règles d'organisation des compétitions de Longe Côtes (LC) Version approuvée par le Comité Directeur de septembre 2024** »

Les zones de compétition sont interdites aux compétiteurs non engagés sur l'épreuve en cours, sous peine de disqualification, afin de ne pas gêner l'épreuve.

Après la date limite des inscriptions (19 mai) et jusqu'à une heure avant le départ de la course, il sera autorisé en cas de force majeure de procéder à un changement à l'intérieur des équipes. Pour les épreuves de la Coupe de France des Clubs, ce changement ne doit pas faire changer la catégorie d'âge et de sexe de l'équipe.

Le jury d'épreuve examinera si ce changement est conforme au règlement et en cas d'avis favorable, un dossard vierge sera à retirer auprès de l'organisateur moyennant le coût de l'inscription. Cette demande, accompagnée du dossard du compétiteur remplacé, de la licence du remplaçant (COMP ou classique) ou CACI ou attestation de réponses négatives au questionnaire de santé seront transmis au PC course, pour acceptation.

E. PC Course

Le PC course est installé à proximité de la chambre d'appel. Son accès est strictement réservé au chronométrage, membres du jury, arbitre principal et directeur de course.

F. Résultats

Les résultats seront affichés à proximité du PC course et consultable en ligne (QR Code) et en temps réel, sur le site du chronométreur Sportips .

En cas de réclamation d'un compétiteur (ou une équipe) sur une pénalité lui ayant été attribuée par un juge, celle-ci devra être déposée au plus tard 20 mn après l'affichage des résultats de la course concernée, en utilisant le formulaire prévu à cet effet.

Les réclamations seront examinées par les membres du jury et recevront une réponse écrite.

7 Planning de la compétition

7H15, jusqu'à une heure avant le début de son épreuve : Accueil et enregistrement. Remise des documents et retraits des dossards et des puces de chronométrage.

8H15 : Briefing compétiteurs

8H30 : Echauffement

9H00 : Evacuation du plan d'eau de la zone de course

9H15: Ouverture de la chambre d'appel

Top départ **Tierce 1 000m**

Top départ **Relais en binômes (2 x 500m)**

Top départ **100m solo F/H**

12H45 : Cérémonie protocolaire de remise des médailles

13H30 : Clôture de la manifestation, verre de l'amitié.

À titre indicatif, les horaires de départs des compétiteurs seront mis en ligne, la veille de la compétition, sur le site du chronométreur Sportips.

8 Assurance-sécurité

Tous les participants s'engagent à se soumettre à ce règlement par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs, pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect de celui-ci.

Les participants concourent librement et à leurs propres risques. L'organisation et les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident, vol ou perte de matériel et/ou objet personnel.

9 Dispositif de secours

Le responsable sécurité (médecin) met en place le dispositif de sécurité plage et eau, ainsi que les moyens de secours nécessaires.

Les participants doivent être capables de parcourir les distances prévues et être en bonne condition physique et mentale.

En cas de désordre troublant l'ordre public, l'organisateur se réserve le droit d'avoir recours aux forces de l'ordre.

10 Force majeure - Annulation

En cas de force majeure, mauvaises conditions climatiques (présence d'orage ou d'une vigilance orange ou toutes circonstances dangereuses), ou sur requête de l'autorité administrative, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à l'épreuve.

Les participants devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation.

Le non-respect des consignes, entraînera la fin de la responsabilité de l'organisateur.

Les participants ne seront pas remboursés des droits d'inscription, compte tenu des frais engagés par l'organisateur.

La manifestation ne sera pas reportée.

11 Droit d'image et respect de la vie privée

Par leur inscription, les participants autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayants droits tel que, partenaires, médias, à utiliser les images fixes ou audio-visuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation, sur tout support y compris pour les projections éventuelles, lors de cette journée.

Les informations recueillies via le formulaire d'inscription sont enregistrées dans un fichier informatisé pour le bon déroulement de l'organisation de l'épreuve. Conformément à la loi sur la protection des données personnelles, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification pour les données les concernant.

12 Acceptation

Tout participant reconnaît avoir pris connaissance du règlement et en accepte toutes les clauses.

Le vendredi 14 avril 2025 :

Anne Marie GRESLE

Présidente de FFRandonnée Hérault



Comité Départemental de Randonnée Pédestre
Maison Départementale des Sports
ZAC Pierres Vives Esplanade de l'Egalité
BP 7250
34086 MONTPELLIER CEDEX 4
Tél. 04 67 67 41 15
contact@ffrandonnee34.fr
www.ffrandonnee34.fr
SIRET: 349 127 373 00034 - Code APE: 9312 Z