



## Championnat Régional de Longe Côte 2019

### Descriptif

Le Championnat Régional PACA de Longe Côte se déroulera dimanche 28 avril 2019 sur la plage des Estagnets de la commune de Hyères, dans le Var.

Cette compétition est une épreuve officielle sélective pour le 5ème Championnat de France de Longe Côte 2019 (Pyrénées Orientales).

Elle est organisée par la FFRandonnée PACA avec l'appui du club Hyères Longe Côte. 200 compétiteurs sont attendus pour prendre part aux épreuves.

Lors de cette épreuve sélective les longeuses et les longeurs des clubs du littoral de la région SUD PACA s'affronteront sur des parcours chronométrés de 100 et 400 mètres en solo, 400 mètres en binôme ou 1 000 mètres en équipes de tierce ou de quinte.

**28**  
Avril 2019  
**Hyères**  
Presqu'île de GIENS

**CHAMPIONNAT  
RÉGIONAL PACA  
LONGE-COTE**

FFRandonnée  
Aux Championnats, sans rive, sans montagne  
Cercle régional  
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Renseignements sur : <https://paca.ffrandonnee.fr>

HYÈRES  
LONGE-CÔTE

REGION SUD  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR

CNDS  
COMITE NATIONAL  
DU SPORT  
PROVENCE-ALPES  
CÔTE D'AZUR

VILLE D'HYÈRES  
LES PREMIERS

CAP  
HYÈRES  
PROVENCE

villages clubs  
SOLEIL

Ternelio



## Distances

Epreuves individuelles (solos) :

100 m et 400 m ouverts aux catégories **Juniors à Master 4**.

Epreuves par équipes :

- tierce et quinte : 1000 m ouvert aux catégories **Juniors à Master 4**.

- binôme : 400m 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

**La catégorie d'âge prise en compte est celle de l'année civile.**

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

**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 (senior). Celui-ci n'est pas pris en compte comme le plus jeune donc l'équipe est automatiquement classée dans la catégorie senior.

## Participation

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

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.**

**Pour en savoir plus sur les nouvelles règles, voir le [Règlement Longe côte 2019](#) et la [Note fédérale complémentaire](#).**



## Inscription

**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 accompagnés des attestations 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*) ;
- Fournir 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).

**DATE LIMITE des inscriptions en ligne : le 15 mars 2019**

Avant d'inscrire les compétiteurs de votre club, merci de lire **attentivement** la [Notice d'inscription en ligne](#).

**Inscription en ligne**

A la réception des dossiers en ligne et du paiement, nous procéderont à la vérification et à la validation des participants.

**A noter : Seuls les participants aux dossiers complets seront validés.**

**Vous recevrez un email de validation pour chaque participant/équipe.**



## Tarif

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

### Paiement des frais d'inscription en ligne

Pour vous accompagner lors de votre paiement en ligne, merci de lire attentivement la [Notice de paiement en ligne](#)

## Modalités de remboursement

Si vous souhaitez remplacer un participant de votre club, vous pouvez le faire **avant la date de clôture des inscriptions sans frais supplémentaire**. Il suffit dans ce cas de changer les coordonnées du participant dans votre espace dédié aux inscriptions en chargeant les pièces justificatives du nouveau participant. Une fois les modifications effectuées, vous devrez nous adresser un mail en signalant ce changement.

**En cas d'annulation de la participation** d'un compétiteur de votre club :

- **Avant la date de clôture des inscriptions, ses frais d'inscription seront intégralement remboursés.** Merci de nous adresser la demande de remboursement par mail à [paca@ffrandonnee.fr](mailto:paca@ffrandonnee.fr)
- **Après la date de clôture des inscriptions, ses frais d'inscription NE SERONT PAS remboursés.**

En cas de force majeure, les modifications à l'intérieur des équipes sont admissibles même après la date de clôture des inscriptions. **Tout changement sera facturé 15 € par remplaçant, les frais d'inscription payés pour le participant remplacé ne seront pas remboursés.** *À noter : ce changement est impossible pour les épreuves solos. Aucun participant en solo ne sera inscrit après la date de clôture des inscriptions !*

## Déroulement de la journée

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

**8h45** - briefing

**9h00** - échauffement

**9h30** - 1<sup>er</sup> départ

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

**15h30** - remise des récompenses

**17h00** - fin de l'évènement



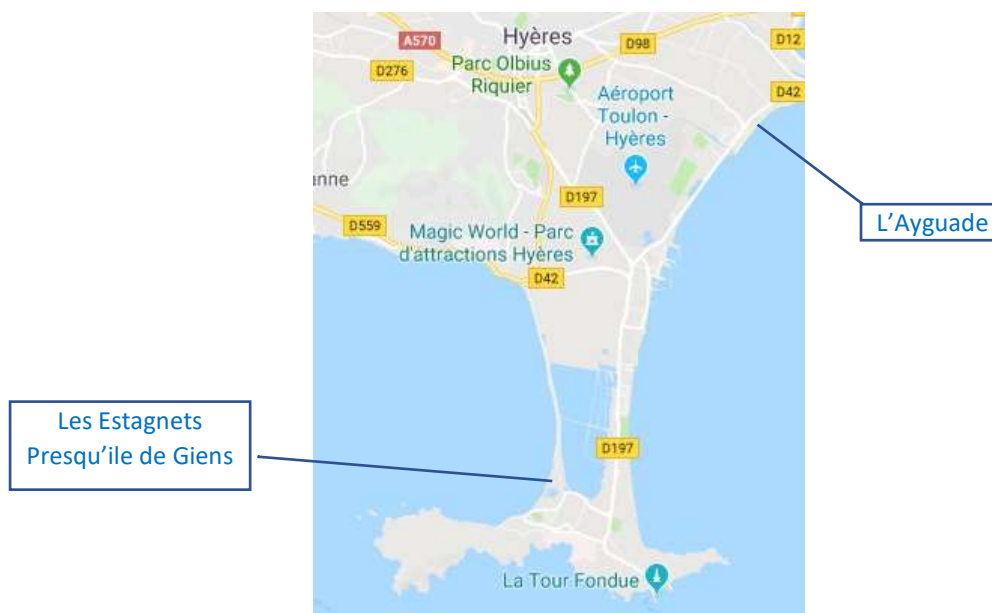
## Horaires des épreuves

Les courses se déroulent par distance/catégorie.

Epreuves	Participants 2018	Prévision 2019	Heure 1er départ	Durée totale de l'épreuve	Fin de l'épreuve
Tierces 1000 Cadence toutes les minutes	31	40	<b>9h30</b>	1h10	10h40
Quintes 1000 Cadence toutes les minutes	9	10	<b>10h10</b>		
Solos 100 Cadence toutes les 30 secondes	103	50	<b>11h30</b>	28min	11h58
Binômes 400 ( <i>minimes/cadets</i> ) Cadence toutes les 30 secondes 2 par 2		10	<b>14h00</b>	32min	14h32
Solos 400 Cadence toutes les 30 secondes 2 par 2		80	<b>14h05</b>		

## Localisation des sites

Il y a 2 sites, pour pallier au risque de conditions climatiques défavorables qui nous conduirait à déplacer la compétition sur la plage de L'Aiguade, **le site des Estagnets restant à privilégier.**







## Plans des parcours

Vous pouvez télécharger les plans des parcours des compétitions selon le site, en cliquant sur les liens ci-dessous.

[Schémas site des Estagnets](#)

[Schémas site de l'Ayguade](#)

## Chronométrage

Chaque épreuve est chronométrée par chronométrage électronique. Afin de fiabiliser l'opération, une redondance des mesures est assurée.

Le matériel utilisé est un bracelet de dernière génération avec puce intégrée.

**Le prix de caution pour la mise à disposition d'un bracelet : 15 € par bracelet** (*le responsable du club devra laisser une caution **par chèque uniquement** pour tous les participants de son club ; le chèque vous sera rendu 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 (**un Tee-shirt sera attribué à chaque participant, mais seuls les capitaines d'équipe auront droit de le porter dans l'eau, en tant que signe distinctif**).

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 distance/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.

## Le droit des tiers

Tout compétiteur, participant et/ou accompagnant présent au Championnat Régional de Longe Côte 2019 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 de Longe Côte 2019.



### **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.**

### **Informations complémentaires**

Vous pouvez nous écrire pour toutes questions relatives :

- aux inscriptions : à [paca@ffrandonnee.fr](mailto:paca@ffrandonnee.fr)
- à l'arbitrage et au déroulement des épreuves : à [abuffard@ffrandonnee.fr](mailto:abuffard@ffrandonnee.fr)
- à l'organisation : à [longecote.hyeres@gmail.com](mailto:longecote.hyeres@gmail.com)