CHAMPIONNAT RÉGIONAL PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR DE LONGE CÔTE® 2025

DOSSIER DE PRESSE

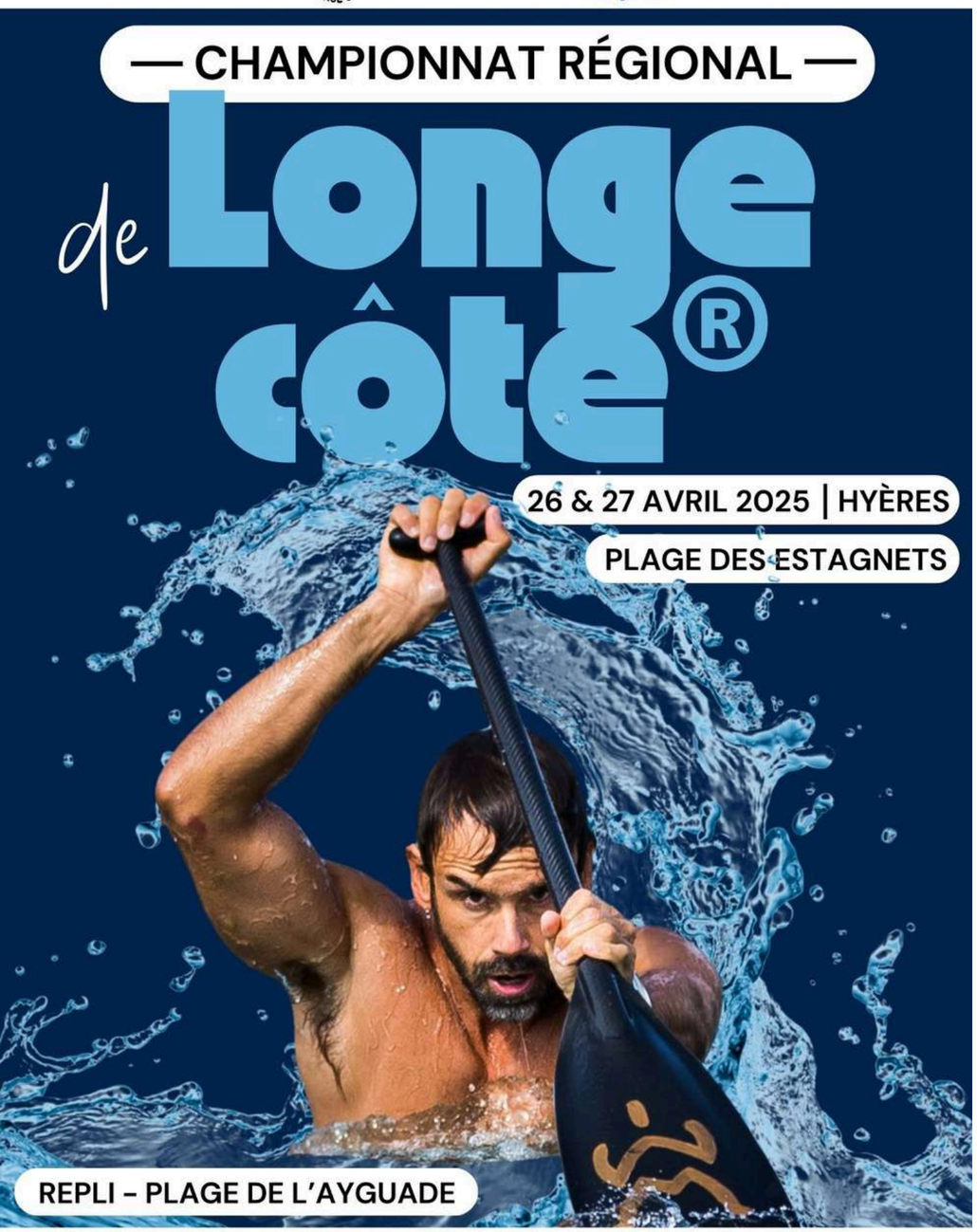
HYÈRES LONGE-CÔTE

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Longe Côte

SOMMAIRE

L’ÉVÈNEMENT	p.3
ÉDITO	p.4
À LA DÉCOUVERTE DU LONGE CÔTE®	p.5
L’HISTOIRE DU LONGE CÔTE®	p.6
LE RÈGLEMENT	p.9
LE SITE DE L’ÉVÈNEMENT	p.13
LE CHAMPIONNAT	p.16
CONTACTS	p.19
PARTENAIRES	p.20



L'ÉVÈNEMENT

Le **Championnat Régional Provence-Alpes-Côte d'Azur de Longe côte®** 2025 se déroulera **samedi 26 et dimanche 27 avril 2025 Plage de l'Almanarre** (les Estagnets) à Hyères-les-Palmiers (en cas de fort vent d'ouest, l'épreuve sera déplacée Plage de l'Ayguade**)**.

Il regroupera près de **350 participants** qui s'affronteront sur des parcours chronométrés de 50, 200, 400 et 800 mètres, en solo, binômes, et en relais. En Trail Longe côte® les épreuves proposées seront à effectuer sur un parcours de 6 à 8km (3 à 4km pour les Minimes/Cadets).

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

L'entrée du public sur le site est entièrement libre.

Il s'agit d'une épreuve officielle qualificative pour le Championnat de France de Longe côte® 2025 qui se déroulera le 7 juin 2025 à Sète en Occitanie.

ÉDITO

Les compétitions officielles de Longe côte® ont tout juste dépassé leur dixième anniversaire, mais elles ont largement évolué dans leur forme, leurs règles et leur organisation. Cette année, encore une nouveauté, le Trail Longe côte®, épreuve hybride qui allie déplacement terrestre et aquatique.

S'il est un fait marquant à retenir, c'est le nouveau visage des compétitrices et des compétiteurs qui sont devenu(e)s, au cours de ces brèves années, des athlètes entraîné(e)s, performant(e)s, qui allient rage de vaincre et convivialité. Malgré ces profondes évolutions, cette discipline est toujours en plein essor.

Notre Championnat régional Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur réunit deux fois plus de concurrents que le plus gros des autres Championnats régionaux, ce qui présage de rudes et belles batailles pour conquérir une sélection pour la prochaine étape.

Merci à la Ville de Hyères pour son soutien sans faille, à l'équipe d'arbitrage et merci au Club Hyères Longe Côte et ses bénévoles pour leur implication hors du commun.

Jacky GUILLIEN
Président de la FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur

À LA DÉCOUVERTE DU LONGE CÔTE®

2005 Invention du Longe côte® par Thomas Wallyn

2006 Création du premier club de Longe côte®

2014 Délégation à la FFRandonnée

2015 Organisation du 1er Championnat de France

2025 10ème Championnat de France

Longe Côte

HISTOIRE DU LONGE CÔTE®

Histoire du Longe côte®

Le Longe côte® a vu le jour en 2005 sur les plages de la côte d'Opale dans le nord de la France. Thomas Wallyn, professeur d'aviron, a eu l'inspiration d'élaborer une méthode de renforcement musculaire consistant à progresser dans l'eau en marchant à l'aide d'une pagaie. Très vite lui vient l'idée d'en faire un sport à part entière et le Longe côte® naît véritablement en septembre 2006 avec la création du club « Opale Longe Côte ». Le créateur imprime sa volonté de faire de sa discipline un sport complet et non pas une activité récréative, comme elle était considérée jusqu'alors. De nombreuses actions vont être mises en place dans ce sens

L'apparition des compétitions

En passant sous le pavillon de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre en 2014, la discipline va connaître une nouvelle dynamique. Progressivement, des clubs sont créés sur les côtes de la Manche, de l'Atlantique et de la Méditerranée. Les premières compétitions fédérales sont créées et le 1er Championnat de France a lieu en 2015. Plus de doute, le Longe côte® est un sport, et même un sport de compétition. Chaque région littorale organise désormais son championnat et sélectionnent les meilleurs pour le Championnat de France.

Longe Côte

HISTOIRE DU LONGE CÔTE®

Une croissance de la pratique

En parallèle des compétitions, c'est tout un secteur qui s'est développé à travers la qualification de l'encadrement et la commercialisation d'équipements spécifiques à la pratique. Le bouche-à-oreille et les initiations partout en France entraînent une augmentation du nombre de clubs et de leurs effectifs. La discipline est aujourd'hui en pleine phase de croissance.

Un sport vertueux

Le Longe côte® : un sport-santé mais pas seulement ! Parmi les vertus du Longe côte®, on évoque systématiquement les bienfaits associés à la santé. Cette activité mobilise en effet un grand nombre de groupes musculaires sans causer de traumatisme articulaire. Elle sollicite aussi le système cardiovasculaire, ce qui favorise la circulation sanguine et améliore l'endurance.
L'argument du sport-santé a été un atout majeur pour promouvoir le Longe côte®, notamment auprès des générations de séniors.
Cependant, le Longe côte® présente bien d'autres intérêts et il serait réducteur de le résumer au seul aspect de la santé physique. C'est aussi une activité ludique regroupant des techniques de marche et de propulsion. On développe des sensations, on élabore des stratégies, on gère ses efforts, on améliore ses performances et on prend du plaisir à progresser. Cela se joue autant au physique qu'au mental. Un sport très complet en somme !

Longe Côte

HISTOIRE DU LONGE CÔTE®

Le collectif comme élément central

Un autre intérêt fondamental de cette discipline est l'interaction sociale que l'on retrouve au sein des clubs que chaque membre rejoint avec ses aptitudes, ses objectifs et sa personnalité. On y retrouve une pluralité de profils, du septuagénaire en quête de proximité sociale et de remise en forme au plus jeune venu améliorer ses performances et se renforcer musculairement. Un fonctionnement convivial et autonome à la fois.

Longe Côte

RÈGLEMENT - LES CATÉGORIES

Minimes/Cadets	Juniors	Séniors	Master 1
12 - 15 ans	16 - 17 ans	18 - 39 ans	40 - 49 ans

Master 2	Master 3	Master 4
50 - 59 ans	60 - 69 ans	70 ans et +

RÈGLEMENT - LES ÉPREUVES

ÉPREUVES INDIVIDUELLES

SOLO 50m MONO PAGAIE
Catégories Minimes/Cadets à Master 4
+ déficients visuels

SOLO 200m MAINS NUES
Catégories Minimes/Cadets à Master 4
+ déficients visuels

SOLO 800m MAINS NUES
Catégories Juniors à Master 4

ÉPREUVES COLLECTIVES

Binômes 400m Libre
Catégories Minimes/Cadets à Master 4
2 femmes, 2 hommes ou mixte

RELAIS 4x50m MONO PAGAIE
Mixte (2 femmes et 2 hommes)

Un compétiteur peut participer à **plusieurs épreuves**.

RÈGLEMENT - LES ÉPREUVES

NOUVELLE ÉPREUVE

TRAIL LONGE CÔTE® - 3 à 8km

Le Trail Longe côte® est une **épreuve combinée de Longe côte® à mains nues et de course à pied**. La totalité du parcours à effectuer sera comprise entre 6 et 8km (3 à 4km pour les Minimes/Cadets).

Des piquets de passage obligatoire seront mis en place pour garantir une trajectoire BNI correct et devront être passés côté large (eau). Cette épreuve chronométrée, comprenant plusieurs tours, verra son dernier tour signalé par un moyen sonore (cloche).

3 départs groupés seront donnés : 1 premier départ pour les hommes, suivi par le départ des femmes, puis par celui des Minimes/Cadets.

Lors des qualificatifs régionaux, les trois premiers par catégorie d'âge augmenté par la prise en compte du temps scratch des 8 premiers sont qualifiés pour participer aux qualificatifs de Zones.

Les compétiteurs des catégories Minimes/Cadets et Juniors sont automatiquement qualifiés pour le Championnat Zone Sud et le Championnat de France sous réserve de participation au qualificatif régional suivant les règles établies.

RÈGLEMENT - SANCTIONS

Comme toute activité fédérale, le Longe côte® adopte ses propres règles et ses propres codes. Le non-respect du règlement expose à des sanctions.

Parmi les comportements fautifs, on peut citer :

- **Non-respect 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 ne pas entraver l'évolution du rattrapant et lui laisser le B.N.I favorable**
- **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)**
- **Le port de chaussures à pointe ou avec crampons moulés ou vissés type football est strictement interdit**
- **La procédure "stop and go" ou carton rouge s'applique**

LE SITE DE L'ÉVÈNEMENT

La région Provence-Alpes-Côte d'Azur, un territoire unique !

Nichée entre la mer et la montagne, la région Provence-Alpes-Côte d'Azur bénéficie d'un terrain de jeu unique pour pratiquer des activités de pleine nature. La présence de Parcs naturels régionaux (Luberon, Verdon, Queyras, Alpilles...), nationaux (Mercantour, Écrins, Calanques) et la beauté du littoral attirent de nombreux randonneurs et passionnés de nature.

En parallèle, la côte méditerranéenne vient apporter la touche «paradisiaque» à nos paysages uniques.

Le choix du département du Var

Le territoire du Var est connu pour ses plages de sable fin, ce qui en fait un territoire adapté à la pratique du Longe côte®.

Le charme du littoral varois !

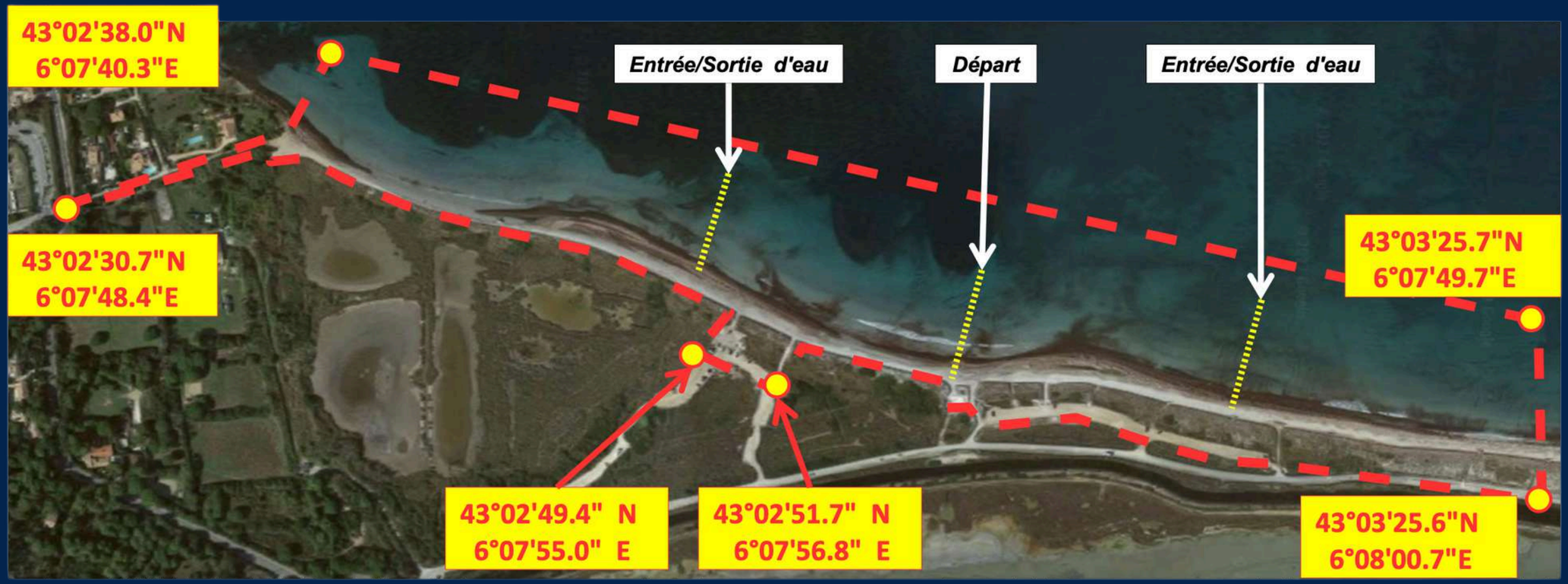
Cette année, c'est la Ville de Hyères qui accueillera le Championnat régional de Longe côte® Provence-Alpes-Côte d'Azur 2024. La compétition sera accessible facilement pour tous les participants.

SITE DE L'ALMANARRE

Zone de compétition - Longe côte®

SITE DE L'ALMANARRE

Zone de compétition Trail Longe côte®



LE CHAMPIONNAT

AMÉNAGEMENT

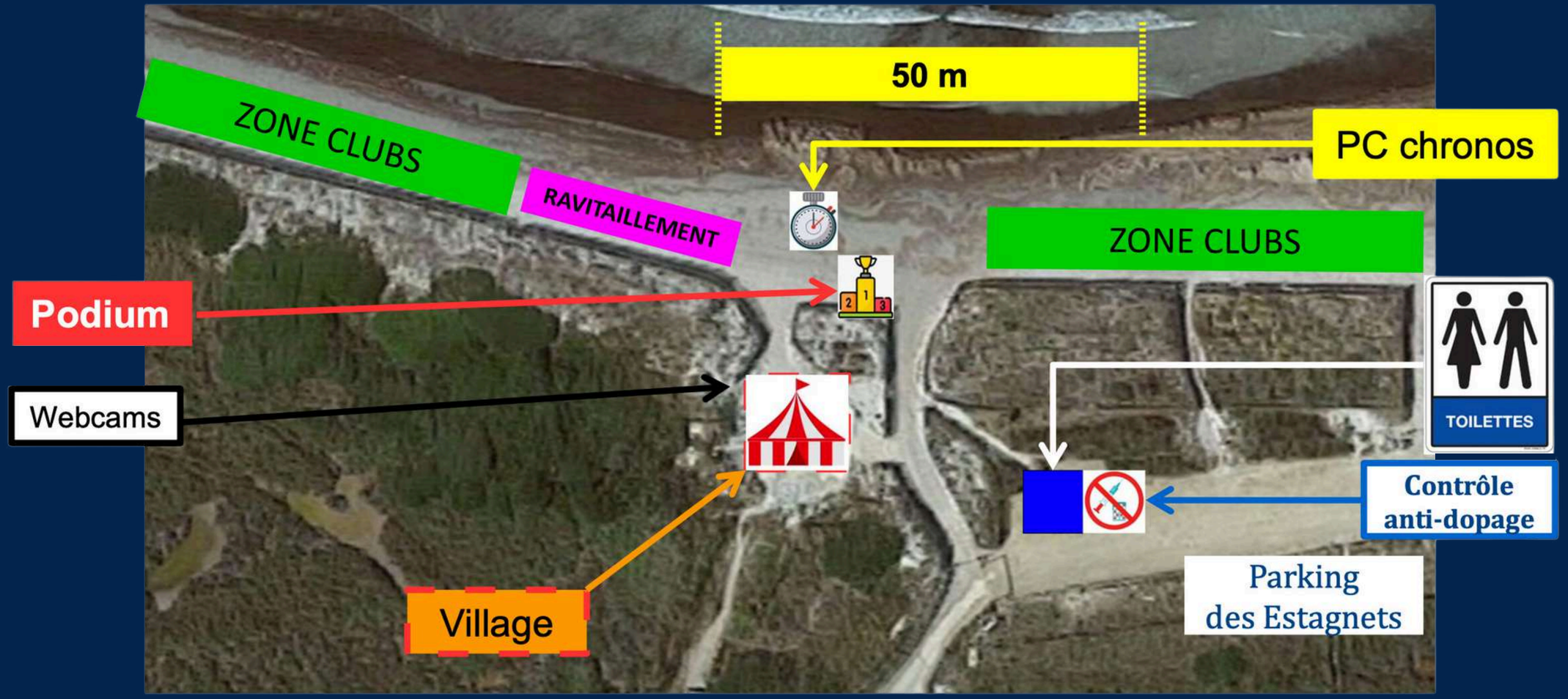
Afin d’organiser et d’accueillir le Championnat, le site sera réaménagé. Outre les bouées installées dans la mer pour délimiter les parcours, diverses structures et installations provisoires seront mises en place sur la plage. Parmi elles, une arche de départ, un poste de contrôle avec une table de marque ou encore une zone de ravitaillement.

ANIMATIONS

Dans le but d’insuffler un esprit convivial à l’événement, un speakeur animera la journée de compétition.

Notre évènement est ouvert à toutes et tous ! Venez soutenir les longeurs et longeuses de notre région !

SITE DE L'ALMANARRE - LE VILLAGE



DÉROULEMENT - PROGRAMME

SAMEDI

7h30 : Accueil et enregistrement
8h30 : Briefing clubs et échauffement
9h : Épreuves du matin
12h : Première remise des récompenses
Pause déjeuner
13h30 : Échauffement
14h15 : Épreuves de l’après-midi
16h/16h30 : Deuxième remise des récompenses

DIMANCHE

7h : Accueil et enregistrement
8h : Briefing clubs et échauffement
8h30 : Finales du Relais 4x50m
10h30 : Trail Longe côte®
11h30 : Remise des récompenses

CONTACTS PRESSE

Carmen AVILA
cavila@ffrandonnee.fr
07.71.02.97.44

Lucie MAGLIONE
lmaglione@ffrandonnee.fr
06.72.65.28.35

https://provence-alpes-cote-d-azur.ffrandonnee.fr/

ILS NOUS SOUTIENNENT

AGENCE NATIONALE DU SPORT

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

VAR LE DÉPARTEMENT

MÉTROPOLE TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

VILLE D'HYÈRES LES PALMIERS

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS PROVENCE-ALPES CÔTE D'AZUR

SNCF RÉSEAU

SAINT JACQUES WETSUITS

VACANCES Ternélia Notre ADN, votre bonheur

VVF

VILLAGES VACANCES CAP Alpes Provence
LOU RIOUCLAR
RECHASTEL
AZUR ET NEIGE
LES CLARINES

Vacances Léo Lagrange

AEC DES COULEURS À VOS VACANCES