

## OPEN Trail Longe Côte de la Napoule



Nos partenaires de Mandelieu : Intersport & Art Nettoyage Nett & Crédit Agricole



Département des Alpes Maritimes



## 10<sup>e</sup> Édition OPEN National - Trail Longe Côte de La Napoule

**Dimanche 12 octobre 2025**

**Plage de La Napoule**

Organisé par le **club Trail Longe Côte Napoule**

Trail Longe Côte de La Napoule s'associe à la cause d'**Octobre Rose** avec la ligue contre le cancer

Inscription :



### Table des matières

10 <sup>e</sup> Édition OPEN National - Trail Longe Côte de La Napoule .....	1
Inscription : .....	1
Les Épreuves .....	2
Tarifs.....	2
Moment convivial .....	2
Croquis de courses .....	3
Chronométrage.....	7
Programme de la Journée .....	8
Remise des prix .....	8
<i>Entraînements gratuits dès septembre – Ouverts aux inscrits !</i> .....	8
Pique-nique convivial après l'épreuve.....	9
L'après-midi – <i>Animation</i> une grande chasse à l'énigme pour l' <i>Octobre Rose</i> .....	9

Ce circuit fait partie du **Circuit National Open en Trail Longe Côte**, qui se déroulera sur l'ensemble de la saison sportive. Ce circuit national donnera lieu à un **classement fédéral national**, basé sur les **trois meilleurs résultats** obtenus par les compétiteurs lors d'épreuves en Trail Longe Côte en allure libre solo ou en binôme, selon leur catégorie d'âge (Minimes/Cadets, Juniors à M4) et conformément au memento fédéral, *partie III.2.3 - Trail longue côte. Voir Annexe A - Extrait du Mémento Fédéral* : Un compétiteur peut être classé à la fois en **épreuve solo** et en **épreuve binôme**.

🏁 Après les épreuves du matin, un **OPEN Trail LC dédié à Octobre Rose** sera proposé, avec une **animation spéciale** en début d'après-midi.

♥ **Tableau Rose – Dimanche 12 octobre à 14h** ♥

Après l'Open Trail LC, participez à une grande chasse à l'énigme dans Mandelieu-la-Napoule ! Parcourez 6 lieux emblématiques, résolvez des énigmes et retrouvez les lettres d'un mot symbole d'espoir et de courage, au profit de la lutte contre le cancer.

Énigmes Roses 🌸 Collation & 3 supers lots à gagner !  
Rdv 14h au profit d'Octobre Rose

## Les Épreuves

Le **Trail Longe Côte** est une épreuve combinée de *longe côte* et *d'allure libre* (ou marche) en bord de mer. Un tour complet du parcours fait environ **2,5 km**

### Épreuves en binôme

- **Sportif - Allure libre (toutes catégories / Masters) : 3 tours – 7,6 km**
- **Sportif - Allure libre (Cadets (12–14 ans)) : 1 tour – 3 km**
- **Marche sportive "La Littorale" (toutes catégories / Masters) : 2 tours – 5,2 km**

### Épreuves en solo

- **Cadets (12–14 ans) : 1 tour – 3 km**
- **Juniors (15–17 ans) & Adultes (toutes catégories / Masters) : 3 tours – 7,6 km**

## Tarifs

- **30 € / binôme** : Trail Longe Côte (allure libre ou marche)
- **15 € / participant licencié FFRandonnée**  
(inclut licence à la journée si nécessaire)
- **2 € / participant jeune**  
(autorisation parentale obligatoire + licence journée incluse)

## Moment convivial

Après l'effort, place au réconfort !

Rejoignez-nous pour un pique-nique partagé :

**6 € le Pan Bagnat** (avec eau, fruits, vin et dessert).

Réservation dans le lien d'inscription HelloAsso.

## Croquis de courses

### Plan complet du tour –Aller/Retour sur le même chemin:

Plage du Château puis Plage de la Raguette puis de la Rague puis retour en passant par les mêmes plages jusqu'à la plage du Chateau



**total : 1900m mer & 5700 m de terrestre**

### Plan Départ de la course à partir d'une arche naturelle sur la plage du Château :

Départ Trail Longe côte binôme : Départ à partir de la plage du Château (départ classique pour tous les binômes)

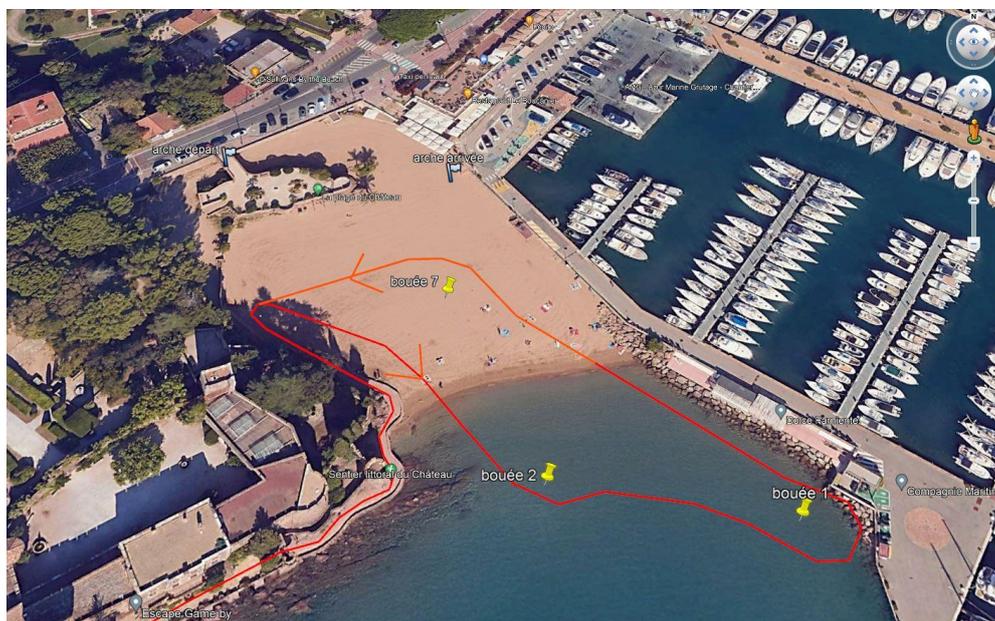


Départ à partir de la plage du Château Trail Longe côte en solo



[Clic ici pour visualiser la vidéo du parcours du Trail Longe côte en solo](#)

Parcours Plage Chateau :



## Parcours Plage Raguette :



## Parcours Plage de la Rague (avec bouée rose à laisser toujours côté mer) :



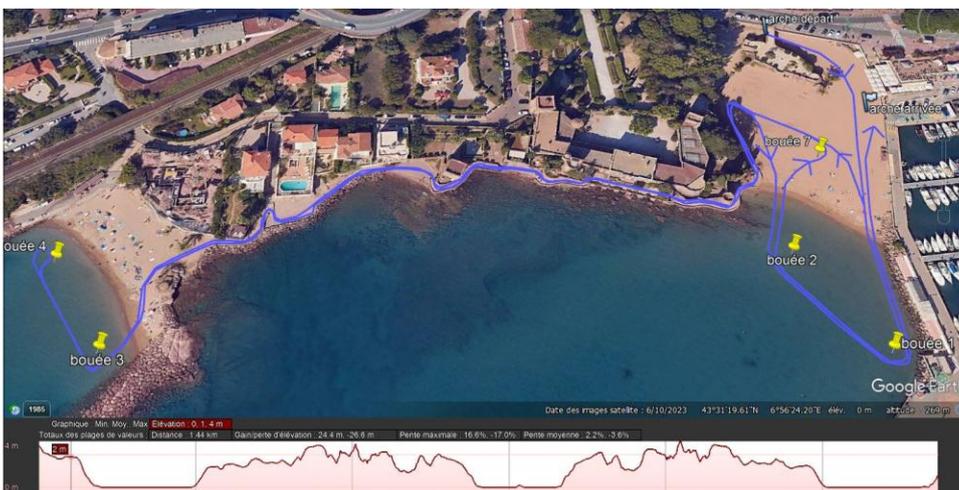
fin 1er tour - début 2ème tour :



Arrivée :



**Parcours 3km environ pour les cadets (12 - 14 ans) : demi-tour à la Raguette et retour vers la plage du Château par le même circuit (2 tours):**



# Chronométrage

(développé par notre club Trail Longe Côte Napoule)

## **Règles de chronométrage – épreuves en binôme**

- **Le capitaine du binôme** portera le **bracelet de chronométrage**.
- Il devra impérativement **franchir la ligne d'arrivée après son binôme**.

## **Procédure d'arrivée (tous les porteurs de bracelet)**

- Chaque porteur de bracelet **doit présenter son bras** à proximité du **lecteur tenu par le chronométreur**, afin de valider son passage.
    -  La détection s'effectue à courte distance : **pas besoin de se précipiter**, respectez simplement **votre ordre d'arrivée**.
- Il doit également **vérifier l'enregistrement de son dossard** sur l'écran de contrôle situé **sous l'arche d'arrivée**.

## **Important :**

La puce intégrée au bracelet est détectée à **quelques centimètres** seulement du lecteur.

 **Prenez votre temps**, et **respectez l'ordre d'arrivée** : laissez les concurrents devant vous badger avant de passer à votre tour.

 **À partir de 7h30**

- Accueil des participants
  - Remise des documents
  - Retrait des dossards
  - **Validation individuelle de la puce** pour chaque participant
- 

 **9h00**

 **Briefing du directeur de course**

 **9h05**

 **Échauffement collectif**

---

 **Départs – Épreuves en binôme**

- **9h15** : Départ groupé – *Trail Longe Côte binômes coureurs* (3 tours – env. 8 km)
  - **9h25** : Départ groupé – *Trail Longe Côte binômes marcheurs* ("La Littorale", 2 tours – env. 5,2 km)
- 

 **Départs – Épreuves en solo**

- **10h30** : Départ – *Trail Longe Côte solo Hommes* (3 tours – env. 7,6 km)
  - **10h40** : Départ – *Trail Longe Côte solo Femmes, Juniors et Cadet(te)s*
    - **Juniors & Femmes adultes** : 3 tours – env. 7,6 km
    - **Cadet(te)s (12–14 ans)** : 2 petits tours – env. 3 km
- 

 **Remise des prix**

 **Environ 15 minutes après l'arrivée du dernier concurrent**

**Informations complémentaires pour les participants**

 *Entraînements gratuits dès septembre – Ouverts aux inscrits !*

 **Rejoignez-nous gratuitement dès septembre pour des entraînements tous les dimanches matin**

 **Lieu : Plage du Château de La Napoule**

 **Inscription gratuite obligatoire via HelloAsso d'inscription à l'évènement**

---

## Pique-nique convivial après l'épreuve

Partageons un **beau moment de détente et de convivialité** après l'effort, tous ensemble sur la plage

 **Au menu** : un délicieux *Pan Bagnat* accompagné de **fruits, eau, vin et dessert**

 **Tarif : 6 €**

 **Réservation à faire via le lien [HelloAsso d'inscription à l'évènement](#)**

## L'après-midi – *Animation* une grande chasse à l'énigme pour l'*Octobre Rose*

, après notre événement sportif du matin Trail Longe Côte de la Napoule rejoignez-nous pour une grande chasse à l'énigme 

 **6 lieux à découvrir** •  **Collation offerte** •  **3 super lots à gagner**

 **Tout sera intégralement reversé à l'Octobre [Rose - ligue contre le Cancer](#)**

---

## Annexe A - Extrait du Mémento Fédéral :

### III.2.3 - Trail longue côte (Trail LC)

#### III.2.3.1 – Généralités

Le Trail longue côte est une épreuve combinée de Longe côte sur des plages référencées FFRandonnée et d'allures libres ou marche sportive sur des portions terrestres, le temps de pratique du Longe côte représentant plus de 50 % du temps total de l'épreuve (référence temps allure libre sur terre).

Toutes les épreuves organisées doivent respecter les règles de pratique du Longe Côte dès lors qu'il y a une évolution dans l'eau (cf. chapitres PRATIQUER et ENCADRER du présent document) excepté les règles spécifiques au Trail LC suivantes :

- Pas de contrôle BNI (Bon niveau immersion) en Longe mais contrôle du BNI en solo ;
- Pour les Trail LC en solo, Aspiration autorisée uniquement entre concurrents du même genre ;
- Les ustensiles de propulsion ne sont pas autorisés ;
- Pas de contact physique, ni dans l'eau, ni sur la partie terrestre sous peine de disqualification ;
- Obligation de porter des chaussures de type trail.

Les épreuves de Trail LC sont ouvertes à tous, licenciés FFRandonnée et non licenciés (sauf épreuves comptant pour le championnat de France) en fonction de leurs catégories.

Pour les non licenciés, il est préconisé la possession d'un pass découverte pour les épreuves Open

#### III.2.3.2 – Types d'épreuves

Trois types d'épreuves peuvent être organisés :

- Des rencontres sportives de Trail LC organisées par des structures fédérales correspondant à des rencontres sportives Trail LC chronométrés ou non, avec ou sans classement.
- Des épreuves du Circuit National Open en Trail LC donnant lieu à un classement fédéral national, basé sur les trois meilleurs résultats obtenus par les compétiteurs lors d'épreuves en Trail LC en allure libre solo et en binôme ;
- Des épreuves qualificatives pour le championnat de France pouvant donner lieu à l'attribution d'un titre départemental et/ou régional, et des épreuves du championnat de France donnant lieu à l'attribution d'un titre national.

#### III.2.3.3 – Parcours Hybride Aquatique / Terrestre

- Alternance de segments aquatiques et terrestres. Pour 1 tour, au minimum 2 entrées/sorties d'eau ;
- Minimum 50 % du temps dédié à la pratique du longe côte ;
- Ratio global : 1 part dans l'eau / 3 parts sur terre ;
- Partie terrestre : avec ou sans dénivelé ;
- Une distance minimale de 700 mètres sur la partie terrestre avant l'entrée dans l'eau, depuis la zone de départ ;
- Une distance maximale de 80m entre la sortie de l'eau et l'arche d'arrivée ;

#### III.2.3.4 - Catégories d'âge

Minimes/cadets	12-15 ans
Juniors	16-17 ans
Seniors	18-39 ans
Master 1	40-49 ans
Master 2	50-59 ans

Master 3	60-69 ans
Master 4	70 ans et plus

### III.2.3.5 – Rencontres sportives du Circuit Open Trail Longe Côte chronométrées avec classement

Le Circuit National Open en Trail LC se déroule sur l'ensemble de la saison sportive. Ce circuit national donnera lieu à un classement fédéral national, basé sur les trois meilleurs résultats obtenus par les compétiteurs lors d'épreuves en Trail LC en allure libre solo ou en binôme, selon leur catégorie d'âge (Minimes/Cadets, Juniors à M4) et conformément au memento fédéral, partie III.2.3 - Trail longue côte

Un compétiteur peut être classé à la fois en Épreuve solo Trail LC en allure libre et en épreuve binôme Trail LC en allure libre : Le classement national s'applique exclusivement aux binômes composés des mêmes partenaires.

Tout changement de partenaire entraîne l'ouverture d'un nouveau classement, établi selon la catégorie concernée (H/F/M – Minimes, Cadets, Juniors à M4).

Formats de course incluses dans un Open Trail LC :

- **Trail Longe Côte - Binôme** (allure libre) avec classement national fédéral  
Catégories : FF / HH / FH -- Minimes/ Cadets / Juniors à M4
- **Trail Longe Côte - Solo** (allure libre) avec classement national fédéral  
Catégories : F / H -- Minimes/ Cadets / Juniors à M4

Durée par catégorie Trail LC en solo ou Binôme à adapter en fonction de la géographie de votre site pour le parcours Trail LC :

Pour 1 tour : minimum 2 entrées / sorties d'eau

Catégorie	Nombre de tours	Durée approximative
Minimes/ Cadets	Environ 1 tour	~15 minutes
Juniors à M4	Environ 3/4 tours	~60 minutes

- **Défi Trail LC - Binôme (marche sportive)** classement par catégorie Minimes/ Cadets / Juniors à M4 (FF, HH, FH)  
HORS classement national fédéral  
Environ 2 tours – ~60 minutes

Les départs groupés seront échelonnés : d'abord les solos hommes, puis les solos femmes, suivis des binômes en course, et enfin des binômes en marche.