



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



CHAMPIONNAT RÉGIONAL LONGE CÔTE® 2026

**DOSSIER
COMPÉTITEUR**

**VALIDÉ PAR
L'ARBITRE
RÉGIONALE** ✓

SOMMAIRE

DESCRIPTIF

p.3

INSCRIPTIONS

p.4

RÈGLEMENT

p.6

DÉROULEMENT

p.14

PLAN DU SITE ET ÉPREUVES

p.18

COMPOSITION DU JURY D'ÉPREUVE

p.44

RÉSULTATS

p.45

QUALIFICATIONS CHAMPIONNAT ZONE SUD

p.46

HÉBERGEMENTS

p.49

CONTACTS

p.51

PARTENAIRES

p.52



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Provence-Alpes-Côte d'Azur



**CHAMPIONNAT
RÉGIONAL**

LONGE CÔTE®

Plage des Estagnets
(Almanarre)
Hyères - 83



28 MARS 2026

DESCRIPTIF

Le Championnat Régional Provence-Alpes-Côte d'Azur de Longe côte® est un événement sportif organisé par la Fédération Française de Randonnée Pédestre Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur en collaboration avec le club Hyères Longe Côte.

Cette compétition se déroulera le samedi 28 mars 2026 sur la plage de l'Almanarre (les Estagnets) à Hyères-les-Palmiers. En cas de conditions météorologiques défavorables, notamment en cas de fort vent d'ouest, l'épreuve sera déplacée sur la plage du Jardin des Mers, près du port St Pierre de Hyères les Palmiers.

Le championnat représente une épreuve qualificative pour participer au Championnat Zone Sud.

INSCRIPTIONS

Ouverture des inscriptions : Lundi 16 février 2026
Fermeture des inscriptions : Dimanche 08 Mars 2026

Avant cette date, il vous sera possible de modifier la composition d'une équipe déjà inscrite.

Aucune modification ne pourra être effectuée sur le site après la date de clôture des inscriptions. Cependant, des modifications seront possibles sur papier jusqu'à une heure avant le départ.

Tarif : 25€ par personne pour 1 épreuve (+5€ par épreuve supplémentaire)

L'inscription au Championnat est gratuite pour les catégories Benjamins/Minimes/Cadets et Juniors

Un/une compétiteur(trice) étranger(ère) peut participer au Championnat Régional mais il/elle ne sera pas classé(e). D'autre part, une équipe peut compter en son sein, un/une compétiteur(trice) étranger(ère), mais cette équipe ne sera pas classée.

Pour s'engager aux épreuves du Championnat Zone Sud, le compétiteur doit, en solo comme en équipe, s'être qualifié lors des qualificatifs régionaux de sa région d'appartenance.

INSCRIPTIONS

INSCRIPTIONS ET PAIEMENT EN LIGNE SUR LE SITE FÉDÉRAL :

<https://ffrandonnee-competitions.fr/>



Rappel : début des inscriptions le **16/02/2026**



RÈGLEMENT - LES CATÉGORIES

Pour les participants de moins de 18 ans, une autorisation parentale doit obligatoirement être fournie à l'organisateur, qui fera office de certificat médical.

**BENJAMINS/MINIMES
/CADETS**

12 - 15 ans

JUNIORS

16 - 17 ans

SÉNIORS

18 - 39 ans

MASTER 1

40 - 49 ans

MASTER 2

50 - 59 ans

MASTER 3

60 - 69 ans

MASTER 4

70 ans et +

NB : Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2026.

Un compétiteur Junior dans un binôme entraîne le sur-classement de l'équipe dans la catégorie Sénior.

RÈGLEMENT - LES ÉPREUVES INDIVIDUELLES

ÉPREUVES

SOLO 50m MONO PAGAIE

Catégories Minimes/Cadets à Master
Féminin et Masculin

SOLO 200m MAINS NUES

Catégories Minimes/Cadets à Master 4
Féminin et Masculin

SOLO 800m MAINS NUES

Catégories Juniors à Master 4
Féminin et Masculin

DÉROULEMENT

Départ toutes les minutes

Masculins à gauche - Féminines à droite

Départ toutes les 30 secondes

Masculins à gauche - Féminines à droite

Départ toutes les minutes

Masculins à gauche - Féminines à droite

NB : Un compétiteur peut participer à plusieurs épreuves. Dans ce cas, un dossard distinct lui sera attribué pour chaque course.

Les **départs**, après l'application de la règle du genre et de la catégorie, se feront par **ordre alphabétique** à partir de la **lettre B** cette année

RÈGLEMENT - LES ÉPREUVES COLLECTIVES

ÉPREUVES

Binômes 400m Libre
(Moyen propulsion libre mais
identique pour les 2 équipiers)

Catégories Minimes/Cadets à
Master 4
2 femmes, 2 hommes ou mixte

→ L'âge du plus jeune compétiteur
définit la catégorie de l'équipe.

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

DÉROULEMENT

Départ en binôme toutes les 30
secondes

Masculins à gauche - Féminines à
droite

Mixtes selon le nombre d'équipes
engagées

Départ et relais sur la plage
2 équipes en duel

***Courir est autorisé depuis la plage entre la ligne de départ et le piquet de la zone de longe et lors de la sortie de l'eau, depuis le piquet de la zone de longe jusqu'à la ligne de relais/Arrivée**

RÈGLEMENT - RELAIS 4X50M

La mixité homme-femme est obligatoire uniquement au sein des équipes de quatre pour le relais 4x50m à raison de 2 femmes et 2 hommes par équipe.

La notion de catégorie n'est pas présente dans cette épreuve.

Lors du relais 4x50m, le premier relayeur portera la puce et la transmettra au quatrième relayeur après le passage de relais au deuxième. Les deuxième et troisième relayeurs n'auront pas de puce en leur possession.

RÈGLEMENT - LE TRAIL LONGE CÔTE®

Distance : 3 à 8km

ÉPREUVES INDIVIDUELLES

Solo - Mains nues - 7920 m
Catégories Junior à Master 4
Féminin et Masculin

Solo - Mains nues - 3960 m
Catégories Minimes et Cadets
Féminin et Masculin

Solo - Mains nues - 1980 m
Catégories Benjamins
Féminin et Masculin

DÉROULEMENT

Départ groupé masculin,
Départ groupé féminin, 5 minutes après

Départ groupé féminin et masculin

Départ groupé féminin et masculin

Le règlement en détail
second lien



(cliquer en haut sur règlement TLC ou CDF)

RAPPEL DE L'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 (2 à 4km pour les Benjamins/Minimes/Cadets).
- Des piquets de passage obligatoire seront mis en place pour garantir une trajectoire BNI correcte et devront être passés côté large (eau). Ces piquets doivent obligatoirement être passés par ce côté. 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 Benjamins/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 Benjamins/Minimes/Cadets et Juniors sont automatiquement qualifiés pour le qualificatif de zone et le championnat de France sous réserve de participation au qualificatif régional suivant les règles établies.

RÈGLEMENT - SANCTIONS ET DISQUALIFICATIONS

Consultez le mémento fédéral ci-dessous pour connaître en détail les comportements sanctionnés et disqualitatifs (page 52-53) :

<https://www.ffrandonnee.fr/Media/Default/Documents/disciplines/Memento-federal-octobre-2025.pdf>



DÉROULEMENT - CHRONOMÉTRAGE



Chaque temps de passage est mesuré par **chronométrage automatique** par Sportips Event.

Pour les épreuves individuelles : chaque compétiteur portera une puce.

- Pour le 400m binôme : seul le capitaine de l'équipe sera porteur de la puce. Il est tenu de passer en premier la ligne de départ et en dernier la ligne d'arrivée.
- Pour les relais 4x50 m : une puce unique par équipe. Le premier équipier porte la puce et la transmettra au dernier relayeur.

Un **chèque de 500€** sera remis par chaque club, constituant une **caution** forfaitaire pour les puces de chronométrage. Ce chèque sera restitué après la restitution de la totalité des puces.

Toute **puce non restituée** sera **facturée** au prix de **60€**.

Concernant les épreuves par équipe, les temps de départ et d'arrivée sont pris sur le même compétiteur "**capitaine**". Celui-ci passe en premier la ligne de départ et en dernier la ligne d'arrivée. Le capitaine de l'équipe doit porter une identification significative.

Les temps de parcours relevés seront fournis en minutes, secondes, centièmes de secondes.

DÉROULEMENT

Vendredi 27 mars de 16h à 18h : Retrait des dossards à la Base nautique de Hyères (Port Saint Pierre)

Indications pour accéder au lieu de la distribution des dossards :

En voiture :

- Une fois en ville, prendre la direction « Port Saint-Pierre » ou « Le Port » (panneaux marron ou bleus) en restant sur l'axe principal qui longe l'aéroport.
- Arrivé au port, longer l'avenue du Docteur Robin : la base nautique se trouve côté mer, signalée par les bâtiments municipaux nautiques et les clubs.

Pour stationner :

- il existe des parkings du Port situés avenue de la Méditerranée et avenue du Docteur Robin (environ 440 places), à quelques minutes à pied de la base nautique.
- D'autres parkings gratuits < 48 h sont aussi possibles sur l'avenue du Dr Robin et au 3e bassin du port si besoin

**BASE NAUTIQUE (PORT
SAINT PIERRE) -
COMMUNE DE HYÈRES
(83)**



DÉROULEMENT - PROGRAMME

SAMEDI

MATIN :

7h30 : Retrait des dossards sur le site de compétition

8h00 : Briefing clubs et échauffement

8h30 : 800 m solo	Départ 1/mn	Hommes à gauche	Femmes à droite
200 m solo	Départ 1/30"	Hommes à gauche	Femmes à droite
50 m solo	Départ 1/mn	Hommes à gauche	Femmes à droite
400 m binôme	Départ 1/ 30"	Hommes à gauche	Femmes à droite

Mixte en fonction du nombre d'équipes F/H

PAUSE MÉRIDIENNE : 13h15 – 14h30

APRES-MIDI :

14H 30 : relais 4 x 50 m
démonstration épreuves minimales, cadet et juniors

15H 30 : Départ du Trail-Longe Côte Homme

15H 35 : Départ du Trail-Longe Côte Femme

15H 40 : Départ du Trail-Longe Côte minimales et cadets selon nombre d'inscrits

Remise des récompenses dès la fin du Trail-Long Côte, en commençant par les épreuves du matin

SÉCURITÉ

Pour l'ensemble des épreuves, la sécurité sera assurée par les sauveteurs-secouristes de la Croix Rouge



DIRECTEUR DE COURSE

Gilbert HERMIEUX

PLAN DU SITE

En voiture

En arrivant par la A57, prenez la jonction avec la A570 qui mène à Hyères.

Suivez le boulevard principal qui traverse Hyères puis prenez à droite sur la D559.

Suivez la D559 jusqu'au carrefour de l'Almanarre où il faut emprunter la route du Sel. Continuez tout droit jusqu'aux parkings proches du marais des Estagnets. La compétition a lieu sur la plage adjacente.

En train

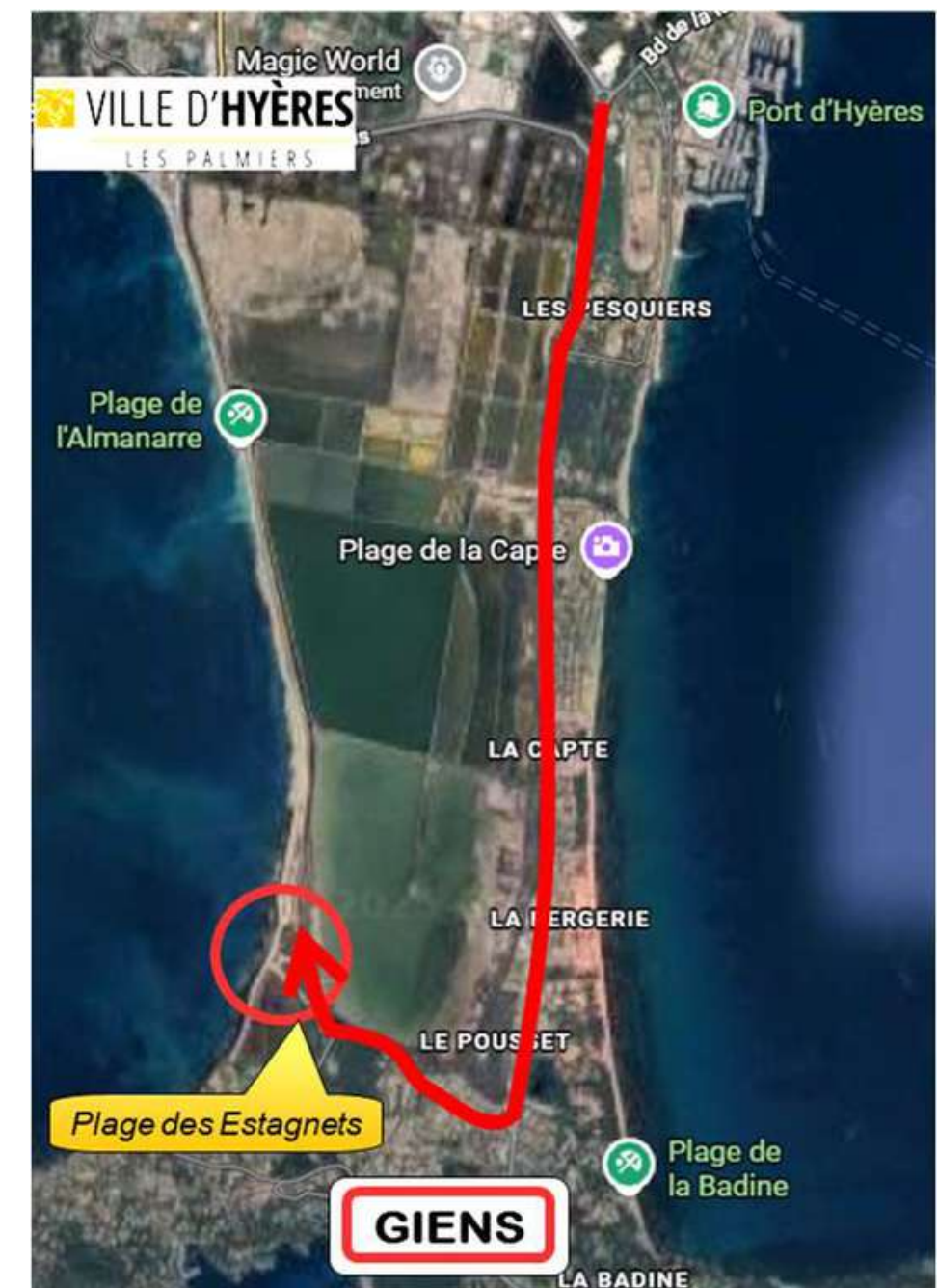
La gare de Hyères assure des liaisons en TER (Marseille/Toulon) et TGV (Paris Gare de Lyon).

La ligne de bus 67 du Réseau Mistral permet ensuite de rallier la Presqu'île de Giens.

En avion

L'aéroport de Toulon-Hyères est joignable par plusieurs destinations nationales (Paris/Brest/Biarritz). Pour rejoindre la Presqu'île de Giens, il suffit de prendre le bus 63 direction « Hyères Centre », de descendre à l'arrêt « Arromanches » et de prendre le bus 67 direction « Tour Fondue ».

PLAGE DES ESTAGNETS - COMMUNE DE HYÈRES (83)



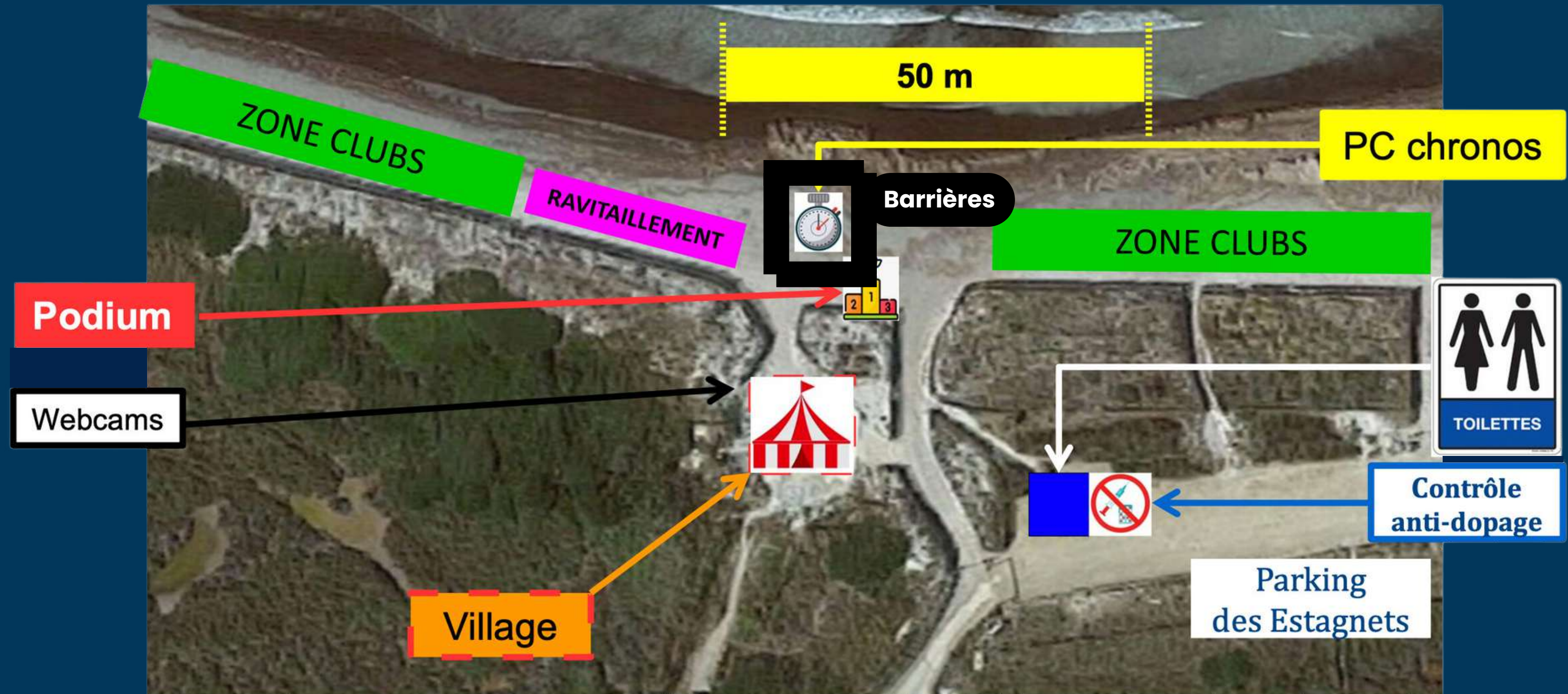
SITE DE L'ALMANARRE

La plage des Estagnets dispose de deux parkings : parking du Marais des Estagnets et parking des Estagnets. Depuis le rond-point du port d'Hyères, prendre direction Giens par La Capte, jusqu'à la plage des Estagnets.



Il est également possible de stationner sur le long de la route en prenant soin de ne pas empiéter sur la chaussée.

SITE DE L'ALMANARRE - LE VILLAGE SPORTIF



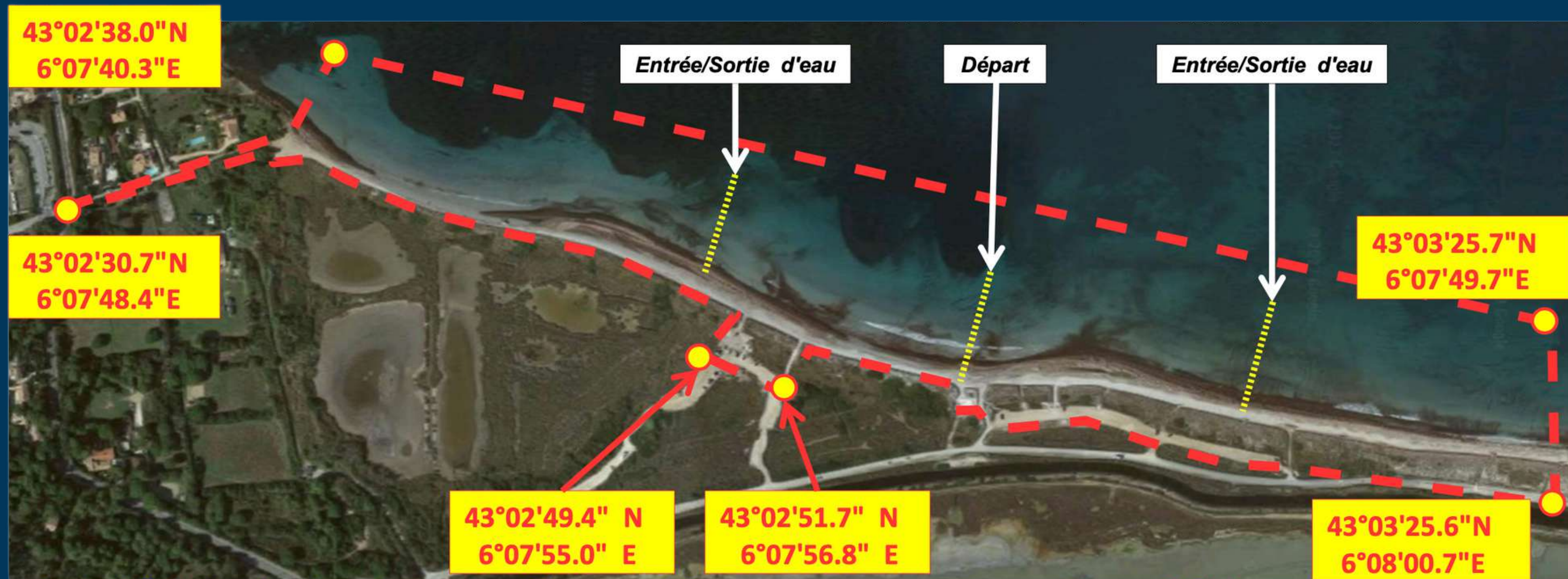
SITE DE L'ALMANARRE

Zone de compétition : plage des Estagnets



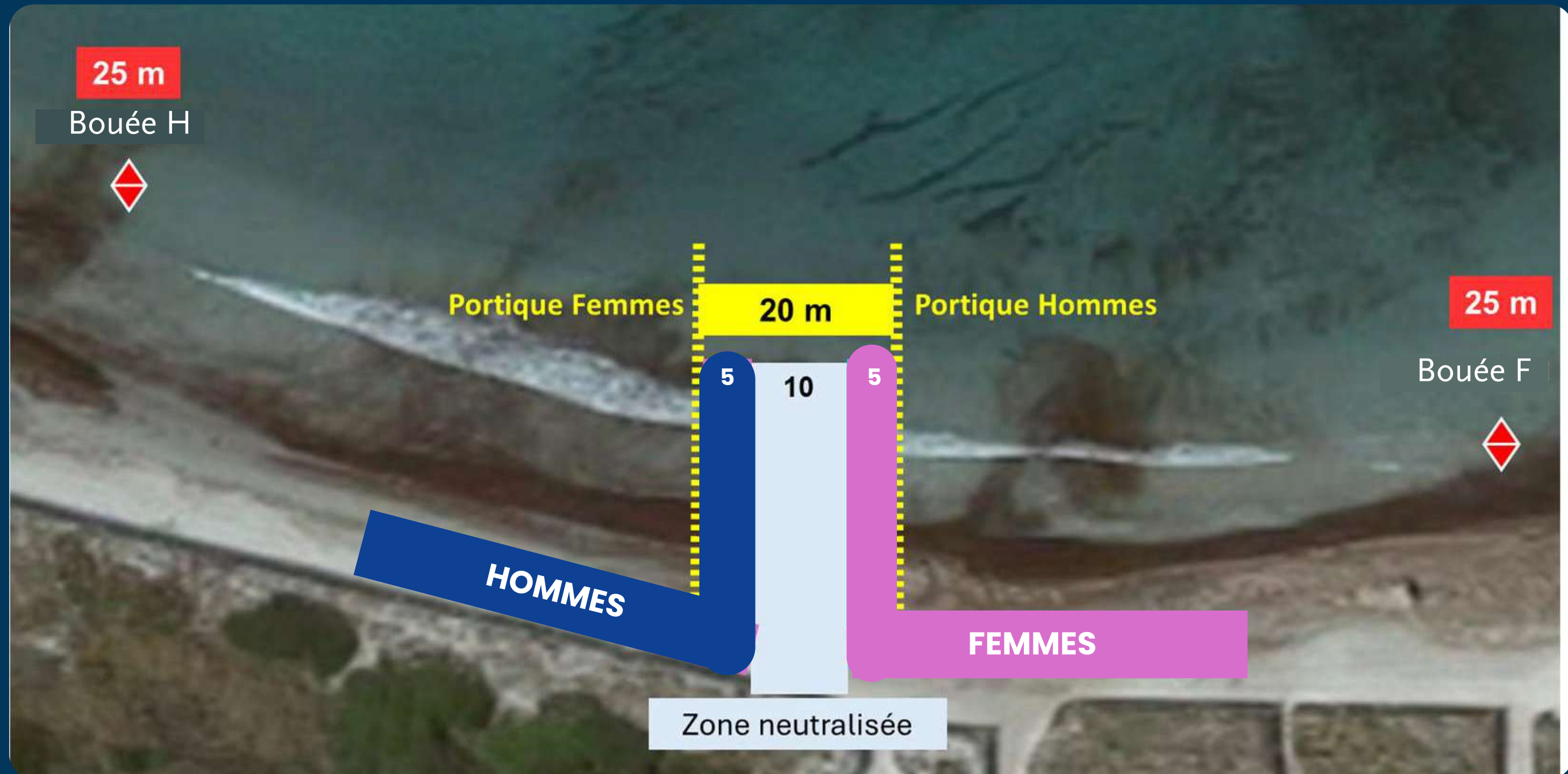
SITE DE L'ALMANARRE

Zone de compétition du Trail Longe côte®



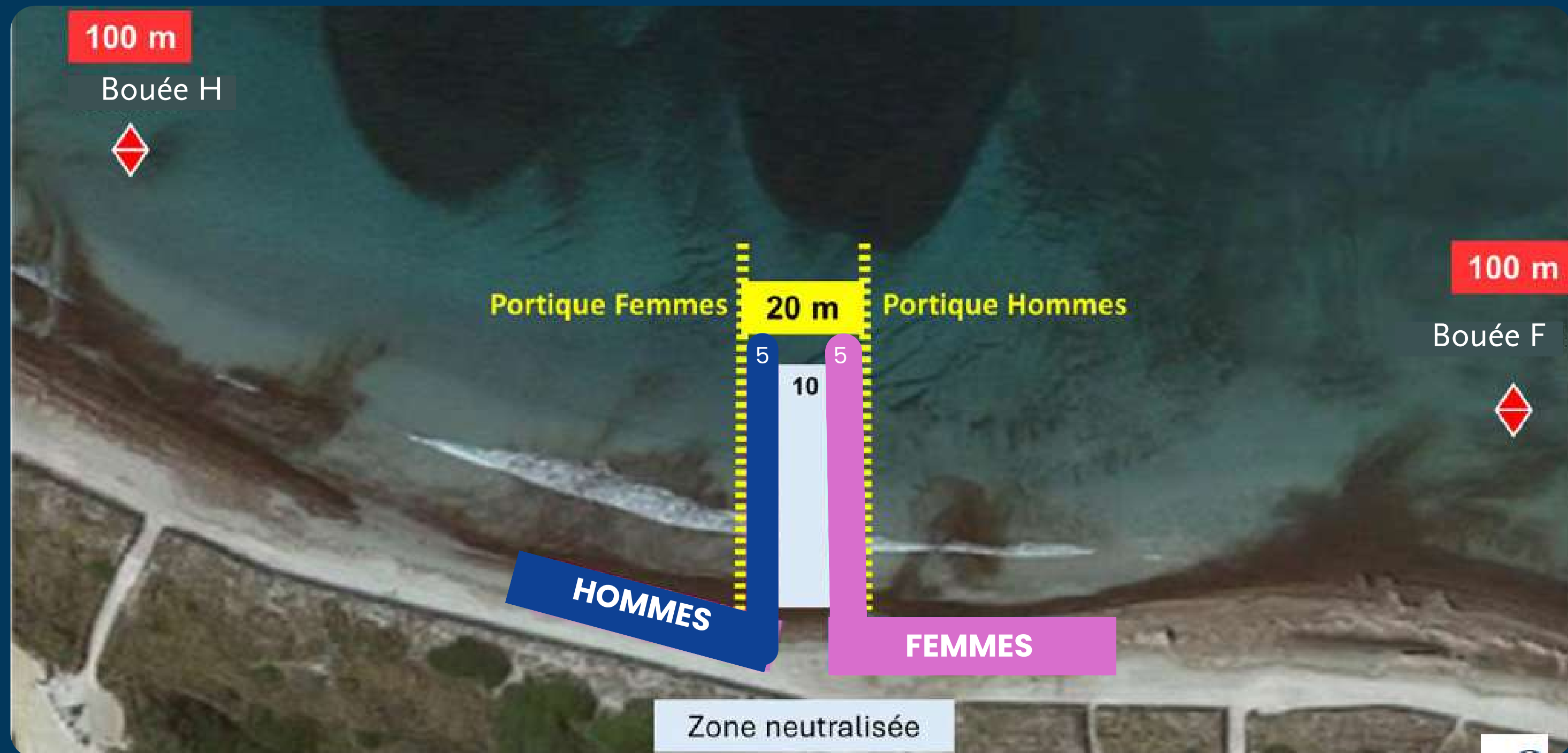
ALMANARRE - ÉPREUVE 50M

50 m solo - Simple pagaie



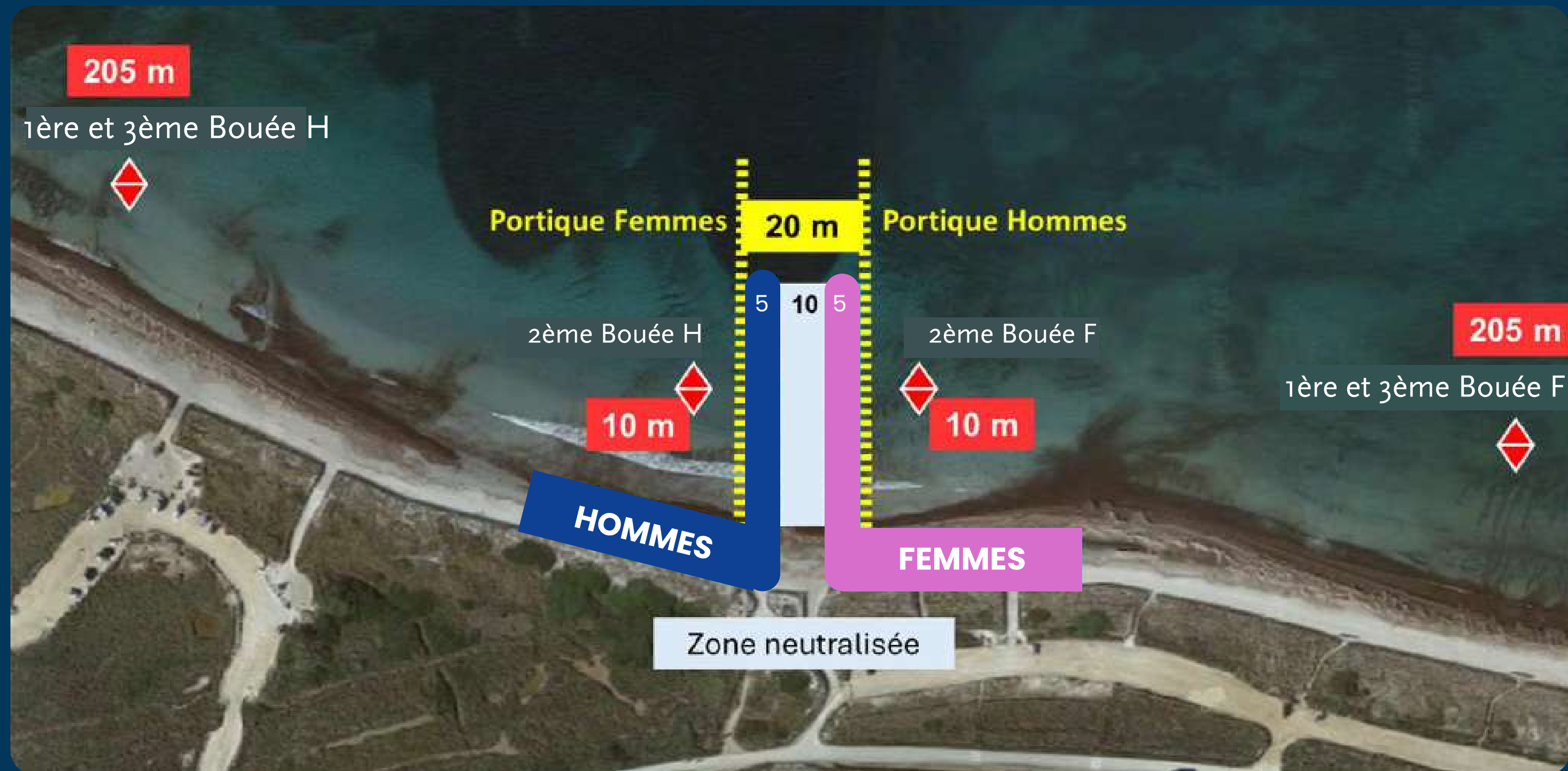
ALMANARRE - ÉPREUVE 200M

200 m solo – Mains nues



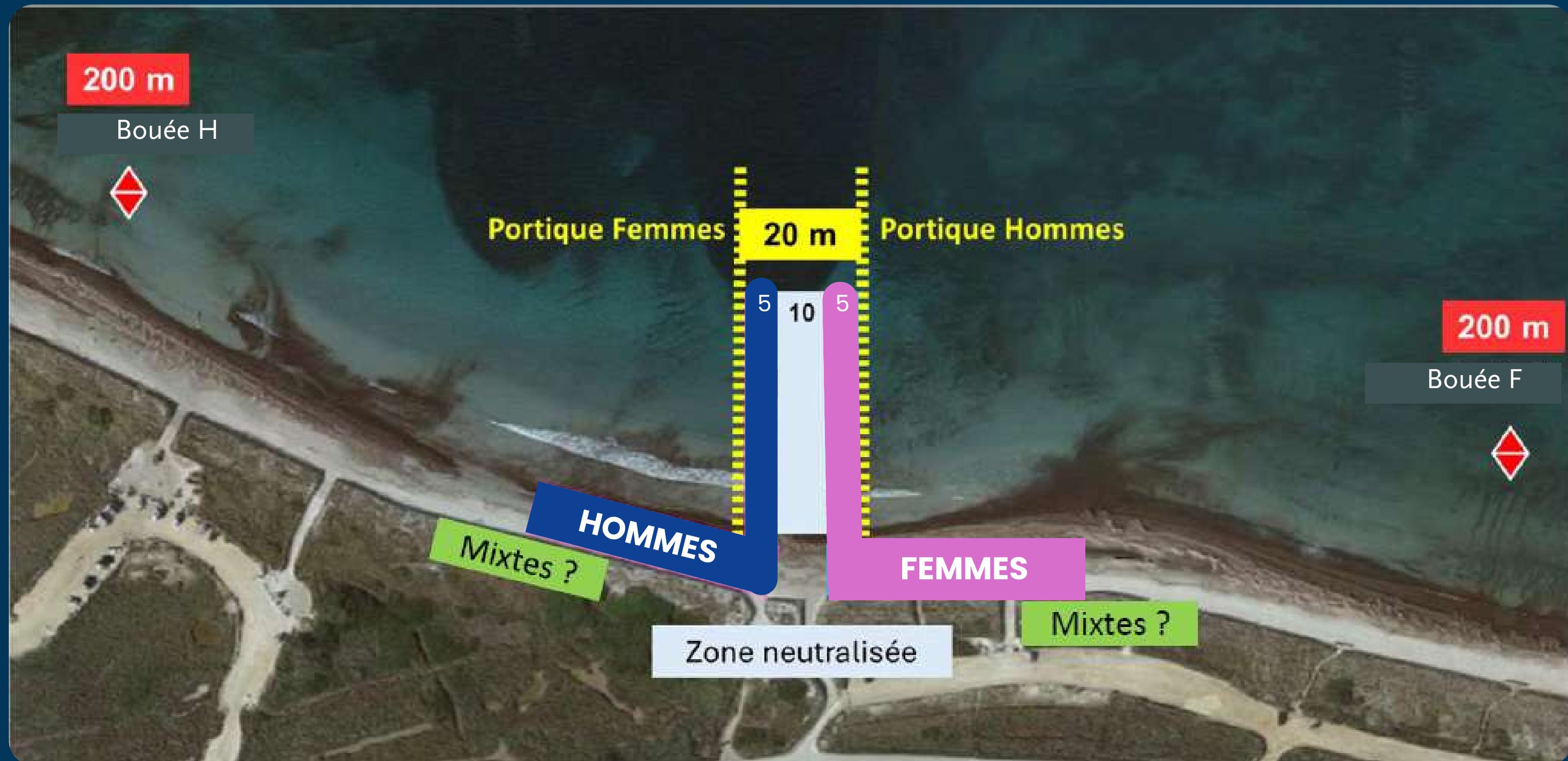
ALMANARRE - ÉPREUVE 800M

800 m solo – Mains nues



ALMANARRE - ÉPREUVE 400M BINÔMES

400 m Binôme – Propulsion libre mais identique pour les 2 équipiers



ALMANARRE - ÉPREUVE 4X50M

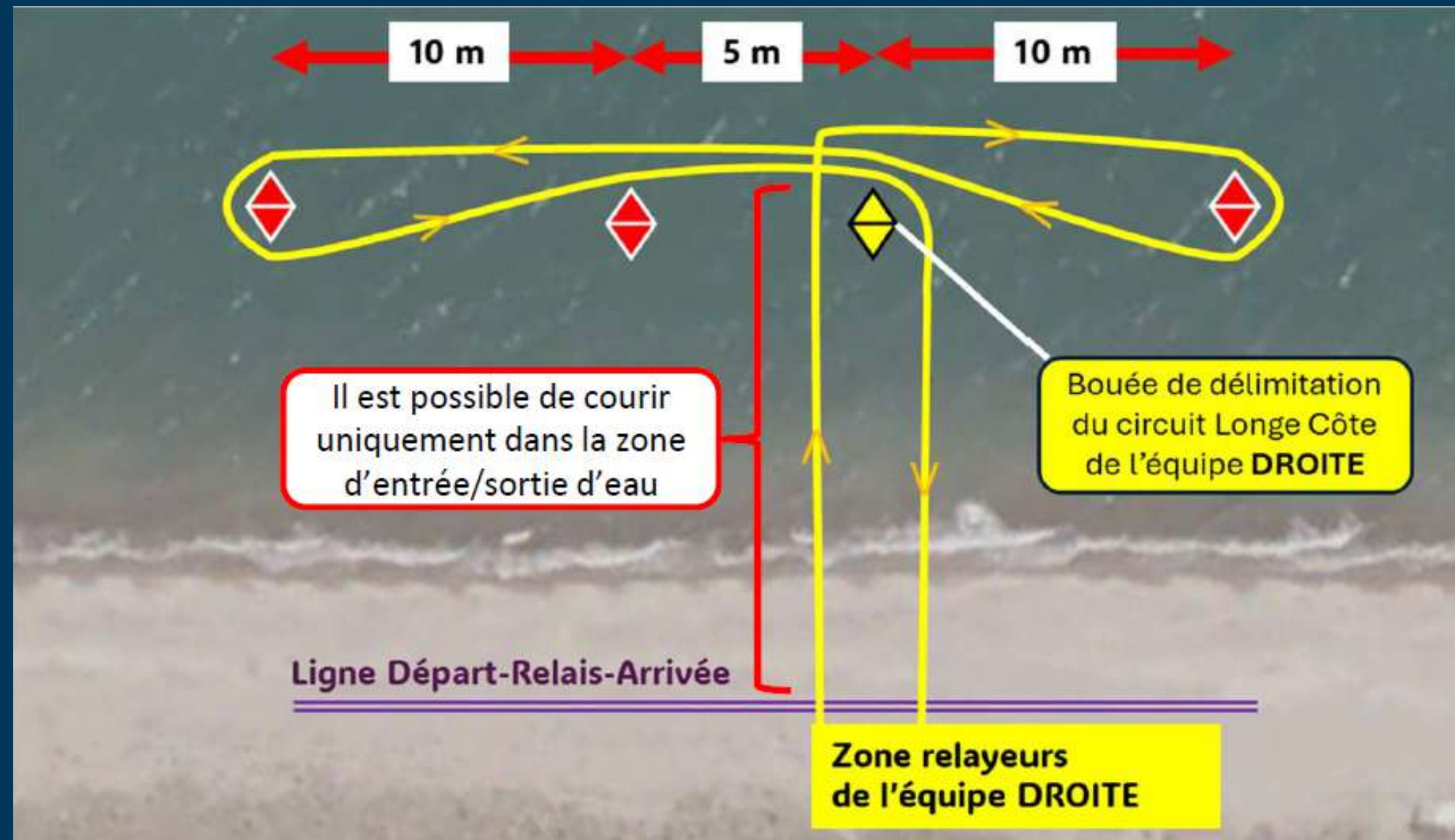
Plan de l'épreuve



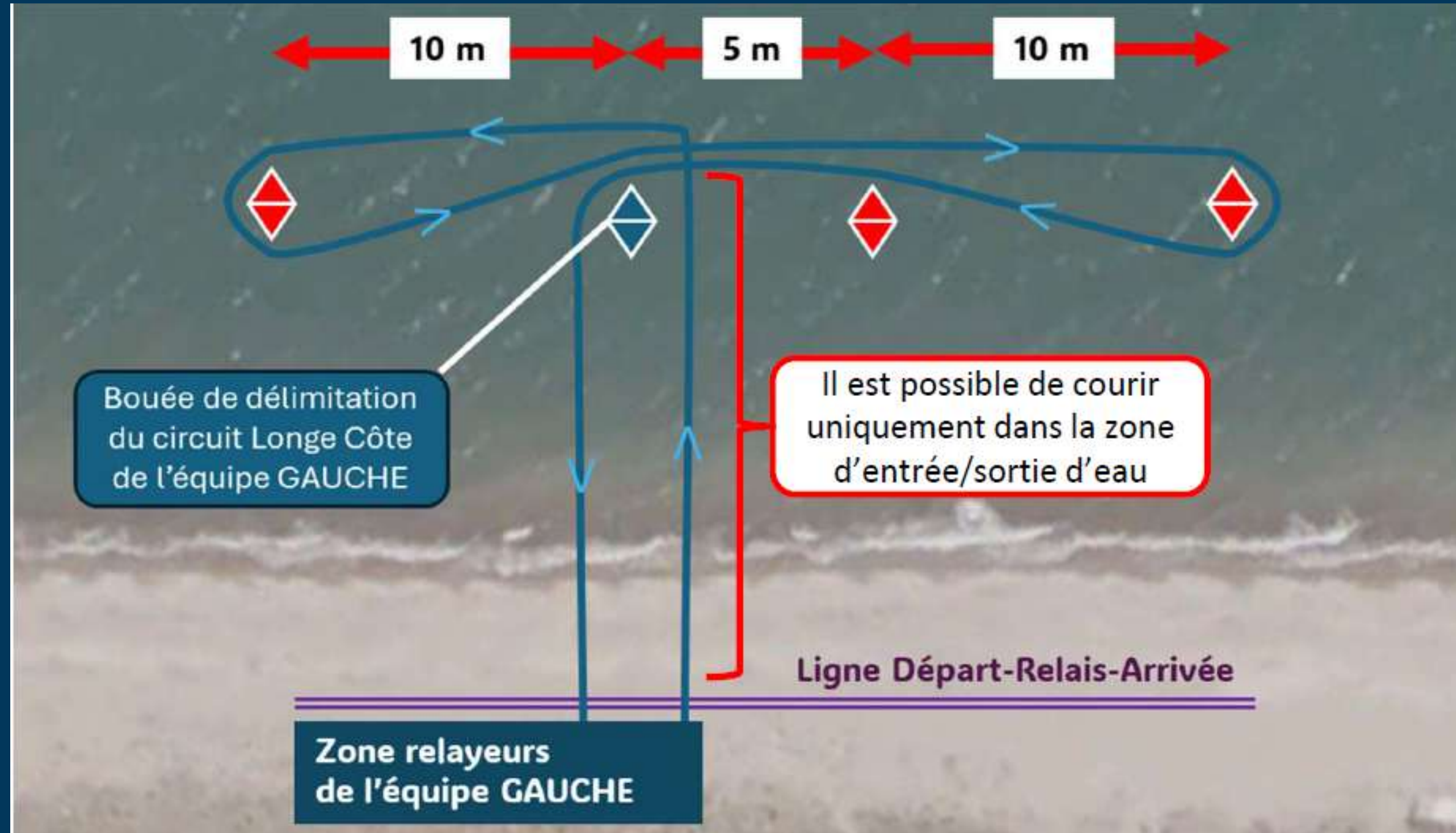
ALMANARRE - ÉPREUVE 4X50M

Relais 4 x 50 m – Simple pagaie –
Départ simultané en duel

Les bouées de délimitation seront différenciées pour éviter toute erreur de
sortie d'eau en fin de parcours



ALMANARRE - ÉPREUVE 4X50M



ALMANARRE - ÉPREUVE TRAIL LC

Plans :



ALMANARRE - ÉPREUVE TRAIL LC

Le tracé du parcours et le nombre de tours seront affichés, près de la zone de départ.

BENJAMINS à CADETS :

-BENJAMINS : Trail-Longe Côte : Distance $\simeq$ 1980 m

- 1 tours Trail $\simeq$ 1400 m + entrées/sorties d'eau $\simeq$ 120 m + Longe côte $\simeq$ 450 m

-MINIMES ET CADETS : Trail-Longe Côte : Distance $\simeq$ 3 960 m

- 2 tours Trail $\simeq$ 2 800 m + entrées/sorties d'eau $\simeq$ 240 m + Longe côte $\simeq$ 900 m

1 bracelet sera délivré à la fin du premier tour, sur la ligne de Départ/Arrivée.
Il faudra le présenter pour valider la fin de l'épreuve.

-JUNIOR À MASTERS 4 - Trail-Longe Côte : Distance $\simeq$ 7 920 m

- 4 tours Trail $\simeq$ 5 600 m + entrées/sorties d'eau $\simeq$ 480 m + Longe côte $\simeq$ 1 800 m

1 bracelet sera délivré à la fin des tours 1, 2 et 3, sur la ligne de Départ/Arrivée.
Il faudra présenter 3 bracelets pour valider la fin de l'épreuve.

PLAN DU SITE - SI REPLI

En cas de fort vent d'ouest, le Championnat sera déplacé sur la plage du Jardin des Mers.

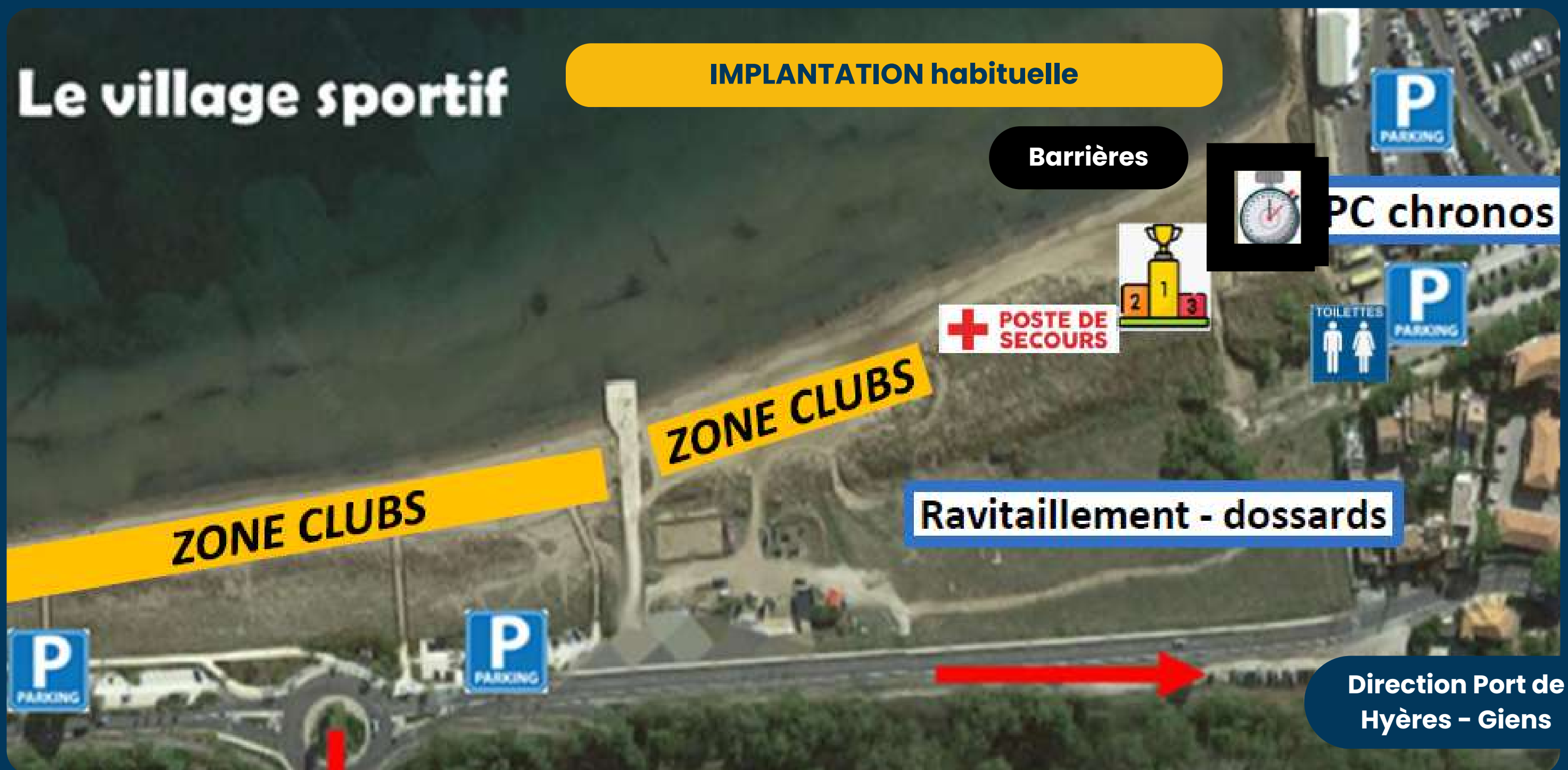
La plage du Jardin des mers est située au nord du Port Saint Pierre, avant le rond-point de l'aéroport. Plusieurs parkings sont à proximité : sur le port et le long du bord de mer en direction de l'Aiguade.



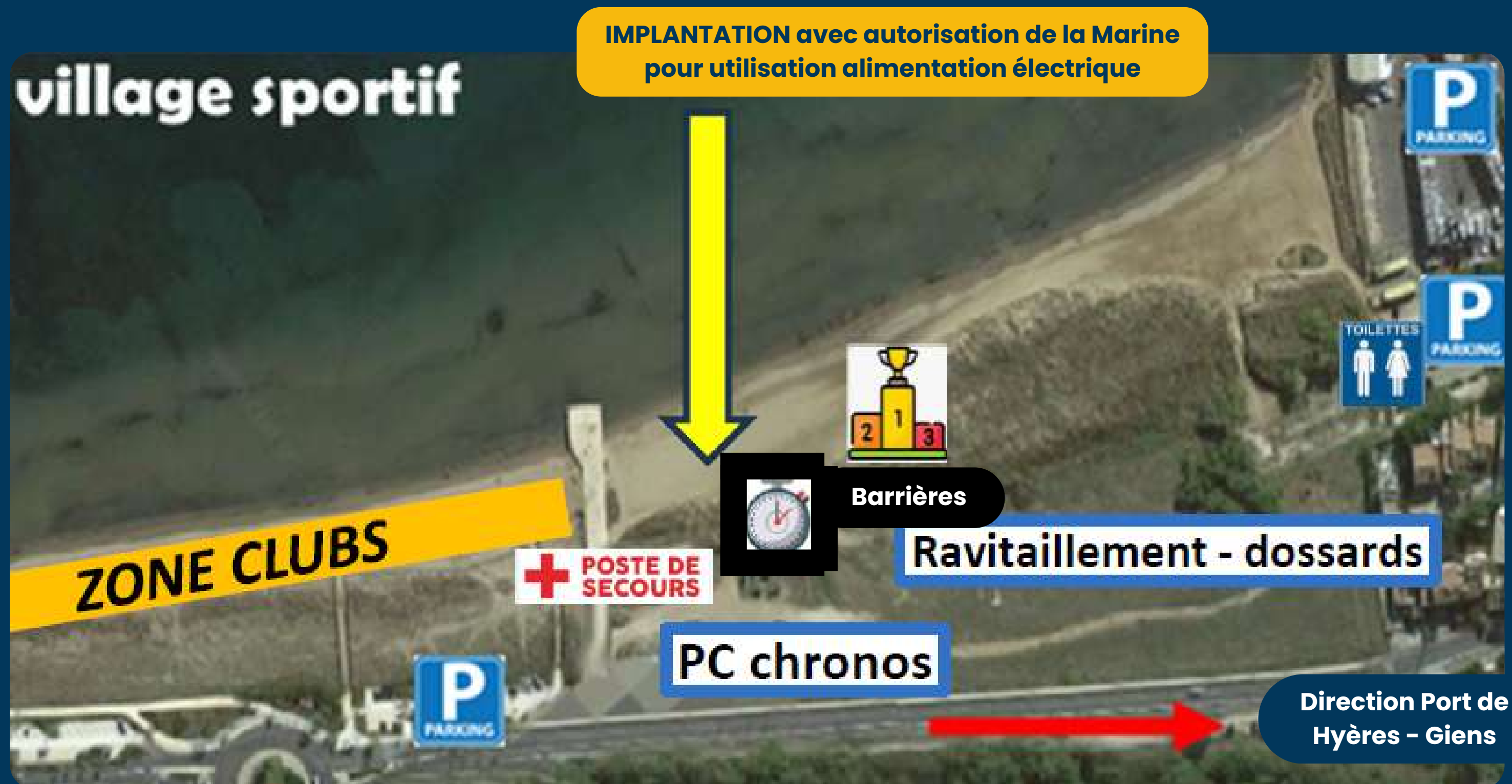
PLAGE DU JARDIN DES MERS - HYÈRES(83)



JARDIN DES MERS - VILLAGE SPORTIF



JARDIN DES MERS - VILLAGE SPORTIF



REPLI

LE JARDIN DES MERS - ZONE DE COMPÉTITION



JARDIN DES MERS- ÉPREUVE DE 50M SOLO

50m solo – Simple pagaie



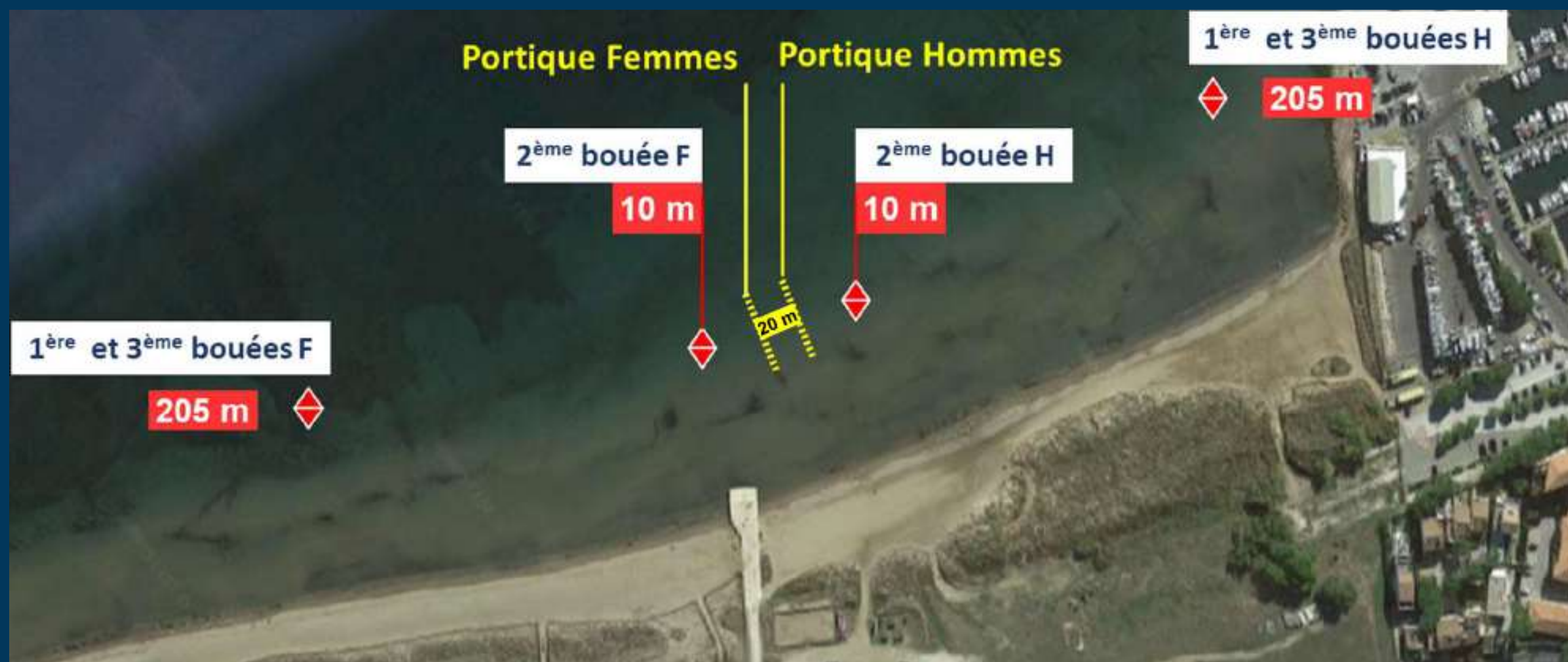
JARDIN DES MERS- ÉPREUVE DE 200M

200 m solo – Mains nues



JARDIN DES MERS- ÉPREUVE DE 800M

800 m solo – Mains nues



JARDIN DES MERS- ÉPREUVE DE 400M

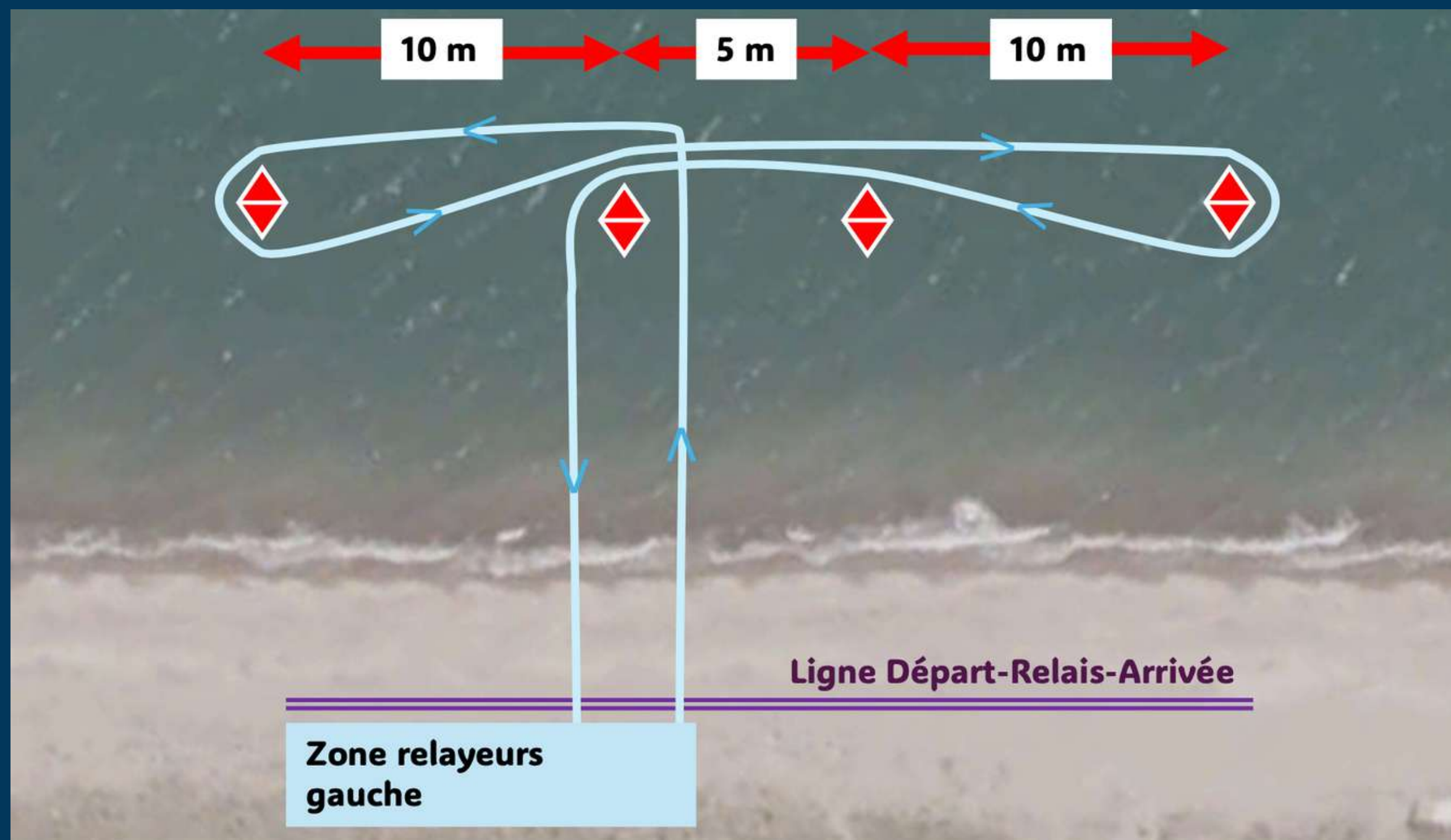
400 m Binôme – Propulsion libre mais identique pour les 2 équipiers



JARDIN DES MERS- ÉPREUVE DE 4 X 50M

Relais 4 x 50 m – Simple pagaie – Départ simultané en duel

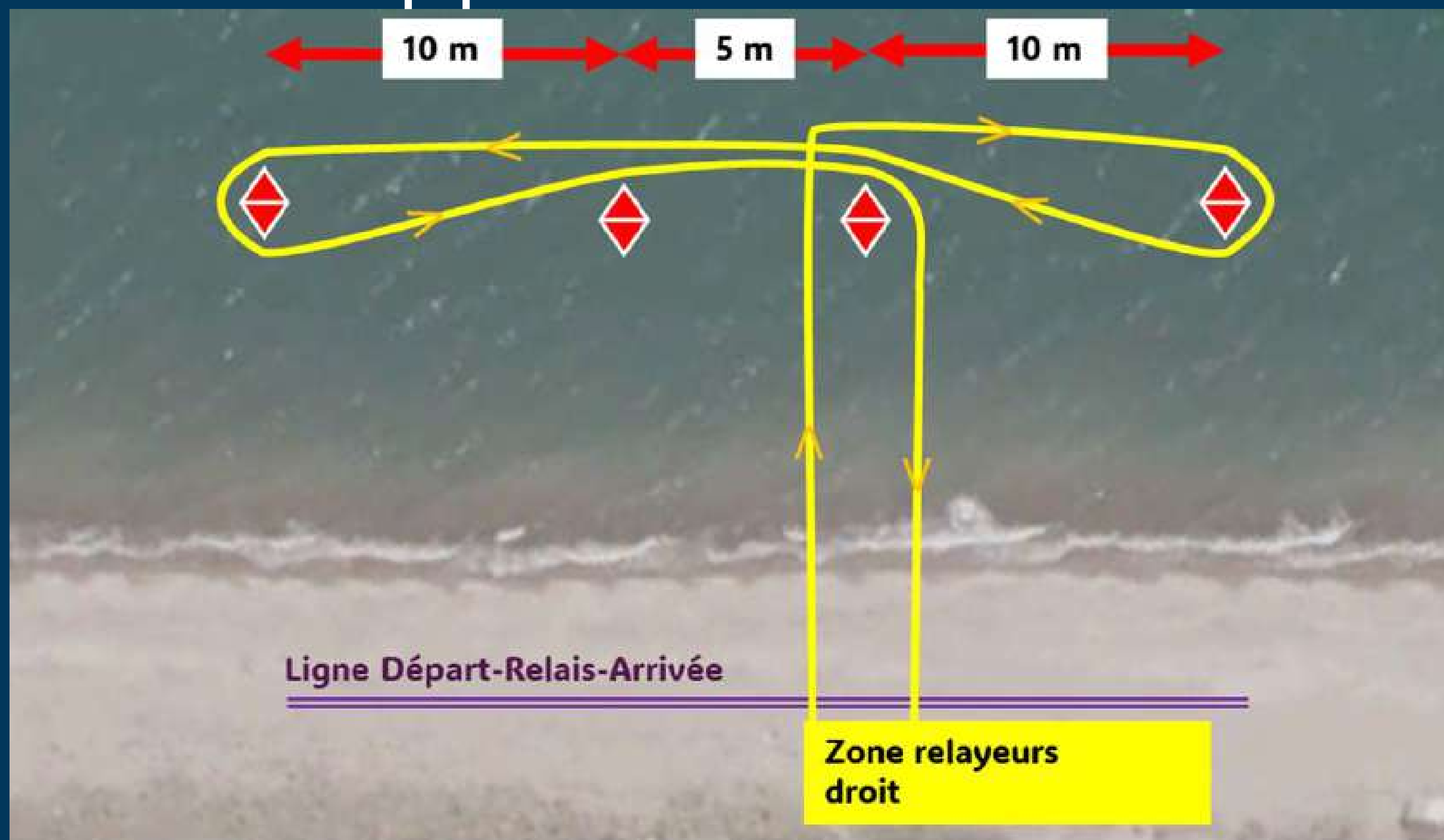
- Parcours équipe à GAUCHE



JARDIN DES MERS- ÉPREUVE DE 4 X 50M

Relais 4 x 50 m – Simple pagaie – Départ simultané en duel

- Parcours équipe à DROITE



REPLI

JARDIN DES MERS - ÉPREUVE DE TRAIL LONGE CÔTE®



Restaurant Le Petit
Bain



Restaurant Le Marais

JARDIN DES MERS - ÉPREUVE DE TRAIL LONGE CÔTE®

-BENJAMINS : Trail-Longe Côte : Distance $\simeq$ 1980 m

- 1 tours Trail $\simeq$ 1400 m + entrées/sorties d'eau $\simeq$ 120 m + Longe côte $\simeq$ 450 m

-MINIMES ET CADETS : Trail-Longe Côte : Distance $\simeq$ 4080 m

- 2 tours Trail $\simeq$ 2 800 m + entrées/sorties d'eau $\simeq$ 240 m + Longe côte $\simeq$ 1000 m

1 bracelet sera délivré à la fin du premier tour, sur la ligne de Départ/Arrivée.
Il faudra le présenter pour valider la fin de l'épreuve.

-JUNIOR À MASTERS 4 – Trail-Longe Côte : Distance $\simeq$ 8160 m

- 4 tours Trail $\simeq$ 5 600 m + entrées/sorties d'eau $\simeq$ 480 m + Longe côte $\simeq$ 2100 m

1 bracelet sera délivré à la fin des tours 1, 2 et 3, sur la ligne d'Arrivée.
Il faudra présenter 3 bracelets pour valider la fin de l'épreuve.

COMPOSITION DU JURY D'ÉPREUVE

Le jury d'épreuve sera composé du **président du comité régional** de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, de l'**arbitre régional**, du **directeur de course**, ainsi que de **deux compétiteurs** (un homme et une femme) tirés au sort parmi les inscrits le jour du championnat.

NB : Si réclamation, se référer à l'avant-dernière page du dossier.



**Crédit photo : Club de Hyères
Longe Côte**

RÉSULTATS

La validation des résultats sera effectuée par l'arbitre avant leur publication.

Ils seront fournis au scratch pour chaque distance et par catégorie.

Les résultats seront délivrés en format papier au responsable de club à l'issue de chaque épreuve.

Ils seront publiés sur le site internet de l'organisateur le lendemain de la compétition.

Les délégués de club disposent de 30 minutes après délivrance des résultats pour poser réclamation.

QUALIFICATIONS

CHAMPIONNAT ZONE SUD

Les 3 premiers de chaque épreuve par catégorie d'âge (exceptés les déficients visuels), augmenté par la prise en compte du temps scratch (les 8 premiers) sont qualifiés pour participer au Championnat Zone Sud. La catégorie Minimes/Cadets, Juniors et les déficients visuels sont automatiquement qualifiés pour le CDF à partir du moment où ils participent au championnat régional.

Pour le Trail Longe côte® les mêmes règles s'appliquent.

Si un des trois premiers qualifiés (solo ou équipe) ne peut pas participer au Championnat de France, l'arbitre régional peut qualifier le solo ou l'équipe suivante (4e) et ainsi de suite.

En cas de qualification mais d'indisponibilité à concourir au Championnat de France, nous demandons à chaque club de nous le préciser dans l'immédiat

SOLO 800M

MAiNS NUES

3 meilleurs temps
(3H + 3F)

SOLO 200M

MAiNS NUES

3 meilleurs temps
(3H + 3F)

BiNÔMES

400M LiBRE

3 meilleurs temps
(3 équipes hommes,
3 équipes femmes et
3 équipes mixtes)

RELAiS

4X50M

8 meilleurs temps
(8 équipes mixtes)

TRAIL

LONGE CÔTE®

3 meilleurs temps
(3H + 3F)

QUALIFICATIONS CDC ET CDF

Retrouvez le règlement à propos de la participation à la coupe de France des clubs de LC Saison 2025-26 :

<https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/Public/index.php?Circuit=CdC>

Retrouvez le règlement à propos de la participation aux qualificatifs et au Championnat de France LC 2026 :

<https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/Public/index.php?Circuit=CdF>

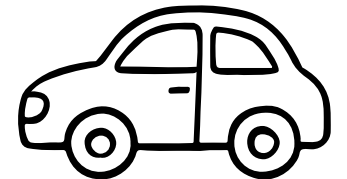


ENVIRONNEMENT

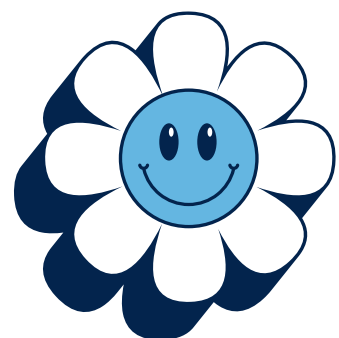


Au-delà du plaisir sportif, les organisateurs ont souhaité inscrire cet événement dans une **démarche respectueuse de l'environnement et du territoire**. En parfaite cohérence avec les valeurs portées par la Fédération Française de Randonnée pédestre, le Championnat régional de Longe Côte® s'engage à respecter **la charte des 15 engagements éco-responsables** : gestion raisonnée des déchets, réduction des supports papier et limitation des transports motorisés grâce à la mise en place d'une **plateforme de covoiturage**.

COVOITURAGE



<https://togetzer.com/covoiturage-evenement/mb9gkl>



N'oubliez pas d'apporter votre gobelet réutilisable afin de contribuer à notre démarche éco-responsable et ainsi réduire l'impact environnemental de l'événement !

HÉBERGEMENTS – OFFRES PARTENAIRES

RÉSIDENCE LES STOECHADES

Avenue de la Méditerranée, Hyères



VILLA NAUSICAA

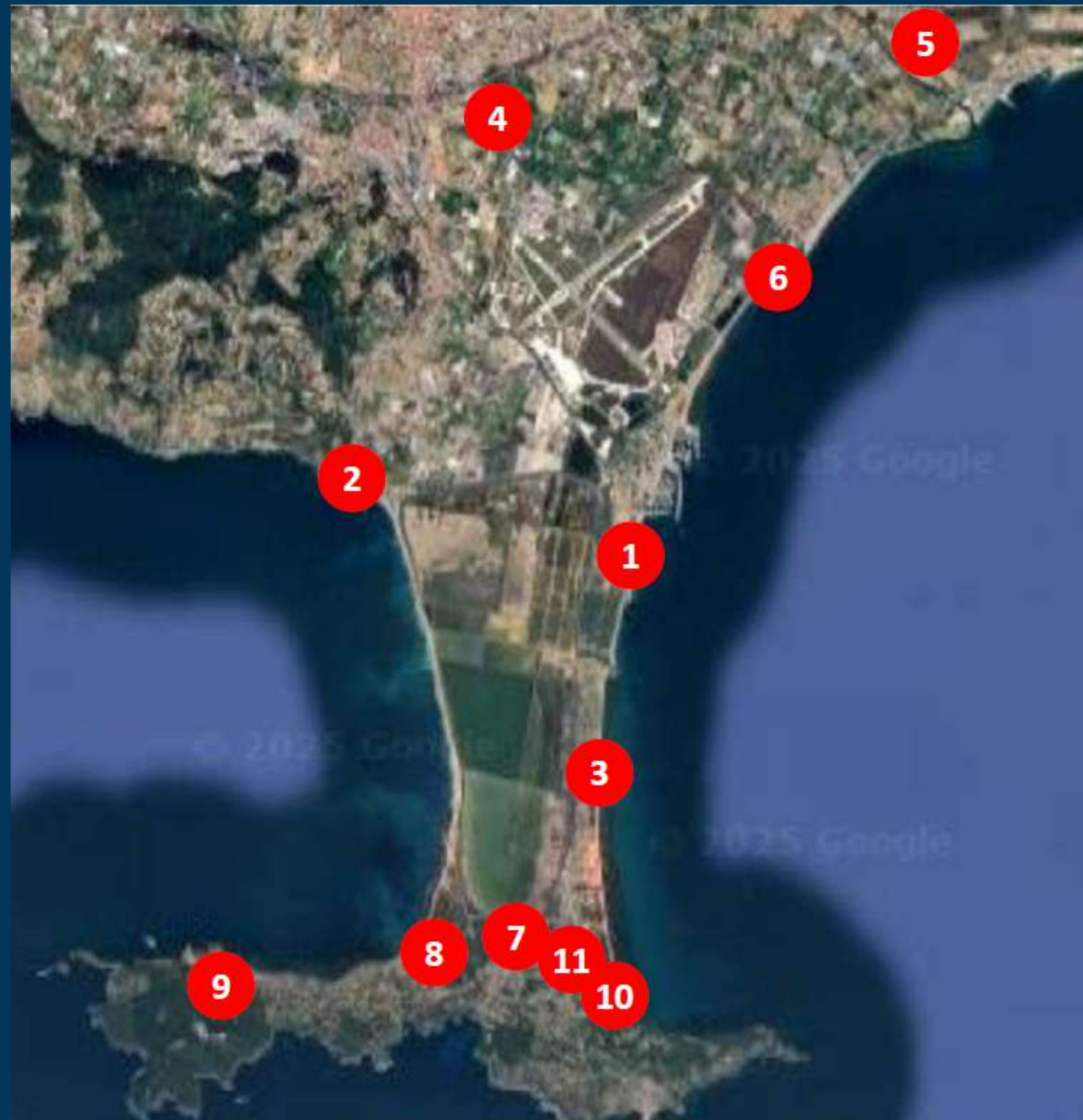
Avenue de la Méditerranée, Hyères



Studio 60€ – T2 80€ – T3 95€

Contact : lesstoechades@wanadoo.fr – 06 87 26 21 43

HÉBERGEMENTS À PROXIMITÉ



- 1. Résidence Les Stoechades
- 2. Hôtel Almanarre Plage
- 3. Hôtel Ibis Thalassa
- 4. Hôtel Ibis centre
- 5. Camping Port Pothuau
- 6. Camping du Ceinturon
- 7. Camping de la Presqu'île de Giens
- 8. Camping International et SPA
- 9. Camping Olbia
- 10. Camping de la Méditerranée
- 11. Camping l'Île d'Or

CONTACTS

ORGANISATION

Enzo ARNOU

earnou@ffrandonnee.fr

CO-ORGANISATION

Club Hyères Longe côte
Dominique BISCARAS

06.12.87.86.33

INSCRIPTIONS

François BOU

fbou@ffrandonnee.fr
06.75.12.98.07

ARBITRAGE

Alyne REGNIER

aregnier@ffrandonnee.fr

PARTENAIRES



RÉCLAMATIONS

Représentant/délégué de club :

Nom & prénom :

E-mail :

Tél :

Heure de remise des résultats :

Catégorie concernée :

Équipe ou longeur concerné :

Motif de la réclamation :

.....
.....
.....
.....

Heure de dépôt au PC course :

Signature du représentant/délégué de club :

Réponse du jury :

.....
.....
.....
.....

FICHE D'ENGAGEMENT DES REMPLAÇANTS

Région :

.....

Club :

.....

Épreuve concernée :

.....

Équipe concernée : (n° de dossard et catégorie) :

.....

Motif :

.....

Nom /prénom / n° de licence du compétiteur remplacé :

.....

Nom /prénom / Date de naissance et n° de licence du Remplaçant :

.....

Nom et visa du délégué :

.....

À remettre au PC course 1 heure avant le départ de l'épreuve concernée. Cette demande doit être accompagnée du dossard du compétiteur remplacé, de la licence du remplaçant et de son certificat médical. Si le compétiteur remplacé participe à d'autres épreuves les dossards des épreuves correspondantes doivent être remis avec la demande de remplacement. En cas d'infraction à cette règle le club s'expose à être disqualifié de la compétition visée.

Rappel : le remplaçant ne doit pas faire changer la catégorie de l'équipe qu'il Intègre.