



11^e Édition - Trail Longe Côte de La Napoule

Solidaire Octobre Rose

Lien d'inscription :

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

 **Dimanche 11 octobre 2026**

 **Plage de La Napoule**

 **Organisé par le Trail Longe Côte Napoule**

Épreuve inscrite au **Circuit National Fédéral FFRandonnée**.

 **Contact :** tlcnapoule@gmail.com

 **Site TLCN :** [Trail LC de la Napoule – Circuit National FFRandonnée](#)

Dossier compétiteurs :

https://drive.google.com/file/d/1LEQhcgWE8MTSaKrOCzAmmdn2y_bfvd9/view?usp=drive_link

 **Inscriptions :** [FFRandonnée Compétitions](#)

Avec le soutien de nos partenaires :

Art Nettoyage Nett de Mandelieu, **Intersport**, le **Département des Alpes-Maritimes**, la **FFrandonnée**, **Ville de Mandelieu** ...



Table des matières

1. PRÉSENTATION DE LA MANIFESTATION	3
2. NOS PARTENAIRES.....	3
3. INSCRIPTIONS.....	3
4. MODALITÉS DE REMBOURSEMENT	4
5. LES ÉPREUVES.....	4
6. TARIFS.....	5
7. CHRONOMÉTRAGE.....	5
8. PROGRAMME DE LA JOURNÉE.....	6
9. PARCOURS	6
10. Croquis de courses - Trail Longe côte de la Napoule	7
Plan Départ de la course à partir de l'Arche sur la plage du Château :.....	8
Parcours vers Plage Raguette :	8
Parcours vers Plage de la Rague :.....	9
Fin 1er tour - début 2ème tour plage du Château :.....	9
Arrivée :.....	10
10. ACCÈS ET CHEMINEMENT	10
11. PC COURSE ET LOCAL ANTIDOPAGE.....	10
12. JURY D'ÉPREUVE	11
13. DISPOSITIF DE SECOURS.....	11
14. MARÉES.....	11
15. HÉBERGEMENTS.....	11
16. MOMENT CONVIVIAL.....	11
17. ENTRAÎNEMENTS GRATUITS	12
18. RECOMMANDATIONS ÉCORESPONSABLES	12
19. OCTOBRE ROSE	13
20. ANNEXES	13

1. PRÉSENTATION DE LA MANIFESTATION

Objectif : Le club **Trail Longe Côte Napoule (TLCN)** est heureux de vous accueillir pour la **11^e édition de l'OPEN National Trail Longe Côte de La Napoule**, inscrite au Circuit National Fédéral Trail Longe Côte.

Informations générales

Élément	Détail
Date	Dimanche 11 octobre 2026
Site	Plage du Château – La Napoule
Organisateur	Trail Longe Côte Napoule
Manifestation	Circuit fédéral national de Trail Longe Côte avec classement fédéral par clubs et compétiteurs , qui se déroulera sur l'ensemble de la saison sportive.

Cette manifestation est organisée au profit d'Octobre Rose avec un reversement à la Ligue contre le Cancer.

2. NOS PARTENAIRES

Avec le soutien de :

- Intersport
- Art Nettoyage Nett de Mandelieu
- Département des Alpes-Maritimes
- FFRandonnée

3. INSCRIPTIONS

Procédure

Les inscriptions s'effectuent **exclusivement en ligne**.

Plateforme

Lien : <https://ffrandonnee-compétitions.fr/LCMA/Public/index.php?Circuit=TLC>

Calendrier

Étape	Date
Ouverture	Juillet 2026
Clôture	8 octobre 2026
Date limite d'annulation	8 octobre 2026

4. MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Annulation par le compétiteur : En cas d'absence ou d'annulation le jour de l'événement, aucun remboursement ne sera effectué.

Annulation par l'organisateur : En cas d'annulation de l'événement pour cause de force majeure, l'organisation s'efforcera de rembourser tout ou partie des droits d'inscription, après déduction des frais déjà engagés et non récupérables. Si un remboursement n'est pas possible, un report de l'inscription sur la prochaine édition du Trail Longe Côte sera proposé.

5. LES ÉPREUVES

Principe

Le **Trail Longe Côte** est une épreuve combinée de *longe côte* et *d'allure libre* (ou marche) en bord de mer. Conformément au règlement La barrière horaire est fixée pour le TLC de la Napoule à 60 minutes.

Trail Longe Côte – Allure libre

SOLO F/H – Allure libre – Qualificatif Classement CDF et TLC national

- **Catégories** : Juniors à Masters
- **Parcours** : 3 tours – 8 km

BINÔME F/H/M – Allure libre – Qualificatif Classement TLC national Club

- **Catégories** : Juniors à Masters
- **Parcours** : 3 tours – 8 km

SOLO Minimes / Cadets – Allure libre – Qualificatif Classement CDF et TLC

- **Catégories** : Minimes et Cadets (12 à 14 ans)
- **Parcours** : 1 tour – 3 km

Marche Longe Côte

BINÔME F/H/M « La Littorale »

- **Catégories** : Juniors à Masters
- **Parcours** : 2 tours – 5,5 km

SOLO F/H

- **Catégories** : Juniors à Masters
- **Parcours** : 2 tours – 5,5 km

6. TARIFS

Tarifs d'inscription

- **20 €** – Licenciés FFRandonnée
(Pour les non-licenciés, l'assurance fédérale est incluse.)
 **2 €** par inscription sont reversés à **Octobre Rose** (Ligue contre le Cancer).
 - **2 €** – Jeunes de moins de 18 ans
(Autorisation parentale obligatoire.)
 **1 €** par inscription est reversé à **Octobre Rose** (Ligue contre le Cancer).
 - **6 €** – Pan bagnat (sur réservation lors de l'inscription)
Comprend : **eau, fruits, vin et dessert.**
-

7. CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage est développé et assuré par le club Trail Longe Côte Napoule.

Binômes

Le capitaine du binôme porte le bracelet.

Il doit impérativement franchir la ligne **après son partenaire.**

Validation de l'arrivée

Chaque concurrent doit :

- ✓ présenter son bracelet au lecteur ;
- ✓ vérifier son numéro sur l'écran de contrôle.

Important

La puce est détectée uniquement à quelques centimètres du lecteur.

Les concurrents doivent respecter **l'ordre réel d'arrivée** conformément au règlement fédéral

8. PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Heure	Programme
07h30	Accueil - Retrait des dossards - Vérification administrative - Validation des puces
09h00	Briefing Directeur de Course
09h10	Échauffement collectif
09h20	Trail LC Solo Homme - Qualificatif Classement CDF et TLC
09h25	Trail LC Solo Femme - Qualificatif Classement CDF et TLC Jeune après Femme
09h30	Trail LC Binôme - - Qualificatif Classement TLC
9h35	Trail LC Solo Minimes/Cadets Qualificatif Classement CDF et TLC
Entre 10h et 10h30	Marche Solo "La Littorale"
Entre 10h et 10h30	Marche Binôme "La Littorale"
30' Après la dernière arrivée	Remise des récompenses

9. PARCOURS

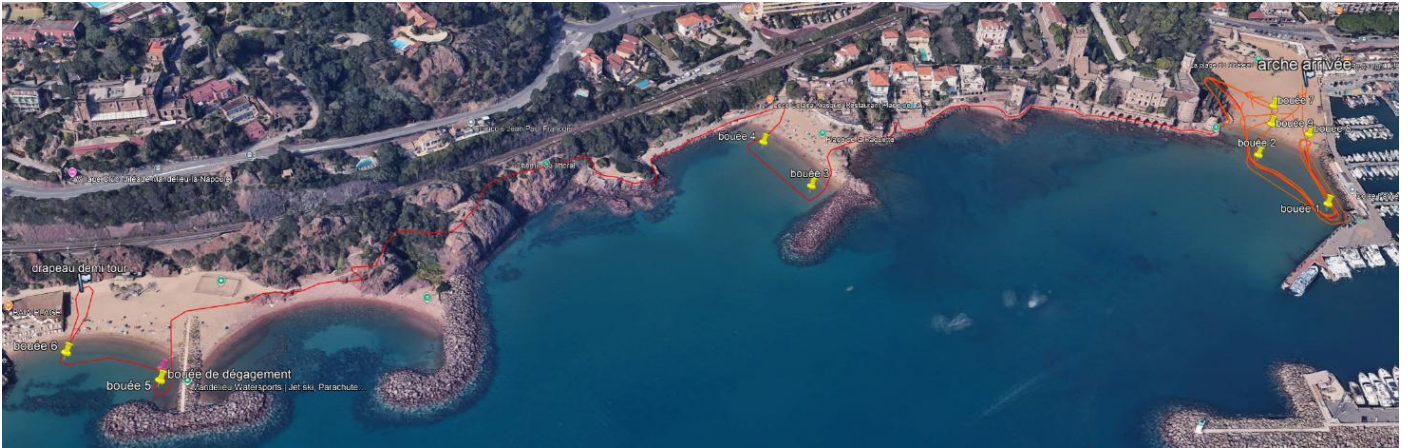
Parcours

Départ : Plage du Château

Itinéraire : Plage du Château → Plage de la Raguette → Plage de la Rague → retour par le même parcours.

Consigne : Bouée rose (BNI) située au niveau de la plage du Château et de la Rague : contrairement aux autres bouées, elle doit être contournée côté plage afin de garantir une équité sur le parcours, malgré les différences de taille entre les compétiteurs.

10. Croquis de courses- Trail Longe côte de la Napoule



Décomposition d'un tour

Château → Raguettes : 351 m sur terre

Plage de la Raguettes : 88 m dans l'eau

Raguettes → Rague : 468 m sur terre

Plage de la Rague : 46 m sur terre puis 224 m dans l'eau

Rague → Raguettes : 468 m sur terre

Plage de la Raguettes : 88 m dans l'eau

Raguettes → Château : 351 m sur terre

Plage du Château : 128 m sur terre puis 280 m dans l'eau, avec demi-tour à la sortie d'eau.

Distances totales

Départ

Terre : 99 m

Eau : 140 m

Arrivée

Terre : 109 m

Eau : 280 m, avec demi-tour à la sortie d'eau.

Bilan du parcours pour 1 tour (avec les distances départ et arrivée) :

Distance totale sur terre: 1892 m

Distance totale dans l'eau 1100 m

Distance totale du parcours : 2992 m

Plan Départ de la course à partir de l'Arche sur la plage du Château :

Bouée rose (BNI) : contrairement aux autres bouées, elle doit être contournée côté plage afin de garantir une équité sur le parcours, malgré les différences de taille entre les compétiteurs.

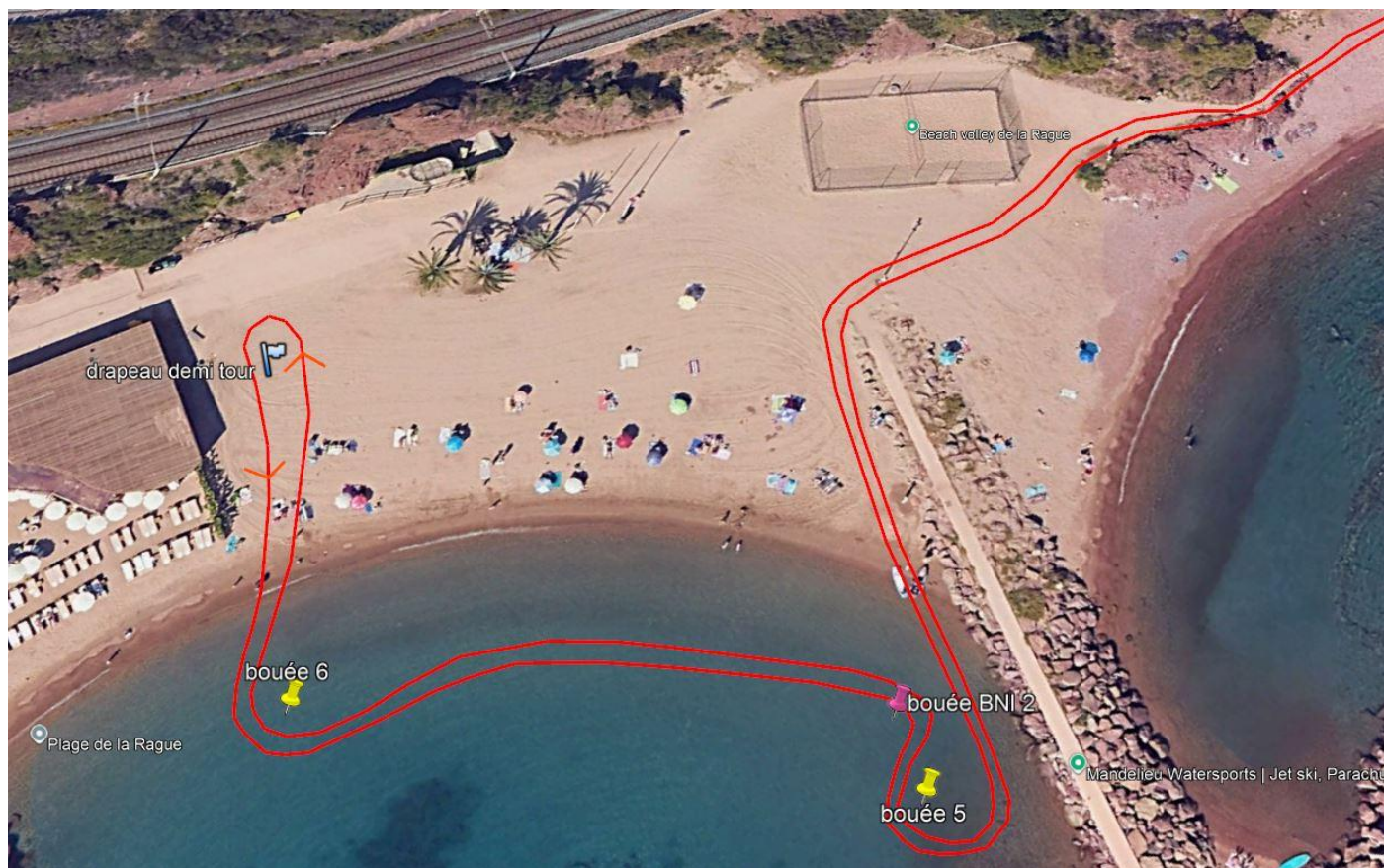


Parcours vers Plage Raguette :



Parcours vers Plage de la Rague :

Bouée rose (BNI) : contrairement aux autres bouées, elle doit être contournée côté plage afin de garantir une équité sur le parcours, malgré les différences de taille entre les compétiteurs.



Fin 1er tour- début 2ème tour plage du Château :



Arrivée :



10. ACCÈS ET CHEMINEMENT

Site

Plage du Château

06210 Mandelieu-La-Napoule

Un plan détaillé sera annexé.

Le cheminement sera matérialisé entre :

- Parking
- Village de course
- Départ
- Arrivée
- PC Course

11. PC COURSE ET LOCAL ANTIDOPAGE

PC Course

Situé à proximité immédiate de l'arche de départ/arrivée.

Local antidopage

Tente située sur la plage principale du Château de La Napoule.

12. JURY D'ÉPREUVE

La composition officielle sera affichée au PC Course.

Fonction	Responsable
Directeur de Course	Lili Chavrier - lili.napoule@gmail.com
Arbitre fédérale	À venir
Juges fédéraux	À venir
Chronométrage	Thierry Chavrier / Frédéric Mayet

13. DISPOSITIF DE SECOURS

Le dispositif est assuré conformément à la réglementation.

Présence de :

- Poste de secours
- Équipe de premiers secours
- Moyens de communication
- Coordination avec les services d'urgence

Les coordonnées d'urgence seront affichées au PC Course.

14. MARÉES

RAS

15. HÉBERGEMENTS

Hébergements à proximité : Camping Les Cigales • Les Bungalows du Golf • Hôtel Zénitude • Hôtel Casarose • Pierre & Vacances • Hôtel L'Îlot du Golf.

Les participants sont invités à réserver le plus tôt possible.

16. MOMENT CONVIVIAL

À l'issue de la manifestation :

Pique-nique sur la plage

Pan Bagnat : 6 € - Réservation lors de l'inscription.

Comprend : Eau – Fruits – Vin - Dessert

17. ENTRAÎNEMENTS GRATUITS

À partir de septembre 2026. Entraînement Trail Longe Côte – Préparez-vous avec notre club avant l'épreuve du dimanche 11 octobre.

Inscription : <https://www.helloasso.com/associations/tlc-napoule/evenements/entrainement-trail-longe-cote-avant-notre-evt-trail-longe-cote-de-la-napoule>



Quand ?

- Dimanche matin
- Jeudi 18h30

Lieu

Plage du Château – La Napoule

Participation gratuite réservée aux inscrits.

Inscription obligatoire :

Lien d'inscription billetterie helloasso :

18. RECOMMANDATIONS ÉCORESPONSABLES

Afin de préserver notre littoral :

- utiliser une gourde réutilisable ;
 - limiter les emballages jetables ;
 - respecter la faune et la flore ;
 - utiliser les points de tri ;
 - privilégier le covoiturage ;
 - suivre les consignes des bénévoles.
-

19. OCTOBRE ROSE

Cette édition est organisée en soutien à la lutte contre le cancer du sein.

Pour chaque inscription :

- 2 € sont reversés à la Ligue contre le Cancer.

Nous organisons aussi un trail Longe Côte Rose avec environ 80 jeunes de Mandelieu le mercredi 14 octobre

Des animations Octobre Rose seront proposées par notre club aussi le 18 octobre

20. ANNEXES