

FINALE

COUPE DE FRANCE

DES CLUBS DE LONGE CÔTE

DOSSIER DE PRESSE

Samedi 26 septembre 2026 - Hyères - Var (83)

PRÉSENTATION DE L'ÉVÈNEMENT

La *Finale de la Coupe de France des Clubs de longe côte* est un évènement sportif et compétitif 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 26 septembre 2026** sur la plage de l'Almanarre (les Estagnets) à Hyères-les-Palmiers (Var - 83). 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.

Cette coupe proposera des épreuves selon des formats en équipes, favorisant la mixité et en laissant un maximum de liberté aux organisateurs et aux compétiteurs. Les 20 premiers clubs de chaque supra catégorie Senior et Master seront sélectionnés pour participer à la phase finale de la coupe de France des clubs.



PRÉSENTATION DE LA PRATIQUE

Le longe côte, aussi appelé marche aquatique, consiste à marcher dans l'eau avec un niveau d'immersion situé entre le nombril et les aisselles. Il se pratique le plus souvent en groupe, en mer ou parfois en milieu lacustre, sur un parcours sécurisé, avec une progression pédestre qui sollicite le cardio, le renforcement musculaire et l'équilibre tout en limitant les impacts sur les articulations.

Accessible à un public très large, le longe côte est apprécié pour ses bienfaits sur la condition physique, le bien-être et la convivialité. Pensé comme activité de renforcement, il est aujourd'hui reconnu à la fois comme pratique de loisir, de sport-santé et de compétition, avec un développement important sur le littoral français.

Le longe côte est né en 2005 à Dunkerque sur le littoral nord de la France, sous l'impulsion de Thomas Wallyn, entraîneur d'aviron, qui cherchait une méthode d'entraînement efficace et sans traumatisme articulaire pour ses rameurs. La discipline s'est ensuite structurée avec la création d'une première association en 2007, puis son intégration et son développement au sein de la FFRandonnée à partir de 2013, avant de devenir une pratique fédérée et compétitive à l'échelle nationale. La FFRandonnée est délégataire de la pratique du longe côte.



EN QUELQUES MOTS

- Un **événement national** coorganisé avec la FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur, la Fédération Française de Randonnée Pédestre et le club Hyères Longe côte
- Une **1ère édition** de la finale de la Coupe de France des clubs de longe côte 2025/2026
- **40 équipes** (une par club) soit **240 compétiteurs** venus de toute la France
- **3 épreuves** en duo, tierce ou mixte
- Des centaines d'accompagnants et de spectateurs

LES 3 ÉPREUVES

- Le **relais 2 500m** se déroule avec 2 binômes masculin et féminin qui doivent réaliser le plus rapidement 2 longes de 250m chacun
- Le **1 000m tierce** se déroule par équipe de 3 compétiteurs devant réaliser 4 longes de 250m le plus rapidement possible
- Le **3 000m tierce** suit le même principe mais en réalisant 3 boucles de 1 000m par équipe mixte de 4 à 6 longeurs.

LE PROGRAMME

Les épreuves de la finale de la Coupe de France des clubs de longe côte et l'ordre de passage

MATIN :

**RELAIS 2*500M
ORDRE DE PASSAGE
LIBRE (FF+HH OU HH+FF)**

**1000M TIERCE
COMPOSITION LIBRE**

APRÈS-MIDI :

**3000M ET PLUS
ÉQUIPE MIXTE DE
4 À 6 LONGEURS**

**REMISE DES
RÉCOMPENSES**



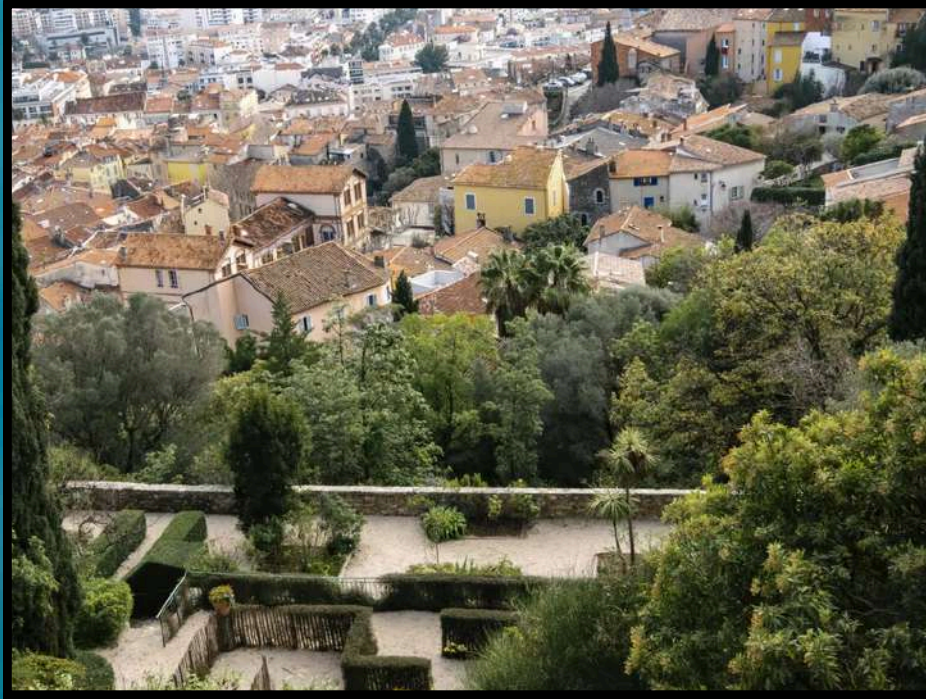
COVOITURAGE

Les organisateurs ont mis en place une **plateforme de covoiturage** pour l'événement afin de **réduire les déplacements des participants et leurs accompagnateurs**. Cette mesure vise à **diminuer l'impact carbone de l'événement et promouvoir les déplacements à plusieurs et/ou les mobilités douces**.

<https://togetzer.com/covoiturage-evenement/caxdj4>



LES INCONTOURNABLES



LES JARDINS REMARQUABLES DE HYÈRES

Au cœur de la vieille ville se cachent deux jardins verdoyants: le parc Saint-Bernard et le parc Sainte-Claire



L'ÎLE DE PORQUEROLLES

Petit paradis accessible depuis la Tour Fondue, sur la presqu'île de Giens: des navettes maritimes y desservent l'île toute l'année avec une traversée d'environ 15 minutes



LES SALINS

Flamants roses, hérons, tadornes de Belon, avocettes, aigrettes garzettes et autres cormorans forment une partie des 200 espèces d'oiseaux que vous pouvez observer au salin du Pesquier et aux vieux salins.

CONTACTS PRESSE



earnou@ffrandonnee.fr



07 81 64 50 72



cavila@ffrandonnee.fr



07 71 02 97 44



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