

SAMEDI 4 OCTOBRE 2025

Accès plage n°68 Carnon.

La FÉRIA du Longe Côte

COUPE de FRANCE & Open



Longe Côte Mauguio-Carnon
organisateur

SOMMAIRE

1- Informations générales	p 3
A- Localisation de l'évènement	p 3
B- Liste et ordre des épreuves	p 4
C- Les parcours	p 5
D- Le plan d'eau de la compétition	p 5
2- Modalités d'inscription	p 5
3- Catégories d'âges	p 6
4- Classements.....	p 7
5- Règlement	p 7
A- Règles de la compétition	p 7
B- Chronométrage	p 7
C- Arbitrage	p 8
D- PC Course	p 10
E- Résultats	p 10
6- Planning des Compétitions	P 10
7- Assurance - Sécurité	P 11
8- Dispositif de secours	P 11
9- Force majeure, Annulation	P 11
10- Droit à l'image et respect de la vie privé	P 12
11- Contrôle antidopage.....	P 12
12- Acceptation.....	P 13
13- Annexes : Annexe 1 : Règles de participation à la CdC saison 2025-2026	P 14
Annexe 2 : Questionnaire de santé	p 18
Annexe 3 : Attestation sur l'honneur	p 19
Annexe 4 : Mémento fédéral III	p 20

1. Informations générales

La Féria du long côte est une manifestation sportive organisée par le Longe Côte Mauguio-Carnon, sur la plage du Grand Travers à Carnon.

Ce site est référencé par la FFRandonnée.

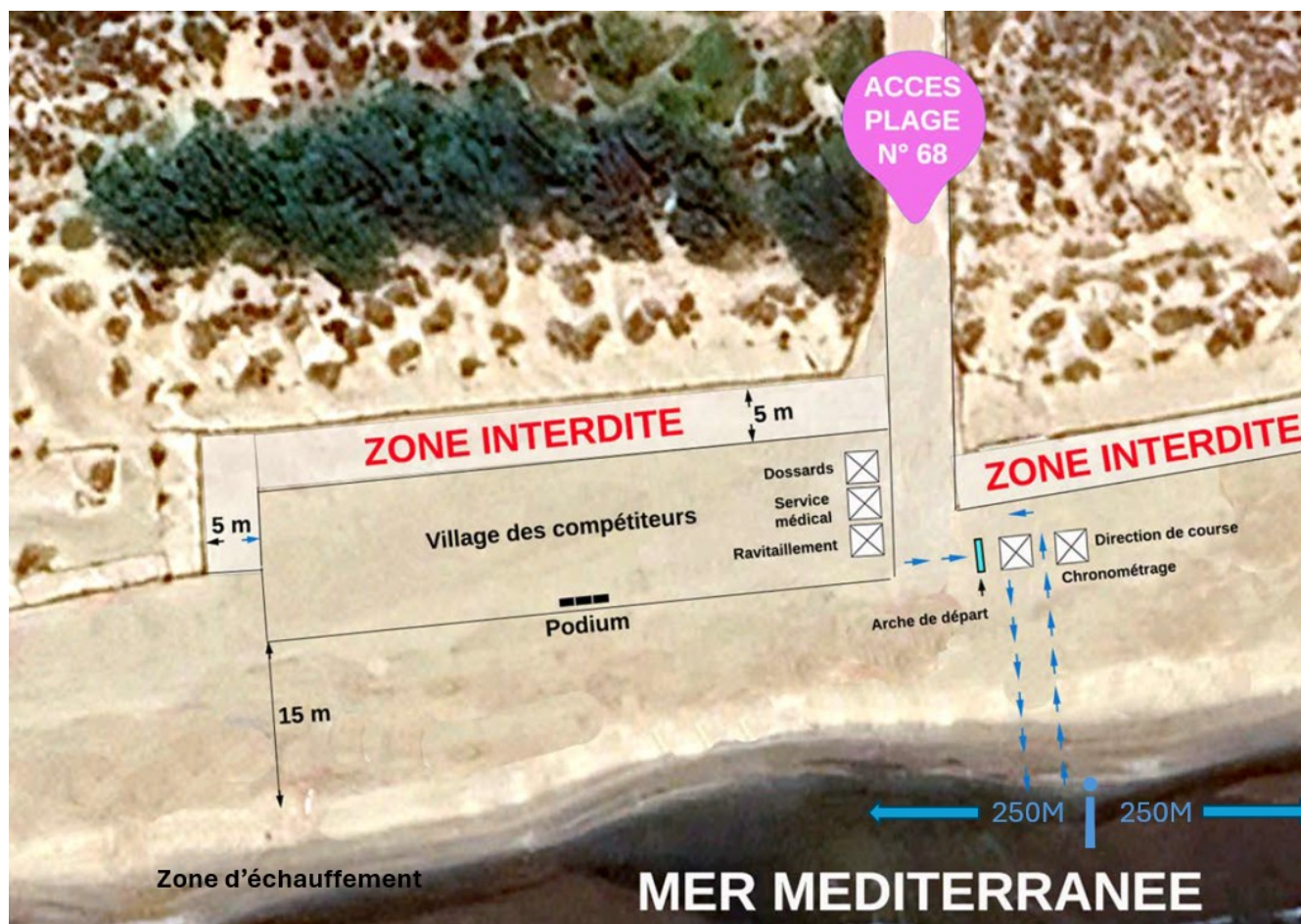
Téléchargement de la fiche de site sur : <https://www.ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/longe-cote-marche-aquatique>.

A- Localisation de l'événement :

La manifestation se déroulera sur la plage du Grand Travers à Carnon au niveau de l'accès N° 68 (43° 33' 22" N 4° 2' 2" E)

Le parking recommandé est celui qui est le plus à l'est en direction de la grande motte (à droite sur la carte).





B- Liste et ordre des épreuves :

Coupe de france 3000 m équipe (4 à 6 compétiteurs) de genres différents

Open 3000 m équipe (6 compétiteurs maximum)

Coupe de france relais 1000 m en binômes 2x500m (FF + HH)

Open relais 1000 m en binômes 2x500m (composition libre)

Open 500 m solo

Coupe de france 1000 m tierce (Hommes, femmes ou mixte)

Open 1000 m équipe (2 ou 3 compétiteurs)

Open 1000 m Solo

Les horaires de départ seront mis à disposition la veille de la course sur le site ats sport :<https://ats-sport.com/index.php> : sur la page de l'épreuve appuyer sur le bouton « autres documents ».

Les épreuves s'effectueront en respectant les règles d'organisation des compétitions de Longe Côte (Annexe 4 : chapitre III-2-2 du memento Fédéral) en tenant compte de la note du 17/07/2025 (annexe 1), sur un parcours balisé, chronométré et en tenant compte des contraintes du site de pratique.

C- Les parcours :

Les parcours se dérouleront en aller-retour avec départ et arrivée au même endroit sur la plage.

La distance parcourue sur le sable n'entre pas dans le cumul de distance.

D- Plan d'eau de la compétition :

Voir plus haut le plan du site de l'épreuve

2. Modalités d'inscriptions

La période d'inscription débutera le 10 septembre 2025 et prendra fin le 30 septembre 2025 à 23h.

L'inscription sera faite par les clubs grâce à des documents qu'ils auront reçu ou qu'ils pourront télécharger sur le site <https://www.ats-sport.com>.

Une fois remplis, ces documents seront transmis au club organisateur qui vérifiera les informations.

Un lien pour le paiement sera envoyé à l'issue de ces contrôles. Ce paiement est indispensable pour valider les inscriptions.

Il sera demandé aux participants de fournir, lors de l'inscription :

⇒ Pour les mineurs :

- Une attestation sur l'honneur (annexe 3) d'avoir rempli le questionnaire de santé (annexe 2)
- Une autorisation parentale de participation à la compétition

⇒ Pour les majeurs :

CAS 1 : Participants licenciés à la FFRandonnée

- **La licence 2025 /2026**

CAS 2 : Participants non-licenciés à la FFRandonnée

- Une attestation sur l'honneur (annexe 3) d'avoir rempli le questionnaire de santé (annexe 2)

⇒ Les frais d'inscription s'élèvent, pour chaque compétiteur, à 20 € quelque soit le nombre d'épreuves disputées.

⇒ **Annulation des inscriptions, par le compétiteur :**

- Toute annulation ou modification avant la date de clôture des inscriptions sera acceptée, et le remboursement des frais d'inscription effectué.

3. Catégories d'âge.

Format « Coupe de France » :

Les épreuves « coupe de france » sont accessibles aux catégories suivantes :

Catégories	Années de naissance
Juniors	2009 à 2010
Séniors	1987 à 2008
Masters 1	1977 à 1986
Masters 2	1967 à 1976
Masters 3	1957 à 1966
Masters 4	1956 et avant

La catégorie d'âge correspond à celle de l'âge obtenu dans le courant de l'année 2026.

Pour les épreuves coupe de france les clubs constituent des équipes selon deux supra catégories :

- Supra catégorie Senior : équipe constituée de longeurs des catégories Juniors à M2 ;
- Supra catégorie Master : équipe constituée de longeurs des catégories M3 à M4.

Règle particulière : Les M2 ont la possibilité d'intégrer la Supra catégorie Master à condition d'avoir

la présence de M3 et/ou de M4 dans l'équipe. Un M2 ne peut participer que dans une catégorie par épreuve.

Format Open :

Les épreuves « open » sont accessibles aux mêmes catégories que celles des épreuves « coupe de france » ainsi qu'aux minimes et cadets dont les années de naissance sont comprises entre 2011 et 2014.

4. Classements

Les épreuves **“Coupe de France”** feront l'objet d'un classement par supra-catégories selon les règles édictées dans l'annexe 1

Les épreuves **“Open”** feront l'objet d'un classement scratch,

5. Règlement

A. Règles de compétition :

Pour concourir aux épreuves, il est demandé obligatoirement aux participants de porter l'équipement suivant :

- Maillot de bain et/ou shorty néoprène ou combinaison néoprène.
- Chaussures ou chaussons aquatiques obligatoires et adaptés au longe côte (pas de crampons métalliques)
- Maillot de Club ou Tee-shirt

Les équipes peuvent longer à mains nues ou utiliser tous types d'ustensiles de propulsion. Si des ustensiles de propulsion sont utilisés, les engins doivent être de même nature pour tous les compétiteurs (exemple tous en pagaies simples ou tous en longe-up, etc...).
Les gants non palmés sont autorisés pour les épreuves à mains nues.

Pour respecter l'environnement, il est demandé aux compétiteurs de prévoir un gobelet pour le ravitaillement.

B. Chronométrage :

Le chronométrage électronique sera effectué pour chaque course, par la société POINT COURSE, 20 avenue du Général Grollier, 34570 PIGNAN.

Les dossards et les puces électroniques seront regroupés par club et distribués à un représentant de chaque club, le jour de la compétition, à partir de 12H.

Pour les épreuves en équipe, seul le capitaine sera porteur de la puce électronique.

Il partira en premier et arrivera en dernier sauf pour le 3000 m coupe de France où il sera le dernier des quatre premiers longueurs de genres différents,

Pour le relais 2x 500m, une puce pour chaque binôme sera distribuée,

Ne pas oublier de restituer les puces électroniques en fin de course.

Positionnement de la puce : lors des épreuves, la puce devra se situer entre le coude et l'épaule, plutôt côté gauche, et éventuellement sur la bretelle du maillot du club, pour les personnes rencontrant des difficultés à fermer le bracelet.

Chaque concurrent recevra par l'organisation un dossard différent pour chaque épreuve et devra le porter, sous peine de se voir refuser le départ.

Le dossard est fixé sur le maillot, au niveau du torse, le plus haut possible, afin de pouvoir en lire le numéro dans l'eau.

C. Arbitrage :

Une équipe arbitrale assurera la régularité de l'épreuve, sous la responsabilité d'un arbitre principal. Des tee-shirts reconnaissables seront portés par les encadrants et les bénévoles, pour les différencier des participants.

Chaque compétiteur ou chaque équipe devra se présenter 5 minutes avant son horaire de départ dans la chambre d'appel, sous peine de pénalité (voir ci-après).

Pour les équipes, les temps de départ et d'arrivée sont pris sur le même compétiteur, le capitaine.

Celui-ci passe en premier la ligne de départ, et en dernier la ligne d'arrivée. Si cette consigne n'est pas respectée, l'équipe sera disqualifiée.

Des pénalités sont attribuées aux compétiteurs pour non-respect des règles techniques de pratique du longes côte, qui sont :

- Non-respect d'un bon niveau d'immersion (BNI). Le bon niveau d'eau se vérifie face au compétiteur et consiste à avoir au minimum le bassin dans l'eau. La règle du BNI se juge sur le longueur de tête. Application d'un Stop & Go ;

- Non-respect du pas du longeur : il est interdit de courir de tirer, de tenir ou pousser un compétiteur de son équipe. Application d'un Stop & Go ;
- Si un compétiteur ou une équipe en rattrape une autre, il signale son dépassement. L'équipe dépassée s'écarte et n'a pas le droit de se mettre dans l'aspiration de l'équipe, qui vient de la doubler. Application d'un Stop & Go ;
- **Le contournement d'un piquet de course se fait toujours dans le sens Mer-Terre.**
En cas de non respect : "Stop and go"
- Prise d'appui sur un point de contournement : « Stop and go »
- Heurt ou prise d'appui d'un point de contournement en le faisant chuter = carton rouge et disqualification.
- En cas de faux départ : retour au point de départ. Si deuxième faux départ : disqualification.
- En cas de non-présentation du compétiteur ou de l'équipe complète en chambre d'appel à l'horaire prévu
 - 1er appel : prend le départ en dernier
 - 2ème appel, 1mn après le 1er appel : carton rouge et disqualification. Ces non-respects s'appliquent à tout compétiteur.

Stop & Go : l'arbitre siffle et marque un angle droit avec ses deux mains. Le compétiteur ou l'équipe s'arrête. Dès l'arrêt effectif, l'arbitre siffle et lève le bras, le compétiteur ou l'équipe repart.

En plus des motifs notifiés ci-dessus, une équipe ou un compétiteur peuvent être disqualifiés sur décision motivée du jury, pour tout manquement grave au règlement, notamment en cas de :

- Non-respect des règles de chronométrage
- Equipe incomplète à l'arrivée
- Tenue incorrecte (chaussures non conformes, mauvaise position du dossard)
- Non-respect de consignes données par un officiel de la compétition
- Non-assistance à un compétiteur en difficulté, sollicitant de l'aide
- Abandon de déchets divers, pollution ou dégradation des sites
- Attitude/comportement antisportif, insultes, impolitesses ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'organisation, de tout bénévole et compétiteur
- Dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage

Toute équipe disqualifiée n'est pas classée.

Les zones de compétition sont interdites aux compétiteurs non engagés sur l'épreuve en cours, sous peine de disqualification, afin de ne pas gêner l'épreuve.

Après la date limite des inscriptions, et jusqu'à une heure avant le départ de la course, il sera autorisé en cas de force majeure, de procéder à un changement à l'intérieur des équipes.

Ce changement ne doit pas faire changer de supra-catégorie pour les épreuves "coupe de france".

Le jury d'épreuve examinera si ce changement est conforme au règlement et en cas d'avis favorable, un dossard vierge sera à retirer auprès de l'organisateur moyennant le coût de l'inscription.

Cette demande, accompagnée du dossard du compétiteur remplacé, de la licence du remplaçant ou attestation de réponses négatives au questionnaire de santé seront transmis au PC course, pour acceptation.

D. PC Course :

Le PC course est installé à proximité de la chambre d'appel. Son accès est strictement réservé au chronométrage, membres du jury, arbitre principal et directeur de course.

E. Résultats :

Les résultats seront affichés à proximité du PC course.

En cas de réclamation d'un compétiteur (ou une équipe) sur une pénalité lui ayant été attribuée par un juge, celle-ci devra être déposée au plus tard 20 mn après l'affichage des résultats de la course concernée, en utilisant le formulaire prévu à cet effet.

Les réclamations seront examinées par les membres du jury et recevront une réponse écrite.

6. Planning de la compétition

Accueil des participants sur la plage du Petit Travers, accès plage n° 80 :

12H	Accueil et enregistrement des compétiteurs. Remise des documents et retraits des dossards et des puces de chronométrage.
12H30	Briefing compétiteurs
12H45	Echauffement
13H	Ouverture de la chambre d'appel
13h15	Coupe de france 3000 m équipe (4 à 6 compétiteurs)

	Open 3000 m équipe (6 compétiteurs maximum)
	Coupe de france relais 1000 m en binômes 2x500m
	Open relais 1000 m en binômes 2x500m
	Open 500 m solo
	Coupe de france 1000 m tierce
	Open 1000 m équipe (2 ou 3 compétiteurs)
	Open 1000 m Solo
	Podiums Coupe de France et Open
	Clôture de la manifestation, verre de l'amitié.

7. Assurance-sécurité

Tous les participants s'engagent à se soumettre à ce règlement par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs, pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect de celui-ci.

Les participants concourent librement et à leurs propres risques. L'organisation et les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident, vol ou perte de matériel et/ou objet personnel.

8. Dispositif de secours

L'organisateur met en place le dispositif de sécurité plage et eau, ainsi que les moyens de secours nécessaires. DPS assuré par la "Protection civile".

Les participants doivent être capables de parcourir les distances prévues et être en bonne condition physique et mentale.

En cas de désordre troublant l'ordre public, l'organisateur se réserve le droit d'avoir recours aux forces de l'ordre.

9. Force majeure - Annulation

En cas de force majeure, mauvaises conditions climatiques (présence d'orage ou d'une vigilance orange ou toutes circonstances dangereuses), ou sur requête de l'autorité administrative, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à l'épreuve.

Les participants devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation.

Le non-respect des consignes, entraînera la fin de la responsabilité de l'organisateur.

Les participants ne seront pas remboursés des droits d'inscription, compte tenu des frais engagés par l'organisateur.

La manifestation ne sera pas reportée.

10. Droit à l'image et respect de la vie privée

Par leur inscription, les participants autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayant droits tel que, partenaires, médias, à utiliser les images fixes ou audio-visuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation, sur tout support y compris pour les projections éventuelles, lors de cette journée.

Les informations recueillies via le formulaire d'inscription sont enregistrées dans un fichier informatisé pour le bon déroulement de l'organisation de l'épreuve. Conformément à la loi sur la protection des données personnelles, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification pour les données les concernant.

11. Contrôle antidopage

Un contrôle antidopage peut avoir lieu en tout lieu où se déroule une compétition officielle (article L232-13 §1 du code du Sport).

Si vous êtes soumis à un contrôle antidopage, dès réception de la notification :

- Vous devez vous présenter immédiatement au contrôle
- Vous devez demeurer en permanence en présence de la personne chargée du contrôle ou de l'escorte et ce, de la notification à la fin de la procédure de prélèvement de l'échantillon (urine).
 - I faudra présenter une pièce d'identité officielle

12. Acceptation

Tout participant reconnaît avoir pris connaissance du règlement et en accepte toutes les clauses.

A Manguio Carnon le 05/09/2025

Marc Bigret
Président du Longe Côte Manguio-Carnon

Philippe Sendra
Directeur de course



NOTE

DATE 17/07/2025 OBJET Règles de participation à la coupe de France des clubs de LC Saison 2025-26

EXPÉDITEUR PP DEPARTEMENT DTN/CNRS

DESTINATAIRE(S)

Présidents des comités Régionaux et départementaux (pour diffusion aux clubs de LCMA)
Présidents des Commissions Régionales Pratiques-Adhésions ; Référents régionaux LC MA ; Membres
Commissions Rencontres Sportives et Juges-arbitres ; Arbitres Nationaux, Arbitres Régionaux.

Coupe de France des clubs (CdC) de Longe Côte (LC) 2025-2026

Règles compétitives, définition des règles de répartition des dossards,

Après dix éditions du Championnat de France de longe côte et l'engouement des clubs FFRandonnée pour la compétition, il a été créé en 2024/2025 un circuit de compétitions, dénommée « *Coupe de France des clubs* » (CdC).

Onze étapes ont été organisées la saison précédente avec la participation de 46 clubs.

Ce circuit de compétitions propose des épreuves avec des formats en équipes, en favorisant la mixité et en laissant un maximum de liberté, pour les organisateurs et les compétiteurs.

L'objectif est de classer les clubs, selon les meilleurs résultats de leurs équipes sur les trois épreuves proposées et selon deux Supra catégories.

La 2^{ème} coupe de France des clubs se déroulera sur toute la saison sportive 2025/2026. Une phase finale regroupera les meilleurs clubs.

Les règles d'organisation des compétitions de Longe Côte (chapitre III-2-2 du memento Fédéral) s'applique de fait à cette note.

Cette note précise :

- Les règles compétitives s'appliquant à la CdC (saison 2025/2026)
- Les catégories d'âges et les épreuves
- Les classements et la participation à la phase finale
- L'organisation des épreuves
- L'inscription des compétiteurs

1. Les règles compétitives s'appliquant à la CdC / Saison 2025-2026

- Pour participer à la CdC, les clubs doivent être affiliés FFRandonnée saison 2025-2026 et les compétiteurs posséder une licence en cours de validité ;
- Même si la phase finale de la CdC se déroulera en début de saison sportive 2026/2027, le classement pris en compte sera celui de la saison 2025/2026.
- Chaque rencontre sportive de la CdC peut proposer d'une à trois épreuves types (1000m, 3000m et Relais) ;
- Il n'y a pas de limite au nombre de rencontres sportives sur le circuit national pendant une saison sportive. Néanmoins, seuls les résultats des trois meilleures rencontres par supra catégories seront comptabilisées pour le classement des clubs avant la phase finale.
- Chaque résultat peut être acquis indépendamment de la rencontre sportive et de l'équipe du club le réalisant ;
- Un club peut engager autant d'équipes qu'il le souhaite par rencontre sportive, par supra-catégorie et par épreuve ;
- La composition d'une équipe engagée sur une épreuve doit être conforme à la définition de l'épreuve et respecter la supra-catégorie ;
- Un compétiteur peut participer à plusieurs épreuves mais ne peut pas être dans plusieurs équipes lors d'une rencontre sportive sur une épreuve donnée ;
- Les équipes peuvent longer à mains nues ou utiliser tous types d'ustensiles de propulsion. Si des ustensiles de propulsion sont utilisés, les engins doivent être de même nature pour tous les compétiteurs (exemple tous en pagaies simples ou tous en longe-up, etc...) ;
- Les gants non palmés sont autorisés pour les épreuves à mains nues ;

2 Les catégories d'âges

La catégorie d'âge correspondant à l'âge obtenu dans le courant de l'année 2026 :

<i>Catégories</i>	<i>Années de naissance</i>
Juniors	2009 et 2010
Seniors	1987 à 2008
Masters 1	1977 à 1986
Masters 2	1967 à 1976
Masters 3	1957 à 1966
Masters 4	1956 et avant

Les catégories retenues : Pour chaque épreuve, les clubs constituent des équipes selon deux catégories :

- *Supra catégorie Senior* : équipe constituée de longeurs des catégories Juniors à M2 ;
- *Supra catégorie Master* : équipe constituée de longeurs des catégories M3 à M4.

Règle particulière : Les M2 ont la possibilité d'intégrer la Supra catégorie Master à condition d'avoir la présence de M3 et/ou M4 dans l'équipe. Un M2 ne peut participer que dans une catégorie par épreuve.

Suppression de la règle de l'obligation d'avoir au moins deux catégories représentées dans une Supra Catégorie

3 Les épreuves de la CdC :

Trois types d'épreuves au choix sont proposées, réalisables en fonction de la configuration du site de pratique :

- 1000m en Tierce, la composition est libre.
- 3000m et supérieur par équipe mixte de 4 à 6 longueurs, arrivée jugée sur les 4 premiers compétiteurs de genres différents.
Règle particulière : dans la Supra catégorie Master il ne peut pas y avoir plus de deux M2 dans l'équipe.
- Relais 1000m en binômes en 2x500m, l'ordre de passage FF+HH ou HH+FF reste libre.

4 Classement

À chaque rencontre sportive formule CdC, des points sont attribués en fonction du classement aux différentes épreuves, selon un barème unique pour toutes les épreuves et dans chaque Supra catégorie Senior et Master :

Place	Points attribués
1	24
2	22
3	20
4	18
5	17
6	16
7	15
8	14
9	13
10	12
11	11
12	10
13	9
14	8
15	7
16	6
17	5
18	4
19	3
20	2
21 et plus	1

- Un club cumule à chaque rencontre les deux meilleurs résultats de chaque épreuve par supra-catégorie ;
- Pour l'épreuve de 1000m en Tierce, trois classements par genre (H/F/Mxt) seront faits par épreuves mais seuls les deux meilleurs résultats des trois classements seront comptabilisés pour le club.
- Le classement des clubs du circuit national de la CdC est basé sur le cumul des résultats des rencontres par supra-catégories.

5 Participation à la phase finale

- Les 20 premiers clubs de chaque Supra catégorie Senior et Master sont sélectionnés pour participer à la phase finale de la coupe de France des clubs ;
- Une seule équipe par club de 4 à 6 athlètes (composée de 2F et 2H minimum) et satisfaisant aux règles des Supras catégories participe à la finale,
- La même équipe participe aux trois épreuves types CdC, qui se dérouleront sur la journée.
- Un classement des clubs sera réalisé à l'issue de la phase finale dans les deux Supra catégories. Une coupe sera remise aux trois premiers clubs dans la Supra catégorie Senior ainsi que dans la Supra catégorie Master.

6 Organisation des épreuves :

- Sur un site de pratique validé ;
- Les distances pourront être adaptées en fonction des contraintes locales du site de compétition ;
- Le parcours et les épreuves pourront être validés, sous couvert de l'arbitre régional, par tout arbitre à jour de formation et membre de la commission régionale d'arbitrage (de préférence différent du club organisateur) ;
- L'arbitre qui a validé les résultats des épreuves transmet les informations au plus tard 7 jours après la compétition ;
- Les épreuves labellisées « Coupe de France des clubs » devront être inscrites au calendrier national des rencontres sportives avant octobre de préférence pour permettre une bonne visibilité aux clubs et de leur permettre de planifier leur calendrier ;
- Nécessité aux clubs organisateurs de bien vouloir transmettre à leur référent régional les dates, lieux et types d'épreuves au moins deux mois avant l'épreuve pour mettre à jour le calendrier des compétitions ;
- Les départs/arrivées des épreuves pourront être donnés dans l'eau ou depuis la plage en fonction du site de compétition et du choix de l'organisateur.

7 L'inscription des compétiteurs aux épreuves de la CdC des clubs

Chaque organisateur peut utiliser le système qu'il souhaite pour l'inscription des équipes.

ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- ☐ Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- ☐ Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- ☐ Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- ☐ Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ Vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- ☐ Vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- ☐ Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- ☐ Vous êtes suivi pour une maladie chronique ;
- ☐ Vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;
- ☐ Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- ☐ Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- ☐ Vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- ☐ 1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- ☐ 2. Au cours des douze derniers mois :
 - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
 - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
 - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
 - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
 - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
 - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.

ANNEXE 3

Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

J'atteste sur l'honneur :

- ☐ Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;
- ☐ Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport ;
- ☐ Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;
- ☐ Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer la compatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;
- ☐ Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;
- ☐ Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;
- ☐ Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;
- ☐ Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à ma destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Nom et prénom :

Date :

Signature

III - ORGANISER

Le calcul des résultats ne doit comporter aucun critère de performance. De ce fait, la présentation d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre en compétition n'est pas requise pour ces épreuves.



Les concurrents ne sont pas tenus de réaliser une vitesse imposée ; leur temps de parcours réel n'est pas chronométré.

L'organisation des départs est laissée à la libre appréciation de l'organisateur afin de limiter l'attente des participants tout en assurant une certaine fluidité à l'épreuve.

Les dossards, bien que non obligatoires sont recommandés ; à défaut tout équipement vestimentaire nettement identifiable (foulard ou casquette).

Ces Rando challenges® découverte ne peuvent en aucun cas servir de support à une épreuve du championnat de France des clubs de Rando challenge®.

III.2.2 – Longe côte (LC)

III.2.2.1 – Généralités - définitions

Une compétition de Longe côte est une épreuve sportive individuelle ou par équipe, répondant à des règles techniques, au cours de laquelle les concurrents effectuent au moins un parcours balisé dans l'eau en marchant dès que possible au bon niveau d'immersion (BNI) ou terre-eau-terre.

Tous les ustensiles de propulsion manuels et non motorisés sont autorisés en fonction du type d'épreuve (pagaies, gants palmés, plaquettes, Longe Up, ...).

Toutes les épreuves organisées doivent respecter les règles de pratique du LC dès lors qu'il y a une évolution dans l'eau (cf. chapitres PRATIQUER et ENCADRER du présent document). C'est le cas notamment des périodes d'échauffement, d'entraînement et de récupération des compétiteurs qui doivent être encadrées.

Les périodes d'entraînement doivent permettre aux compétiteurs de reconnaître le parcours afin de prendre connaissance des différences de niveau et des courants.

III.2.2.2 – Types d'épreuves

Plusieurs types d'épreuves peuvent être organisés :

- des compétitions de Longe côte organisées par des structures fédérales correspondant à des épreuves chronométrées ou non avec ou sans classement ;
- des épreuves qualificatives pour le championnat de France et le championnat de France donnant lieu à l'attribution d'un titre fédéral (départemental, régional, de zone et national) inscrites au calendrier officiel de la FFRandonnée ;
- des épreuves qualificatives à la coupe de France des clubs et la finale nationale (se reporter au chapitre III.2.2.5).

III.2.2.3 – Épreuves chronométrées ou non, avec ou sans classement

L'organisateur peut organiser tous types d'épreuves. Il a le libre choix des catégories, du type de chronométrage, des distances et doit s'adapter à son public. Celles-ci doivent être décrites dans un document de présentation ainsi que les règles et modalités d'application.

Pour information, la structure minimum pour l'organisation est la suivante :

- un poste central (PC) de course ;
- un directeur de course (DC) ;
- une équipe d'arbitrage (à adapter suivant les épreuves réalisées) ;
- des moyens de secours.

L'arbitre régional de la région d'appartenance peut être consulté à ce sujet.

Ce dispositif doit être adapté selon le nombre de compétiteurs, les conditions de mer et de météo.