

FÉRIA du Longe Côte 2025

Open & Coupe de France

Samedi 4 octobre 2025

Plage 68 Grand-Travers, Carnon

Départ des courses à 13h



OUVERTURE des INSCRIPTIONS

le lundi 10 SEPTEMBRE 2025

⇒ Le dossier "compétiteurs" et le formulaire d'inscription seront téléchargeables sur les sites suivants :

[LONGE CÔTE MAUGUIO CARNON](https://ats-sport.com)

<https://ats-sport.com>

Contact et renseignements : 06.09.43.24.55 (Philippe)

⇒ **Le dossier d'inscription** devra être retourné à :

longecotemauguio-carnon@gmail.com avant le dimanche 29/09/2025, minuit.

⇒ **Inscriptions Regroupées pour les CLUBS par le délégué CLUB.**

Inscriptions individuelles ou Hors Club : s'inscrire directement auprès du LCMC :

longecotemauguiocarnon@gmail.com

⇒ Le paiement s'effectuera sur **HelloAsso** "Féria du Longe Côte"

<https://www.helloasso.com>

TARIF UNIQUE : 20€/ personne avec la possibilité de courir toutes les courses.

➤ **LES EPREUVES :**

➤ **Circuit COUPE de FRANCE :**

- **3000 m** en équipe de 4 à 6 équipiers en supra-catégories
Sénior et Master*
- **1000 m** en tierce libre supra-catégories *
- **2 x 500 m** en binôme FF/HH

** sous réserve de modifications réglementaires fédérales*

➤ **Circuit OPEN :**

- **3000 m** en équipe, constitution libre (de 1 à 6 personnes)
- **1000 m** en tierce libre (de 1 à 3 personne)
- **2 x 500 m** en binôme libre
- **500 m solo**

Toutes les épreuves OPEN peuvent être courues en équipe ou en solo !

⇒ **OBLIGATIONS pour participer :**

Détenir une licence FFR longe côte 2025-2026 pour la coupe de France.

Détenir un certificat médical avec mention "partique de la marche aquatique en compétition" pour l'OPEN.

➤ **PROGRAMME prévisionnel de l'événement :**

12h00 : Accueil, Remise des dossards, Echauffement

12h45 : Briefing

13h : Ouverture de la chambre d'appel

1 / Départs pour le Circuit COUPE de FANCE : 3000 m // 2x500 m // 1000 m

2 / Départ pour le Circuit OPEN : 3000 m // 2x500m // 500m // 1000 m en équipe et en solo

16h : début des Podiums suivis du verre de l'amitié.

➤ **INFORMATIONS et Règlementation :**



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 :

Catégories	Années de naissance
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.



www.ffrandonnee.fr

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 longeurs*, 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.

Partenaires de l'événement :

