



RÈGLEMENT du TRAIL LONGE CÔTE de Mèze



Table des matières

ANNEXE A – Règlement du Trail Longe côte- Mèze.....	1 à 4
ANNEXE B – Programme de la manifestation et plan du parcours.....	5
ANNEXE C – AUTO-QUESTIONNAIRE DE SANTE - FF RANDONNEE PEDESTRE.....	6
ANNEXE D – MODELE D'ATTESTATION DE REPONSE A L'AUTO-QUESTIONNAIRE de SANTE - FFRandonnée..	7

ANNEXE A - Trail Longe côte - Règlement

Article 1. PARTICIPATION ET INSCRIPTION

Pola participation à cet événement, les participants âgés de 18 et plus, devront

1/ S'acquitter d'une participation de 12 € (11€ course +1 € de frais) lors de leur inscription sur le site du prestataire chronométrage (ats-sport) :

2/ Fournir :

- Pour les **adhérents FFRandonnée** : licence FFRandonnée 2025-2026 ; (à fournir à l'inscription)
- Pour les personnes non adhérentes à la fédération de randonnée pédestre : **une attestation de réponse négative** au questionnaire de santé. En cas d'au moins une réponse positive, un **certificat médical** de non-contre-indication à la pratique de LC ou TLC en compétition. En ANNEXE C ou sur FFRandonnée pédestre.fr

Fin des inscriptions : jeudi 11 juin 2026 - 20h

Les participants devront indiquer leurs catégories d'âge en fonction de leur année de naissance : (Senior, Master1, Master2, Master3 ou Master4)

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

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

Article 2. SÉCURITÉ ET ASSURANCE

Les organisateurs sont couverts pour les risques en Responsabilité Civile auprès de l'assureur fédéral.

Tous les concurrents 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 concurrents participent librement et à leurs propres risques. L'organisation et les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents, vol ou perte de matériel et/ou objets personnels.

Chaque participant fera preuve de respect envers les autres participants, les bénévoles et les organisateurs. Les participants doivent être capables de parcourir les distances prévues en milieu naturel et être en bonne condition physique et mentale.

Tout participant, pris sur le fait d'usurpation d'identité d'un tiers, ou faisant une fausse déclaration d'identité, d'âge ou sur son état de santé, se verra exclu de la manifestation et ne pourra prétendre à aucun remboursement de son inscription.

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

Article 3. RETRAIT DES DOSSARDS ET REGLEMENTATION

La distribution des dossards se fait sur place le jour de la compétition dès 8h30 du matin et jusqu'à 15 minutes avant l'épreuve. Aucun dossard ne sera délivré sans licence ou attestation de réponse au questionnaire de santé FFRandonnée. Toute affectation de dossard est ferme et définitive. Le dossard doit être porté sur le devant (en haut) et visible, ceci pendant toute la durée de la course.

Revente ou transfert de dossard : toute inscription engage personnellement son auteur. Le transfert d'inscription ou la cession de dossard à un tiers est strictement interdit. Tout participant porteur d'un dossard obtenu en infraction avec le présent règlement pourra être mis hors course ou être reconnu responsable de tout dommage causé ou subi si un accident survient durant l'épreuve. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident survenu ou causé par ce dernier dans ce type de situation.

Article 4. LE TRAIL LONGE CÔTE ET LE PARCOURS

Le Trail longe-côte est un combiné de longe-côte, sur des sites référencés FFRandonnée, et d'allures libres (course à pied) ou marche sportive sur des portions terrestres. Le temps de pratique du longe côte représentant approximativement 50% du temps total de l'épreuve (référence temps allure libre sur terre).

Un seul parcours (tour) sera balisé. :

- Parcours solo marche- longe 2 tours 4km500 env.
- Parcours solo course-longe 3 tours 6km750 env.

Les participants devront respecter les règles de longe-côte suivantes :

- Respect du parcours
- Respect du bon niveau d'immersion
- Respect du pas du longeur
- Ne pas faire obstruction à un dépassement d'un autre participant
- Ne pas courir (hors entrées et sorties d'eau pour les participants engagés dans la course-longe)
- Contournement des bouées ou piquets dans le sens Mer/Terre.

En cas de non-respect, un **stop and go** sera appliqué. (L'arbitre siffle et marque un angle droit avec ses deux mains. Le participant est stoppé durant 3s. Dès l'arrêt effectif, l'arbitre siffle et lève le bras, le participant peut reprendre son parcours).

Les règles de longe-côte seront données à 9h00, suivies de l'échauffement commun.

Les départs à 9h30 des participants seront groupés : départ les coureurs et marcheurs

Le trail longe-côte est ouvert aux hommes et femmes âgés au minimum de 18 ans.

Le parcours est balisé sur terre et dans l'eau, il est obligatoire de le suivre. S'ils quittent le parcours, les participants sont tenus de revenir par leurs propres moyens à l'endroit même où ils l'ont quitté. Différents points de contrôle sont prévus. Les participants qui ne passent pas aux contrôles seront exclus. Les participants devront porter les dossards fournis avec le numéro

Article 5. RÈGLES DE LA MANIFESTATION

- Le participant inscrit pour une épreuve de Trail Longe côte en marche n'a pas le droit de courir (toujours avoir 1 appui au sol).
- Les passages de bouées ou piquets dans l'eau sont obligatoires. Tous les participants contournent la bouée dans le même sens : côté large vers côté plage.
- Les entrées et sorties d'eau sont matérialisées par du balisage et/ou par un bénévole de course.
- Il est strictement interdit de plonger la tête en avant.
Attention :
- En cas de mauvaises conditions climatiques, l'organisateur se réserve le droit de maintenir ou annuler la manifestation.
- En cas d'annulation liée à un événement indépendant de notre volonté, aucun remboursement total ou partiel ne pourra être réclamé.
- Les sentiers et les plages que les participants empruntent sont ouverts au public et donc à partager, bien que balisés pour l'occasion.
- Nous demandons aux participants de faire preuve de respect et de sympathie.

La surveillance du respect de ces règles sera faite par des bénévoles qui sont formés par l'organisateur sur les règles du Trail Longe côte en amont de l'événement. Aussi vous aurez l'obligation d'écouter les remarques du bénévole.

Article 6. RAVITAILLEMENT ET HYDRATATION

Deux ravitaillements sur chaque tour seront disponibles pour chacun des participants.

Les ravitaillements se trouveront aux sorties des zones de longe côte du parcours et à chaque tour selon l'épreuve choisie. A ces points, des zones de propreté sont prévues pour jeter les déchets. En dehors de cette zone, le participant devra conserver ses déchets sous peine de disqualification.

Article 7. MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Pour participer il est demandé obligatoirement aux participants de porter l'équipement suivant :

- Maillot de bain, et/ou combinaison shorty ou intégrale (néoprène).
- Chaussures obligatoires (pas de chaussons néoprène) et adaptées au longe côte et au déplacement à allure libre (course à pied) ou à la marche dynamique (type trail running), pas de crampons métalliques.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de blessure ou d'accident liés aux choix des chaussures utilisées par les participants.

Article 8. ÉQUIPEMENT INTERDIT

Les chaussons/ chaussettes en néoprène sans chaussures sont interdits, la semelle doit protéger contre les coupures, risque de piqûres de vives ou autres blessures.

Article 9. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Le TRAIL LONGE CÔTE s'engage dans le développement durable et à ce titre les organisateurs s'engagent à diminuer leur impact sur la nature, en mettant en place un tri sélectif des déchets, une signalétique claire et adaptée autour des zones de déchets.

L'organisation favorise également la promotion d'un dispositif de co-voiturage.

Il est strictement interdit d'abandonner des déchets et emballages hors des zones de propreté.

L'organisation a travaillé en amont avec des partenaires environnementaux tels OFB, Natura 2000, DDTM et Smbt, sur les parcours afin de respecter la faune et la flore sur la totalité du parcours.

L'organisation s'engage à ne pas utiliser de la bombe de peinture en milieu naturel et à enlever toute la signalétique après la course et à ramasser les éventuels déchets laissés par les coureurs.

Tout participant ne respectant pas l'environnement, la flore et la faune, se verra exclu sur le champ (jet de détritrus, passage dans des zones non balisées,...).

Article 10. FORCE MAJEURE

En cas de force majeure, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à la manifestation. Les participants en seront prévenus par tous les moyens possibles, ils devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation. Le non-respect de ces consignes, entraînera la fin de la responsabilité de l'organisateur. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement des droits d'inscription.

Article 11. ANNULATION

L'organisateur se réserve la faculté d'annuler l'épreuve soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure pour des motifs dépendant ou indépendants de sa volonté. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement des droits d'inscription ou indemnité versée à ce titre. Une compensation sera néanmoins proposée.

Article 12. DROIT D'IMAGE ET RESPECT DE LA VIE PRIVÉE

Par leur inscription, les participants autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayants droit 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 la manifestation. Conformément à la loi sur la protection des données personnelles, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification pour les données personnelles les concernant.

Article 13. ACCEPTATION

Tout participant reconnaît avoir pris conscience du règlement et en accepte toutes les clauses. Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit.

ANNEXE B – PROGRAMME DE LA MANIFESTATION

• PROGRAMME DE LA JOURNÉE

8h30 : Accueil, Remise des dossards et chasubles (pour les marcheurs, à rendre en fin de manifestation)

9h00 : Explication des règles de Longe Côte par Longeteam34

9h15 : Échauffement commun

9h30 : Départ groupé du Trail Longe Côte – Coureurs/marcheurs (course-longe) - (marche-longe)

11h-12h : Remise des prix et Pot convivial de fin manifestation



Parcours : Départ Jardin Albert Montet

Partie Terrestre 1 : Départ Jardin Montet vers plage du Taurus : env 640m

Partie Eau 1 Plage du Taurus : env 460 m

Partie terrestre 2 : Retour Plage du Taurus vers plagette : env 690 m

Partie Eau 2 Plagette : env 405 m

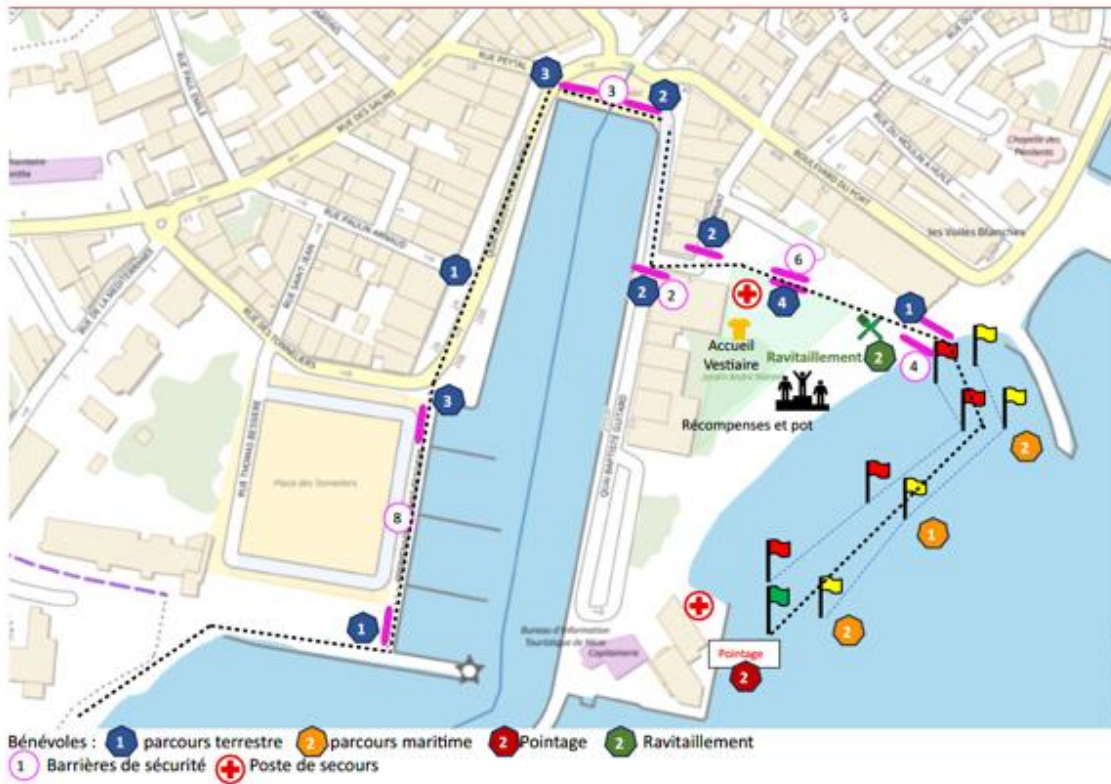
Partie terre 3 (fin de boucle) : env 55 m

Total 1 boucle : env 2250 m

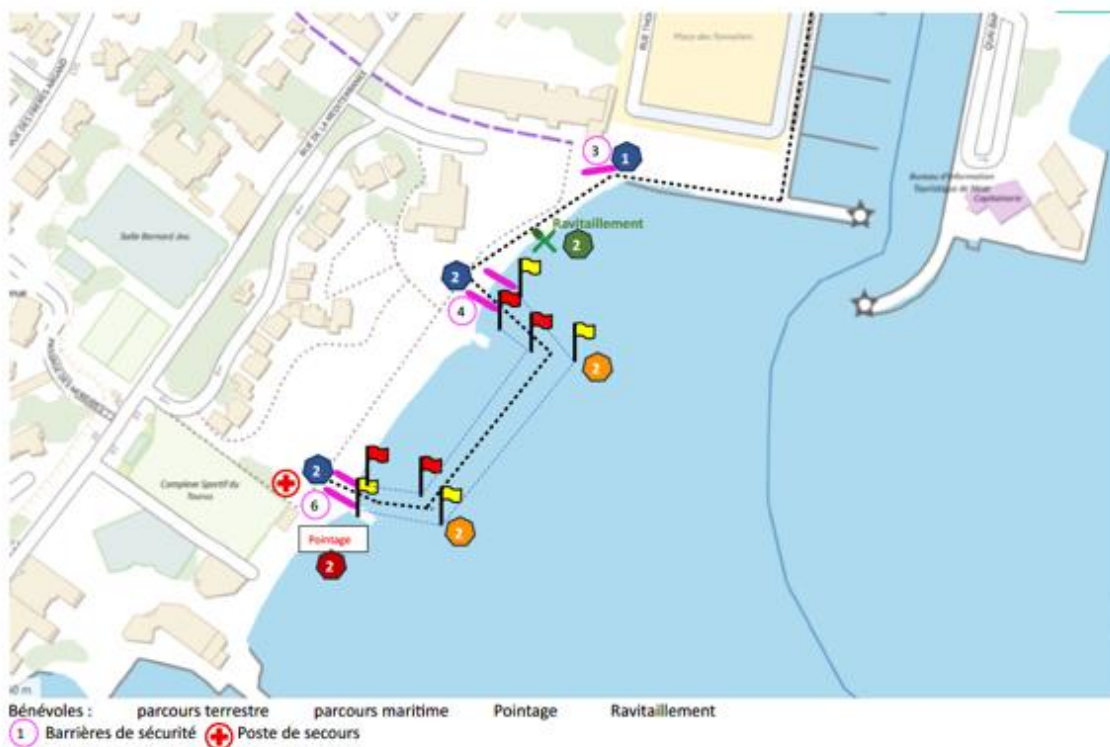
Marche : 2 boucles : env 4km500

Course : 3 boucles : env 6km750

Jardin Montet – Plagette



Plage TAURUS



ANNEXE C : 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 inexplicquée ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- Vous ressentez une baisse récente inexplicquée 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 D : 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