



Nom et nature de l'évènement : **TRAIL LONGE CÔTE SETOIS (3^{ème} édition)**

Date de l'évènement : **dimanche 8 mars 2026**

Club organisateur : **Sète Escapade**

Mail du club organisateur : sete.escapade@orange.fr

Ville où a lieu l'évènement : **Sète (34200) – Plages de la Corniche et du Lazaret**

REGLEMENT

Cette rencontre sportive, est ouverte à tous les licenciés FFR.

Les compétiteurs mineurs doivent fournir une autorisation parentale.

Art 1. Assurance/sécurité

L'évènement fait l'objet d'une déclaration relative aux manifestations nautiques en mer, adressée à la Direction départementale des Territoires et de la Mer (DDTM).

L'organisateur est assuré par contrat d'assurance, auprès de la fédération. Les participants licenciés sont couverts en responsabilité civile et en individuelle accidents corporels.

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. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident, vol ou perte de matériel et/ou objet personnel.

Dispositif de secours : L'évènement sera sécurisé par la mise en place d'un poste avancé de secours, équipé du matériel nécessaire, sous la responsabilité d'un médecin urgentiste.

Une équipe de signaleurs en bordure de plage veillera à la sécurité des participants.

Une équipe d'arbitres sera présente pour assurer la régularité de l'épreuve.

Chaque participant fera preuve de respect envers les règles, les autres concurrents, les bénévoles et les organisateurs. Les participants doivent être capables de parcourir les distances prévues et être en bonne condition physique et mentale. En cas dûment constaté de non-respect de la règle, un concurrent pourra être pénalisé voire disqualifié.

Tout participant à cet évènement, pris sur le fait d'usurpation d'identité d'un tiers, ou faisant une fausse déclaration d'identité ou d'âge, se verra disqualifié et fera l'objet de poursuites. Il ne pourra prétendre à aucun remboursement de son inscription et de celle de son binôme.

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

Art 2. La course, les épreuves et les dossards

Le trail longe côte est une épreuve de longe côte entrecoupée de parcours pédestres, organisé de la base nautique Françoise Pascal à la plage du Lazaret à Sète, site référencé par la FFRandonnée.

Le parcours sera balisé sur 2,3 km : 3 secteurs Longe côte et 4 secteurs pédestres et permettra de proposer les épreuves suivantes :

- 1 épreuve de 6,9 km individuelle ou binôme (H/F/Mixte) 3 tours format course : **Trail Longe Côte Sétois**
- 1 épreuve de 4,6 km solo ou binôme (H/F/Mixte) 2 tours format marche : **Trail Longe Côte marche Sétois**

Les participants effectueront **2 ou 3 tours selon les épreuves**, entrecoupées de sorties de l'eau à « l'australienne ».

Quatre départs seront donnés :

- Un départ (Hommes), un départ (femmes) et un départ binôme pour l'épreuve course
- Un départ pour l'épreuve marche individuelle et en binôme

Les épreuves sont ouvertes à toutes les catégories sauf minimes et cadets.

Le parcours de la course est jalonné et il est obligatoire de le suivre. En cas de non-respect, le concurrent sera avisé et pénalisé (voir ART 3) sauf si cela est dû à l'organisation.

Des points de contrôle sont prévus tout au long du parcours.

Les participants devront porter des dossards en haut et devant durant les épreuves. Le concurrent sera doté d'un bracelet /puce. Le club organisateur définit des dossards de différentes couleurs selon l'épreuve et des chasubles éventuellement pour la marche.

Des tee-shirts flockés pour la manifestation seront portés par les encadrants et les bénévoles pour les différencier des participants.

ART.3 : Règles des courses, chronométrage, récompenses et respect des consignes

Les règles générales d'organisation des compétitions de longe côte, décrit dans le mémento fédéral « règlementation des activités de marche et de randonnée » s'appliquent (version de septembre 2025, approuvé par le Comité Directeur).

Pénalités : application dans les cas suivants de la règle « stop and go » : non-respect du parcours balisé, non-respect d'un bon niveau d'immersion, non-respect du pas du longeur, non-respect des règles de contournement. Enfin, il est strictement interdit aux marcheurs de courir.

Les participants sont chronométrés et les résultats seront affichés pour les 2 épreuves.

Récompenses et/ou podiums :

Pour la course : classement au scratch aux 3 premiers femmes et hommes sans cumul avec les catégories, récompenses aux 3 premiers de chaque catégorie homme et femme.

Pour la marche : aux 3 premiers au scratch homme et femme, aux 3 premiers binômes femmes, hommes, mixte.

Attention :

En cas de mauvaises conditions climatiques, les épreuves seront maintenues, excepté la présence d'orage, d'une vigilance rouge selon son type ou de vagues, ce qui rendrait l'évènement dangereux. Les épreuves pourront alors être modifiées, reportées ou annulées.

Aucun remboursement total ou partiel ne pourra être réclamé. Il en est de même si un compétiteur choisit de ne pas participer pour des raisons personnelles.

Respect des consignes

La plage que les participants empruntent est ouverte au public et de ce fait doit être partagée. Nous demandons aux participants de faire preuve de respect et de correction.

Le participant aura l'obligation d'écouter les remarques des encadrants bénévoles. Si ces remarques ne sont pas prises en compte par le concurrent, le numéro de dossard sera noté et signalé à l'arbitre. S'il estime que cette attitude est inacceptable, le participant ne sera pas classé.

Art 4. Ravitaillement et hydratation

Un point d'eau sera mis à disposition des participants sur les plages, lors de la sortie de l'eau. Des zones de propreté seront prévues pour jeter les déchets. En dehors de ces zones, les participants sont autonomes en boisson et éventuellement collation. Ils devront conserver leurs déchets sous peine de disqualification.

Art 5. Matériel

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 obligatoires et adaptées au longe côté (pas de crampons métalliques)

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

L'équipement suivant (à charge du participant) est recommandé

Ravitaillement personnel solide (gel, barres énergétiques)

Poche à eau

Mains nues (gants autorisés)

Sont interdits :

*Tout équipement motorisé

*Ustensiles d'aide à la propulsion de type plaquettes ou pagaises.

*Chaussons néoprène ou plastique.

Art 6. Respect de l'environnement

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

L'organisateur a travaillé en amont avec la Direction départementale des Territoires et de la Mer, afin de respecter la faune et la flore sur la totalité du site. L'organisateur s'engage à enlever toute la signalétique après la course et à ramasser les éventuels déchets laissés par les participants. Tout participant ne respectant pas l'environnement se verra disqualifié (jet de détritus, passage dans les zones non balisées).

Art. 7 Force majeure

En cas de force majeure, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à l'épreuve. Les participants seront prévenus par tous les moyens possibles, ils 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 pourront prétendre à aucun remboursement des droits d'inscription.

Art 8. 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 indépendants de sa volonté.

Art 9. Droit d'image et respect de la vie privée

Par leur inscription, les participants autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayant droits tels 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.

Art 10 : Acceptation

Tout participant reconnaît avoir pris connaissance 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.

Art 11 : Contrôle anti-dopage

Un contrôle anti-dopage peut être prévu en tout lieu où se déroule une compétition officielle (article L232-13&1 du code du sport)

ORGANISATION

Gestion des inscriptions : les inscriptions se feront sur la plateforme fédérale

Lien : https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/Public/InscriptionsTLC.php?Circuit=TLC&LOGIN=1&Id_Compet=81

Frais d'inscription : 10 € par participant

Date de fin des inscriptions : **mardi 3 mars 2026 minuit**

Pas d'inscription sur place

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

8H 30 : Accueil, remise des documents et retrait des dossards et des puces de chronométrage.

9H15 : Briefing

9H30 : Echauffement

10H : départ de la première course individuelle homme

Les autres départs seront séparés par un intervalle de temps qui sera défini en fonction des engagements.

12H00 : Fin des épreuves

12H30 : Remise des récompenses

PLANS DU PARCOURS ET ACCES PARKING (joints ci-après)

Le directeur de course : Jean-François BANCK 06 88 52 01 21

Dispositif de sécurité :

L'évènement sera sécurisé par la mise en place d'un poste avancé de secours, équipé du matériel nécessaire, situé sur la plage proche de l'arche de chronométrage sous la responsabilité d'un médecin urgentiste

Des signaleurs espacés sur le parcours ayant le PSC1 et /ou le brevet fédéral d'animateur longe côte seront disposés en bordure de plage, voire dans l'eau en protection.

Des points de contrôle seront positionnés sur le parcours.

REGLES DES COURSES, CHRONOMETRAGE ET HORAIRES DE PASSAGE

Les règles générales d'organisation des compétitions de longe côte, décrit dans le mémento fédéral-réglementation des Activités de Marche et de Randonnée s'appliquent (version de septembre 2025).

Le chronométrage est assuré avec le logiciel de l'association TRAIL LONGE COTE NAPOULE.



PLAN D'ACCÈS PARKING

