

CHAMPIONNAT ZONE SUD DE

# LONGE CÔTE

9/10  
MAI  
2026



**Mauguio-  
Carnon**

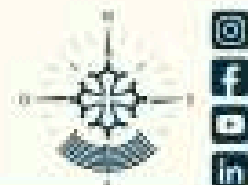
(Régions Sud PACA  
et Occitanie)

**ÉPREUVES**

- Solo : 800 m, 200 m, 50 m, Trail Longe Côte
- Équipes : 400 m, relais 4x50 m

**CATÉGORIES**

MINIME • CADET • JUNIOR • SÉNIOR • MASTERS



[www.randonnee-occitanie.com](http://www.randonnee-occitanie.com)

## DOSSIER COMPÉTITEUR



# SOMMAIRE

**03**

**Les éditos**

**11**

**Office de Tourisme et informations touristiques**

**19**

**Les inscriptions**

**35**

**Informations techniques**

**8**

**Les organisateurs et les partenaires**

**15**

**Hébergements**

**21**

**La synthèse des règles et pochette étanche collector**

**39**

**Le développement durable et droit à l'image**

**9**

**Venir à Mauguio Carnon**

**17**

**Le programme**

**25**

**Plans**

**42**

**Annexes**

# FFRandonnée Occitanie



Anne-Marie BERMEJO  
Présidente de la FFRandonnée Occitanie

Le Comité Régional de Randonnée Pédestre d'Occitanie est heureux de vous accueillir pour la première fois à l'occasion de la 3<sup>e</sup> édition du Championnat Zone Sud de longe-côte, organisée cette année à Mauguio-Carnon.

Cet événement majeur pour notre région est rendu possible grâce au partenariat avec le Comité Régional de Randonnée Pédestre Sud PACA, le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de l'Hérault et le club de longe-côte Mauguio-Carnon.

Le développement constant du longe-côte au sein de notre fédération témoigne de son dynamisme et de son attractivité. Avec 25 clubs en Occitanie, notre région est une place forte de cette discipline. Nous sommes fiers de vous voir, compétiteurs, en être les meilleurs ambassadeurs.

Le longe-côte incarne des valeurs de dépassement de soi, de partage et de convivialité, dans un cadre naturel exceptionnel.

Nous adressons nos sincères remerciements à la commune de Mauguio, aux partenaires et aux bénévoles pour leur engagement indispensable à la réussite de cette manifestation.

Je serai présente tout au long du week-end pour vous accompagner et vous encourager.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un excellent championnat et bonne chance pour votre qualification aux Championnats de France à La Baule.



# FFRandonnée Sud Paca



Jacky GUILLIEN  
Président FFRandonnée Sud Paca

Du 8 au 10 mai, le littoral de Mauguio Carnon vibrera au rythme des pagaies, des foulées aquatiques et de la passion du longe côte. Cette étape du championnat de zone Sud revêt une importance toute particulière : ultime rendez-vous avant le championnat de France, elle constitue un passage décisif pour toutes celles et ceux qui ambitionnent de décrocher leur qualification.

Durant ces trois jours, les compétiteurs venus des régions Occitanie et Provence-Alpes-Côte d'Azur vont se mesurer dans un esprit à la fois combatif et respectueux, fidèle aux valeurs de notre discipline. Engagement, dépassement de soi, solidarité et fair-play seront au cœur de chaque épreuve, dans un cadre naturel exceptionnel qui fait la richesse de notre pratique.

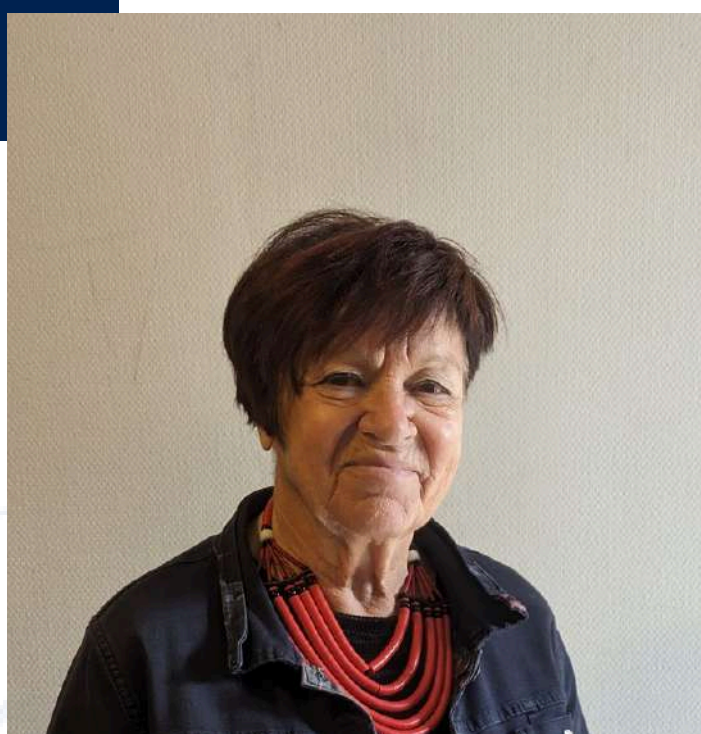
Mais au-delà de la performance sportive, cette manifestation s'inscrit résolument dans une démarche écoresponsable. Conscients de la fragilité du littoral qui nous accueille, les organisateurs ont à cœur de proposer un événement exemplaire, limitant son impact environnemental et invitant chacun à adopter des comportements respectueux. Quelques initiatives et surprises viendront d'ailleurs nourrir la réflexion collective autour de la préservation de notre environnement.

Que cette compétition soit pour tous une expérience intense, inspirante et fédératrice. À chacune et chacun de donner le meilleur de soi-même, dans l'eau comme en dehors, pour faire de ce rendez-vous un moment fort, à la hauteur des enjeux sportifs et environnementaux qui nous rassemblent.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une excellente compétition.



# FFRandonnée Hérault



Anne-Marie GRESLE  
Présidente FFRandonnée Hérault

C'est avec un très grand plaisir que le Comité Départemental de la Randonnée vous accueille en Hérault, à Mauguio-Carnon, les 9 et 10 mai, à l'occasion de la rencontre sportive réunissant les clubs des Régions PACA et Occitanie.

Organisée conjointement par la FFRandonnée – Comités Régionaux PACA et Occitanie –, le Comité Départemental de l'Hérault et le club LCMA Mauguio-Carnon, cette rencontre « Zone Sud » sera qualificative pour la finale du Championnat de France qui se tiendra à La Baule du 5 au 7 juin.

Avec ses 90 km de côtes, son climat privilégié et ses plages de sable au faible dévers, l'Hérault offre un terrain idéal pour la pratique du Longe Côte. Discipline en plein essor, elle poursuit son développement au sein de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre. Entre compétitions nationales, structuration des pratiques et mobilisation des territoires littoraux, l'actualité témoigne d'une montée en puissance continue.

Dans notre département, le Longe Côte représente aujourd'hui 1 100 pratiquants, soit 26 % des licenciés héraultais, et 15 sites de pratique homologués par la FFRandonnée sur le littoral.

Ainsi : la saison dernière, l'Association Aquaclub34 a coorganisé le Championnat Régional Occitanie, et le club Sète Escapade la Finale Nationale – Championnat de France –, faisant rayonner notre département ;

- cette saison, le club Longe Côte Mauguio-Carnon accueille le Championnat de Zone Sud ;
- le club Sète Escapade a organisé comme chaque année en mars le « Trail LC Sétois », et le club Rando Grande Motte a proposé pour la troisième fois en mai « l'Open », étape de la Coupe de France.

Au-delà de la performance sportive, le Longe Côte porte des valeurs fortes : solidarité, respect du littoral, esprit d'équipe et inclusion. C'est une pratique accessible à toutes et tous, bénéfique pour la santé et le bien-être, et qui s'appuie sur un encadrement attentif garantissant la sécurité de chacun. Rien de tout cela ne serait possible sans l'engagement remarquable des bénévoles, dont la disponibilité et la passion font vivre nos clubs et nos événements.

La FFRandonnée Comité Hérault remercie chaleureusement la commune de Mauguio-Carnon, les dirigeants, animateurs et adhérents, le Conseil Départemental de l'Hérault, l'ensemble des collectivités héraultaises ainsi que les services de l'État pour leur soutien et leur engagement. Leur implication permet de promouvoir le Longe Côte et de contribuer à l'attractivité de notre département.

Dans l'attente de cette rencontre, nous vous adressons nos salutations les meilleures.



# Longe côte Mauguio-Carnon



Marc BIGRET  
Président du club de Longe -Côte Mauguio-Carnon

Le Club Longe-Côte Mauguio-Carnon (LCMC) est heureux et honoré d'accueillir à nouveau une épreuve préliminaire aux Championnats de France de Longe-Côte. Et plus particulièrement, les Championnats de la zone Méditerranée, au cours desquels s'affronteront les meilleurs compétiteurs d'Occitanie et de PACA.

Cette épreuve se déroule dans un cadre préservé, classé Natura 2000, particulièrement adapté au Longe-Côte, et nous veillerons à ce que notre empreinte soit la plus réduite possible.

Merci au Comité de Pilotage, qui travaille depuis plusieurs mois à la mise en place de cet événement, dans un esprit constructif,

Merci au Comité FFRandonnée Occitanie et au comité FFRandonnée Sud PACA, avec qui un partage des tâches a rendu possible l'organisation de cette manifestation.

Merci au Comité départemental de la FFR pour son soutien actif,

Merci à la Mairie de Mauguio-Carnon, pour son appui logistique et particulièrement pour l'efficacité et la disponibilité de ses équipes du service des Sports,

Merci à l'équipe resserrée autour de moi, qui a accepté la lourde responsabilité de la direction de courses, d'une part, et de la logistique, d'autre part,

Merci à tous les bénévoles, nombreux, et mobilisés pour que cette journée soit une réussite,

Merci aux arbitres, qui vont passer de longs moments dans l'eau, investis dans leur mission,

Il me reste à saluer les compétiteurs qui s'affronteront dans l'eau dans un esprit combatif mais sportif. Et même s'il y aura peu d'élus pour l'étape suivante, car c'est la règle, je leur souhaite sincèrement de mener des combats dont ils se souviendront.



# Ville de Mauguio-Carnon



Jean Philippe ASTRUC  
Maire Adjoint délégué  
aux Sports, aux Associations, à la Santé et au Handicap

À Mauguio-Carnon, la mer et le sport font partie de notre identité. Notre littoral offre un cadre naturel, parfaitement adapté à la pratique des activités physiques de pleine nature.

C'est donc avec un grand plaisir que la commune accueille, les 9 et 10 mai 2026, les championnats interzones PACA et Occitanie de longe côte.

Convaincu que ce rendez-vous contribue au développement et à la reconnaissance du longe côte, je souhaite à l'ensemble des compétitrices et compétiteurs un excellent championnat, ainsi qu'un très beau séjour à Mauguio-Carnon.

Je tiens enfin à adresser mes sincères remerciements aux bénévoles, aux clubs et à l'ensemble des partenaires dont l'engagement et l'investissement ont permis l'organisation de ce bel événement sportif.

## Les organisateurs



## Les partenaires institutionnels et privés



# Venir à Mauguio Carnon



## En voiture

Pour accéder au site de compétition, prenez l'A9 ou l'A709, puis la départementale D62 en direction de la plage du Grand Travers.

## En train

- Gare de Montpellier Saint-Roch > Mauguio : tramway ligne 3 jusqu'à l'arrêt Boirargues puis bus 607
- Gare de Montpellier Saint-Roch > Carnon : tramway ligne 3 jusqu'à l'arrêt Pérols Étang de l'Or puis ligne 4
- Gare de Montpellier Sud de France > Mauguio : bus 606 jusqu'à l'arrêt Place de France puis ligne 2
- Gare de Montpellier Sud de France > Carnon : bus 606 jusqu'à Carnon

## En avion

L'aéroport Montpellier Méditerranée se situe à 11 km du site de compétition.  
Horaires et tarifs : <https://www.montpellier.aeroport.fr/fr>

## En bus

### Hérault Transport

- **Ligne 606** : Montpellier – Lattes – Carnon – La Grande Motte – Le Grau du Roi – Aigues-Mortes
- **Ligne 607** : Montpellier – Lattes – Mauguio – Candillargues – Mudaison – Lansargues – Valergues – St Nazaire de Pézan – St Just – Lunel – Marsillargues

### Transp'Or

- **Ligne 1** : Palavas-les-Flots → Carnon – Liaison tramway ligne 3 (arrêt Pérols Étang de l'Or, à 2 km de Carnon)
- **Ligne 2** : Montpellier (station Place de France) → Mauguio
- **Ligne 4** : La Grande Motte – Carnon – Pérols – Liaison tram ligne 3 (arrêt Pérols Étang de l'Or, à 2 km de Carnon)

## Cartographie du site de compétition

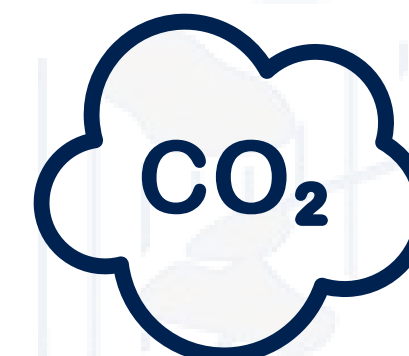
### La carte

80 % de l'empreinte carbone d'un événement sportif est lié aux transports !

C'est l'impact principal d'un événement sportif. C'est pourquoi vous devez privilégier le transport en commun ou le covoiturage.

Et vous, comment venez-vous ? Relevez le défi de venir en transport en commun, en covoiturage ou même à vélo !

**Relevez le défi de venir en transport en commun ou en covoiturage !**



# Office de Tourisme

## Mauguio Carnon Tourisme

### Contact



04 67 50 51 15



Centre administratif, rue du Levant  
Carnon-Plage 34130 MAUGUIO



<https://www.mauguiocarnontourisme.com/>

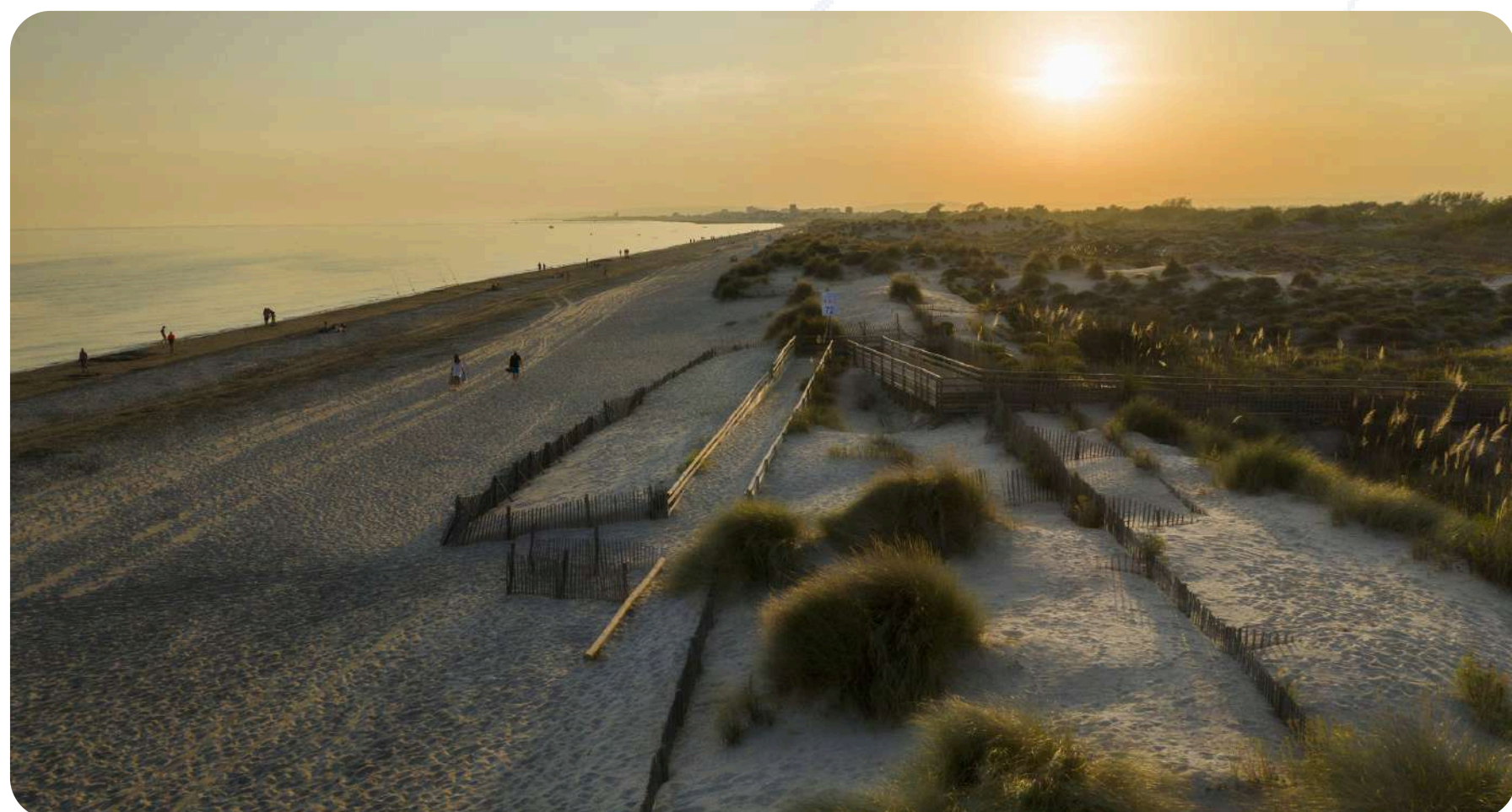


# Informations touristiques

## Mauguio

Ici à Mauguio, patrimoines naturel et historique se côtoient, cultures camarguaise et espagnole s'entremêlent.

Venez flâner dans les ruelles du centre historique, et profitez-en pour découvrir nos pépites !



## Les arènes

Situées au coeur de Mauguio, les Arènes font vibrer à l'unisson les habitants et visiteurs venus d'ailleurs. À la ferveur des passionnés, des amateurs et d'un public curieux, les arènes accueillent courses camarguaises, abrivado, bandido et encierro ainsi que des défilés folkloriques durant la Temporada et la fête votive.



## Les incontournables

### Le port de plaisance de Carnon

Véritable havre de paix, le port de Carnon, entièrement piéton, vous invite à une promenade d'environ 3 km. Vous pourrez vous asseoir à l'ombre des palmiers devant le manège incessant des bateaux de plaisance.



### Le marché

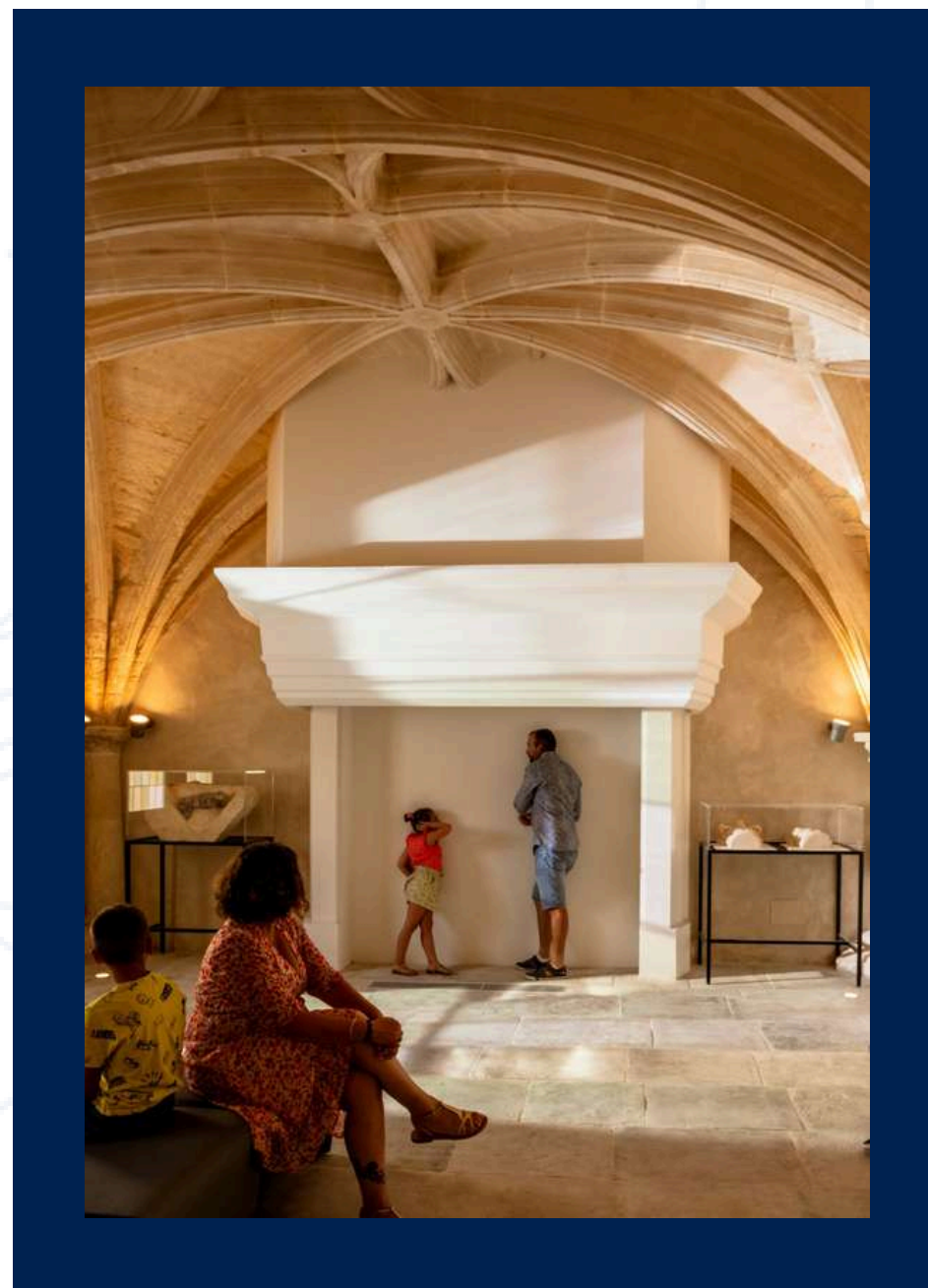
Lunettes sur le nez et petit panier en osier... Vous êtes prêts pour un tour au marché ! Chaque dimanche matin, les étals du boulevard de la République vous offrent un menu à la carte.



### Le château des comtes de Melgueil

Situé dans le centre historique de Mauguio, ce lieu classé aux monuments historiques en 2010 vous livre les codes d'un patrimoine hors pair !

De la butte castrale aux détails de l'architecture toscane, c'est un incontournable sur votre liste des lieux phares à visiter pendant votre séjour.



### L'étang de l'Or

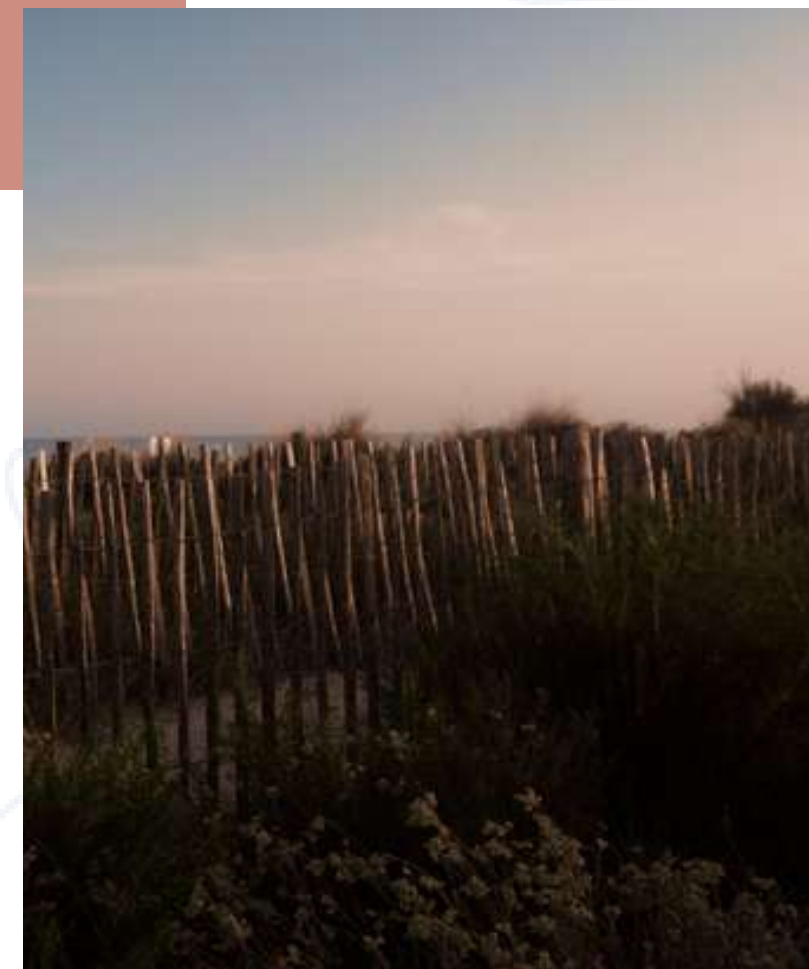
Besoin d'une pause pour se ressourcer ? Que vos vœux soient exaucés ! À quelques mètres de la Méditerranée, l'Étang de l'Or (aussi appelé Étang de Mauguio) offre un magnifique spectacle sensoriel. Classé Natura 2000, il œuvre à la protection de notre chère et tendre planète. Oiseaux marins, crustacés, algues et herbiers...



### Petit Travers, Grands Espaces

Situé entre Carnon et La Grande Motte, la plage du Petit Travers est une longue et étroite bande de sable fin de 3 km, bordée de dunes.

Cet espace exceptionnel offre l'avantage de profiter de la Méditerranée sans avoir de maisons ou d'immeubles bétonnés.



# Hébergements à proximité du site de compétition – Championnat Zone Sud 2026 de longe-côte

## Site de la compétition : Plage du Grand Travers, accès n°68 à Mauguio Carnon

### Les hôtels

de 55€ à 135€/ nuit

**Hôtel le Carnon,  
2 étoiles**

[hotel-carnon.com](http://hotel-carnon.com)  
[hotelcarnon@gmail.com](mailto:hotelcarnon@gmail.com)  
04 67 68 55 55



de 80€ à 250€/ nuit

**Hôtel the originals  
Montpellier Sud  
Neptune, 3 étoiles**

[hotel-neptune.fr](http://hotel-neptune.fr)  
[contact@hotel-neptune.fr](mailto:contact@hotel-neptune.fr)  
04 67 50 88 00



de 68€ à 141€/ nuit

**Hôtel le Gédeon,  
2 étoiles**

[hotelgedeon.com](http://hotelgedeon.com)  
[contact@hotelgedeon.com](mailto:contact@hotelgedeon.com)  
04 67 68 10 05



### Résidences de tourisme et villages vacances

A partir de 55 €/ nuit

**La résidence Goélia,  
2 étoiles**

[www.goelia.com](http://www.goelia.com)  
[info.carnon@geolia.com](mailto:info.carnon@geolia.com)  
04 67 68 07 33



A partir de 55 €/ nuit

**La maison familiale  
de vacances «  
Maison F. Cabanis »**

[maison-familiale-carnon.fr](http://maison-familiale-carnon.fr)  
[eaga.carnonmf@gmail.com](mailto:eaga.carnonmf@gmail.com)  
04 67 68 14 40



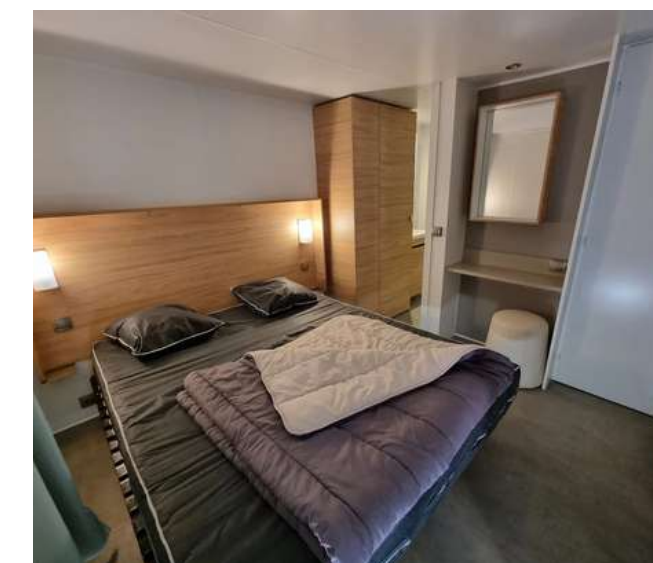
### Camping

A partir de 194€ le week-end

Par mobil home

**Cap Fun Milles Pépites,  
5 étoiles**

[capfun.com](http://capfun.com)  
[mille-pépites@capfun.com](mailto:mille-pépites@capfun.com)  
04 67 68 23 71



# Le programme

Horaires donnés à titre indicatif et susceptibles de modifications.

## SAMEDI 9 MAI MATIN

Montage du site	7H00
Accueil café et collation	9H00
Ouverture du championnat + briefing compétiteurs	9H30
Epreuve 1 : 800m solo mains nues	10H30
Epreuve 2 : 200m solo mains nues + déficients visuels	12H00

## SAMEDI 9 MAI APRÈS-MIDI

Pause repas	13H00
Podiums	14H00
Epreuve 3 : 400m duo	14H45
Epreuve 4 : 50m solo mono pagaie + déficients visuels	16H15
Fin des épreuves	17H15
Podiums	17H45
Fin jour 1	18H15

## DIMANCHE 10 MAI MATIN

Accueil café et collation	7H00
Briefing trail longe côte	7H30
Echauffement	7H45
Epreuve 5 : Trail longe côte	8H30
Epreuve 6 : Relais 4x50 mono pagaie	10H45
Podiums	12H30

# Les inscriptions

**Ouverture des inscriptions le 30 mars 2026.**

**Fermeture des inscriptions le 30 avril 2026 à minuit.**

**Le coût d'inscription est de 25€ pour une épreuve et de 5€ par épreuve supplémentaire.**

Les inscriptions se font en ligne via le logiciel d'inscription aux compétitions LC.

Pour accéder aux inscriptions, il suffit de se rendre sur :

<https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/>

Pour procéder au paiement, il vous suffit de suivre le logiciel d'inscription et de cliquer sur Paiement.

Le paiement se fait en ligne par carte bancaire. Il est totalement sécurisé.

La plateforme Helloasso vous propose de laisser un pourboire qui est facultatif.

Vous pouvez le mettre à 0 €. Ce pourboire revient à Helloasso.

Pour la bonne organisation de la compétition, les inscriptions doivent être saisies par club et non par compétiteur.

Une seule personne par club peut être désignée pour prendre en charge la responsabilité des inscriptions. En conséquence, durant toute la durée des qualificatifs régionaux, du championnat de zone et du championnat de France, il conviendra donc d'utiliser toujours le même numéro de licence. Toute tentative d'utiliser un autre numéro de licence se soldera par un message d'erreur.

## **Caution et remise des dossards :**

Une caution de **300 €** par club est demandée pour la remise des dossards et des puces.

En cas de perte ou de détérioration d'une puce, celle-ci sera facturée **70 €**.

Les dossards seront distribués le vendredi 8 mai de 16h à 18h dans la salle Rosa Parks sur la commune de Mauguio.

**L'adresse : 77 rue des Comtes de Melgueil à Carnon (commune de Mauguio)  
34130 Mauguio**

Ils seront également distribués le samedi matin, au sein du village de l'événement, sur le stand du Comité FFRandonnée Occitanie.

# La synthèse des règles

## Le règlement détaillé

Le règlement est à retrouver dans le mémento fédéral de la FFRandonnée, section III.2.2 Longe Côte.

Voici le lien ci dessous :

[le mémento fédéral](#)

Le règlement est également détaillé dans la note du 17 août 2025 : Règles de participation aux qualificatifs et au Championnat de France Longe Côte 2026.

## Attention à l'ordre de départ des compétitions (voir ci-dessous) :

### Jour 1 :

- Épreuve 1 : 800 m solo à mains nues
- Épreuve 2 : 200 m solo à mains nues
- Épreuve 3 : 400 binômes libre
- Épreuve 4 : 50 m mono pagaie

### Jour 2 :

- Épreuve 5 : Trail Longe Côte
- Épreuve 6 : Relais 4 X 50 mono pagaie

## Description et déroulement des épreuves

### 800m SOLO mains nues :

Les départs de l'épreuve qualificative seront effectués selon le type en contre la montre individuel toutes les minutes. Les concurrents sont à mains nues. Ils ne peuvent pas utiliser d'ustensiles de propulsion, ni de gants palmés.

### 200m SOLO mains nues :

Les départs de l'épreuve seront effectués selon le type en contre la montre individuel toutes les 30 secondes. Les concurrents sont à mains nues. Ils ne peuvent pas utiliser d'outils de propulsion, ni de gants palmés.

### 400m BINOME :

Les participants sont libres de longer à mains nues ou d'utiliser un engin de propulsion. Si des engins de propulsion sont utilisés, les engins de propulsion doivent être de même nature pour les deux compétiteurs.

Les départs seront effectués en contre la montre par équipe toutes les 30 secondes.

Le 400m se déroulera en une seule épreuve chronométrée dans l'ordre H – F – Mixte.

### 50m MONO pagaie :

Les concurrents doivent utiliser une pagaie simple composée d'une pale et d'un manche (mono pagaie).

Les départs de l'épreuve seront effectués en contre la montre individuel. Le départ est donné lorsque le concurrent précédent a terminé son parcours. Le parcours comportera un contournement de piquet.

## Trail longe côte :

**Décision de courir :** La décision d'un concurrent de participer à cette course ou de rester en course relève de sa seule responsabilité. En conséquence, en acceptant de participer à la course ou de rester en course, le concurrent décharge l'autorité organisatrice de toute responsabilité en cas de dommage (matériel/ou corporel).

Sur la partie en forêt, le public ainsi que les entraîneurs seront interdits.  
Seuls les coureurs pourront y accéder, et devront rester sur le chemin balisé.

## Relais mixte MONO PAGAIE 4x50m :

Course par équipes de 4 athlètes toutes catégories confondues (2F + 2H) sur un circuit de 50 m avec un départ/arrivée de la plage. L'ordre de départ de chaque athlète d'une équipe est libre. L'épreuve se déroulera en contre la montre par équipe, le départ est donné lorsque l'équipe précédente a terminé son parcours ou départ opposé par 2 équipes sur un parcours de circulation croisé (gain de temps).

## Classements et récompenses

Les compétiteurs auront une unique puce sur toute la durée de la compétition. Elle sera à rendre uniquement lors de la fin de la compétition par le référent du club au stand du comité FFRandonnée Occitanie.

Les trois premiers de chaque catégorie dans chaque épreuve seront récompensés. Le premier au scratch (homme et femme) sera également récompensé.

## Pochette étanche collector

À l'occasion de ce 3<sup>ème</sup> championnat zone sud nous proposons aux compétiteurs une pochette étanche collector (2,5 L), idéal pour protéger téléphone et petits objets lors de vos sorties.

**Le tarif est de 8 euros.**

**Précommande uniquement jusqu'au 23 avril 0H00.**

**Après cette date, il ne sera plus possible d'en commander, Les quantités sont limitées !**

**Les sacs seront à récupérer le jour de l'événement.  
Aucune vente ne sera possible sur place.**



**Commandez ici**

# Plan village

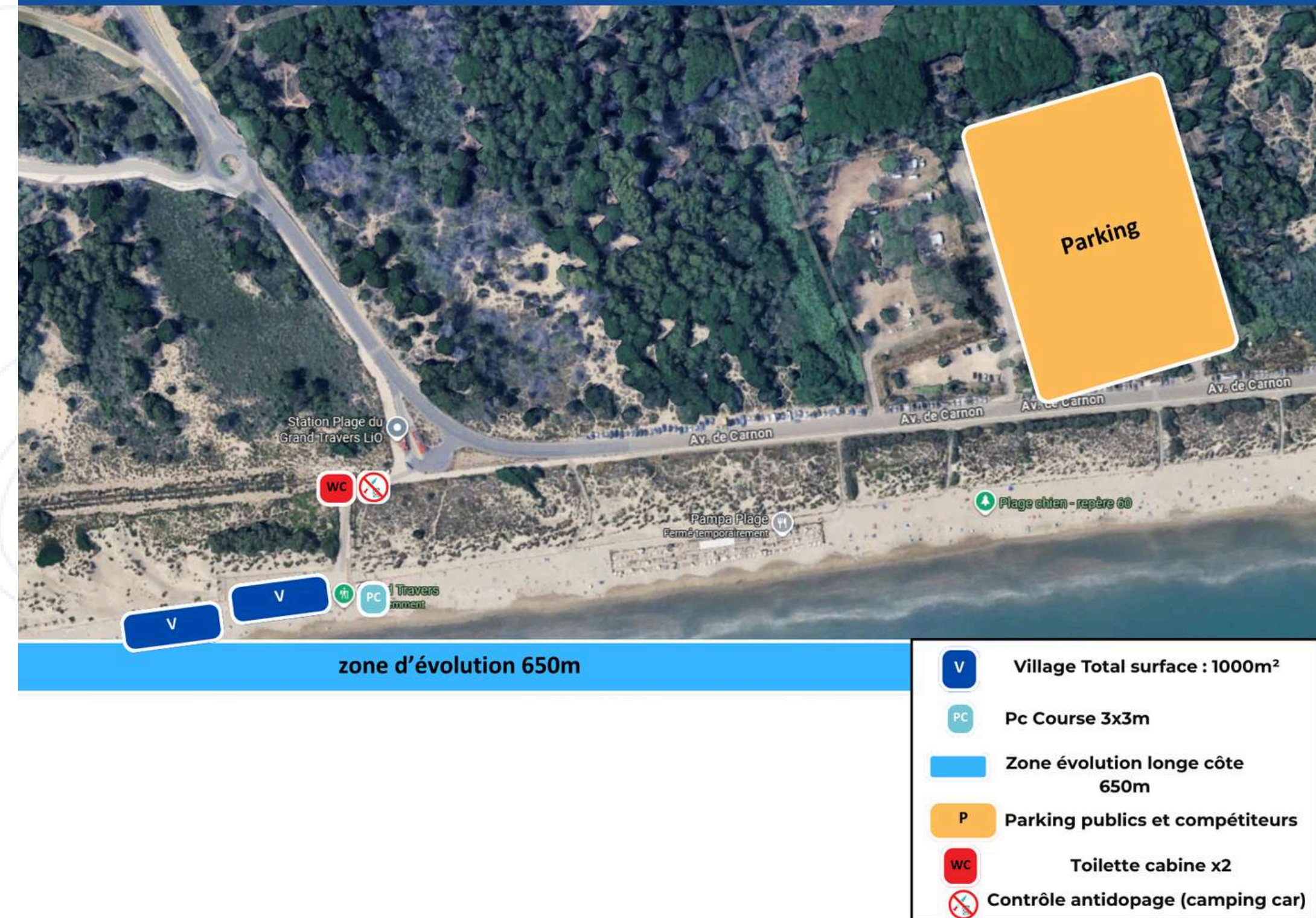
## Le village de compétition : les règles appliquées

## Installation des barnums - Village de la compétition

- Une zone club sera délimitée pour les barnums des clubs. Tout barnum installé en dehors de cette zone sera déplacé par l'organisateur.
- Les barnums ne doivent être installés que si la vitesse du vent ne dépasse pas 38 km/h. En cas de vent supérieur, le montage est interdit.
- Chaque club doit prévoir des barnums lestés, capables de résister à un vent allant jusqu'à 38 km/h.
- Merci de votre compréhension et de votre collaboration pour assurer la sécurité de tous.

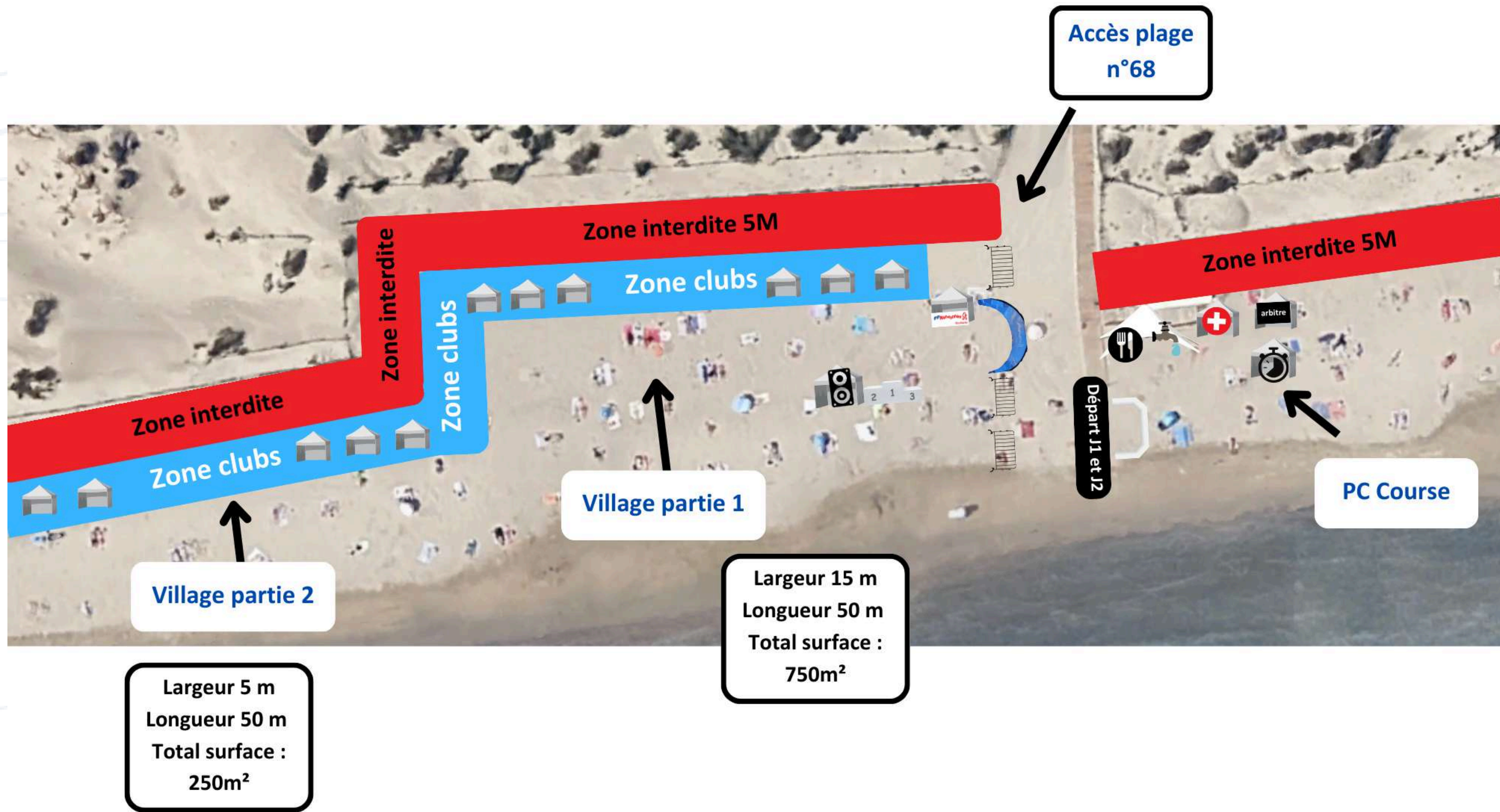
**Le parcours et le village sont susceptibles d'évoluer en fonction des conditions météorologiques et de l'état de la plage.  
Seul le briefing des référents de clubs fait foi.**

## Plan championnat zone sud de longe côte 2026 à Mauguio



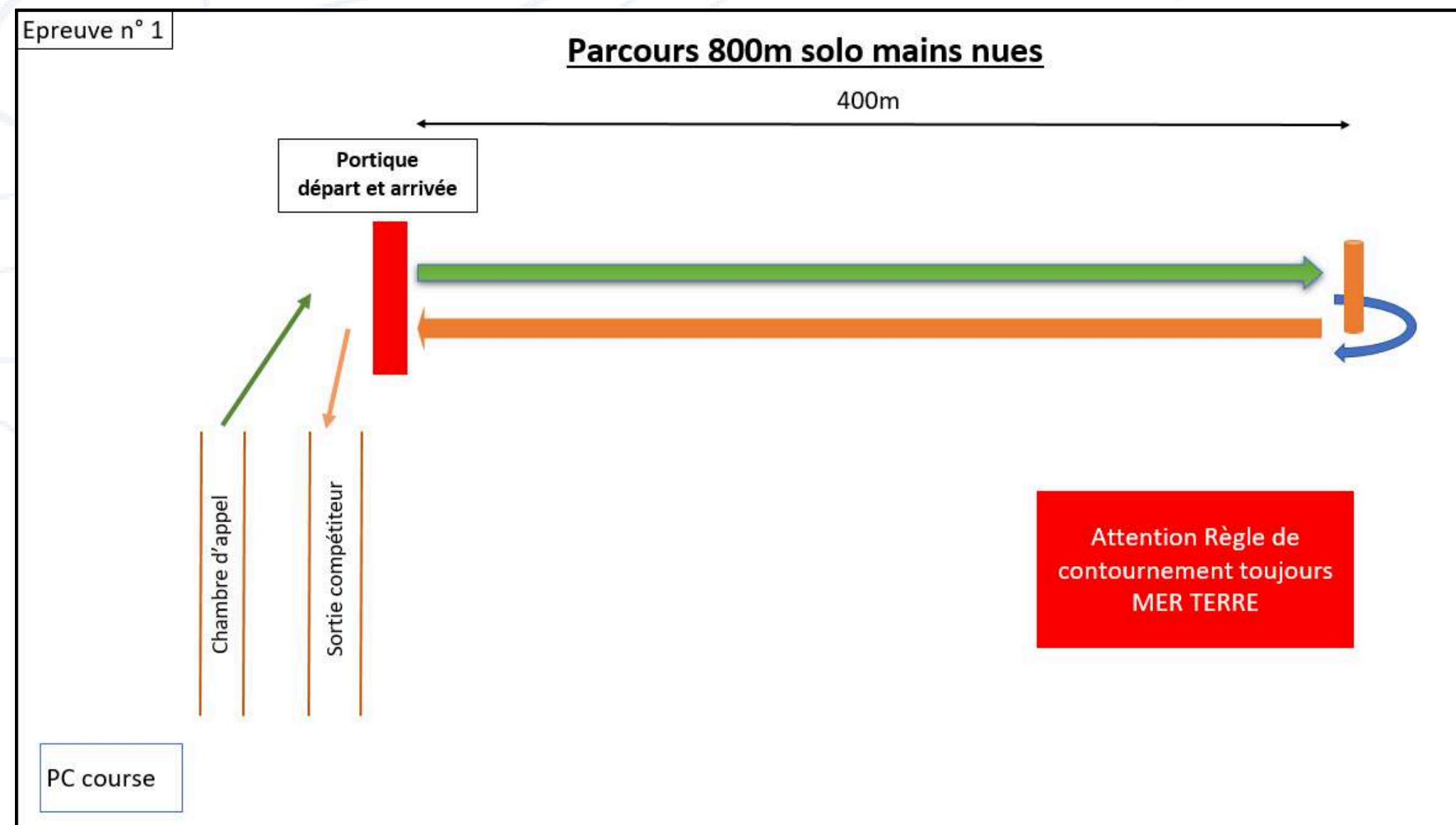
**L'adresse du site :  
Plage du Grand Travers 34130 Mauguio  
Accès N°68**

## Plan championnat zone sud de longe côte 2026 à Mauguio

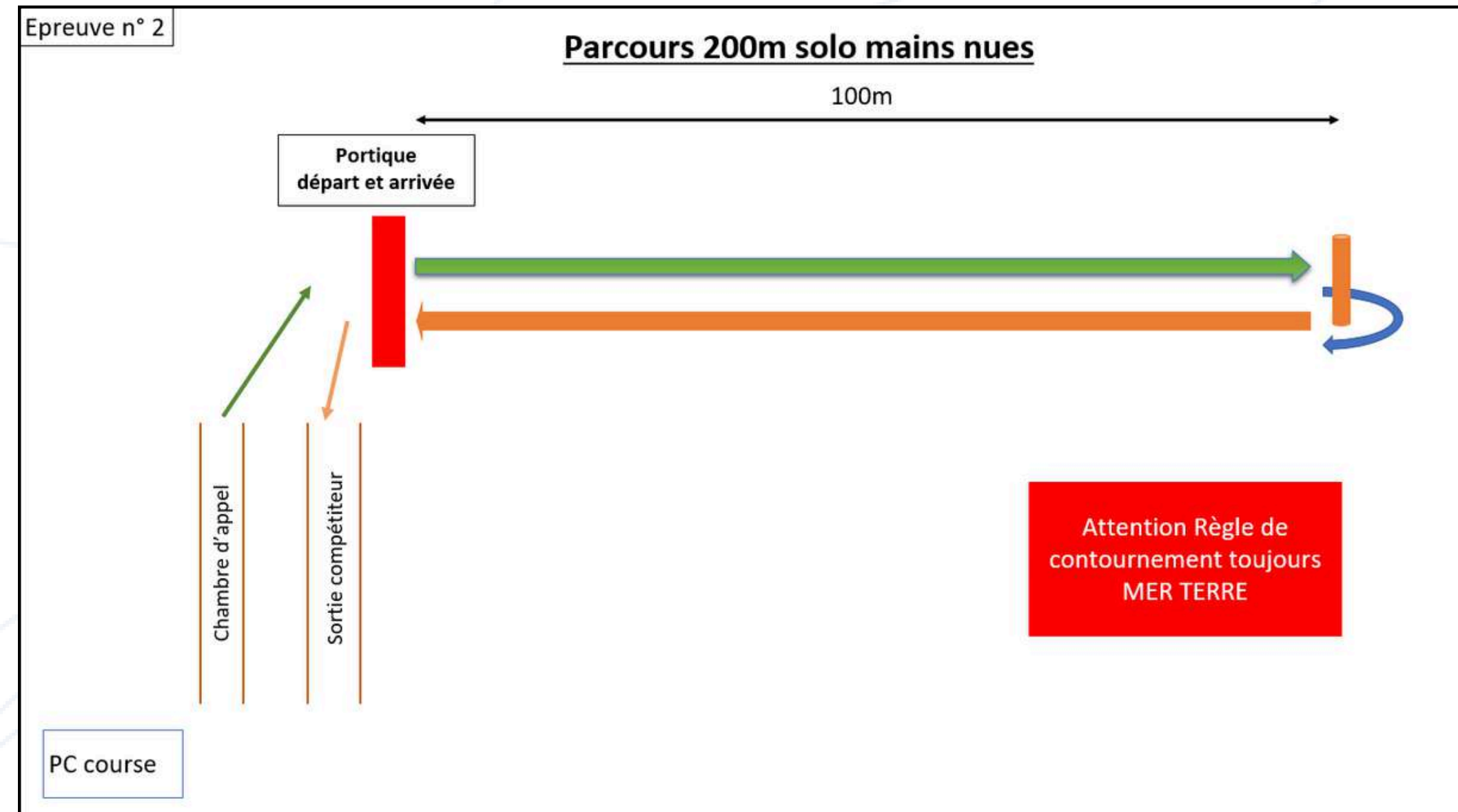


# Plan des parcours

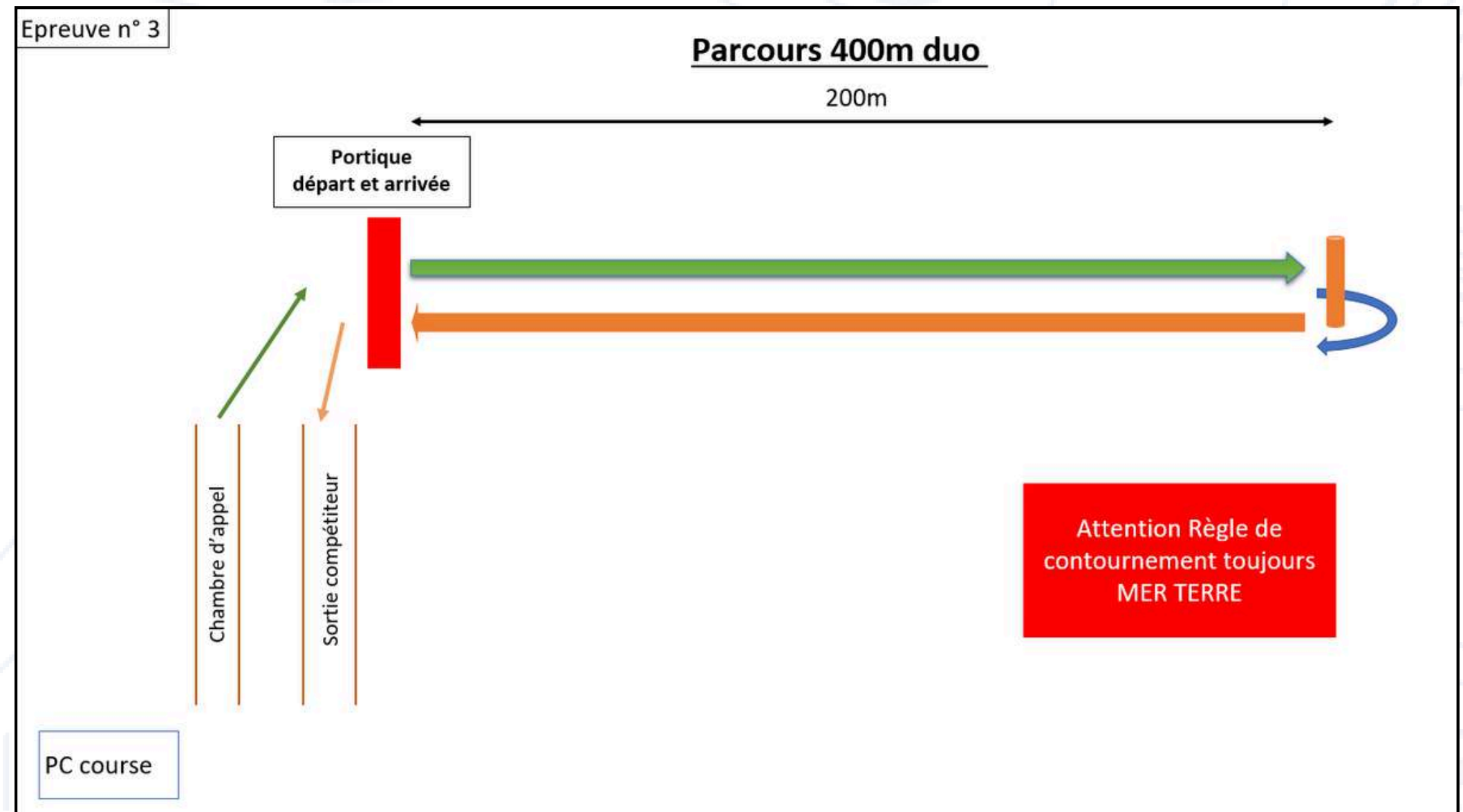
## Schéma indicatif 800m solo mains nues



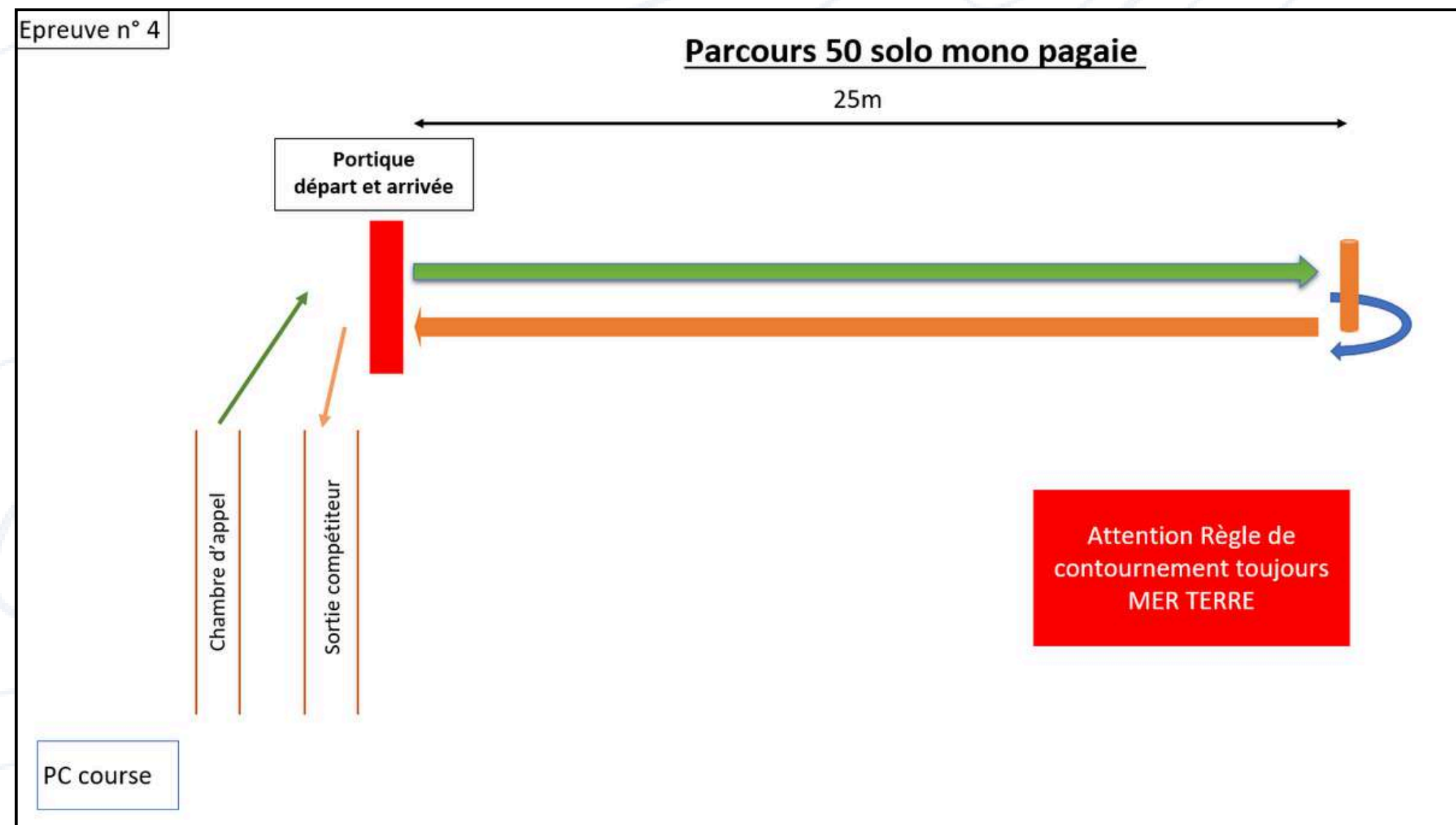
## Schéma indicatif 200m solo mains nues



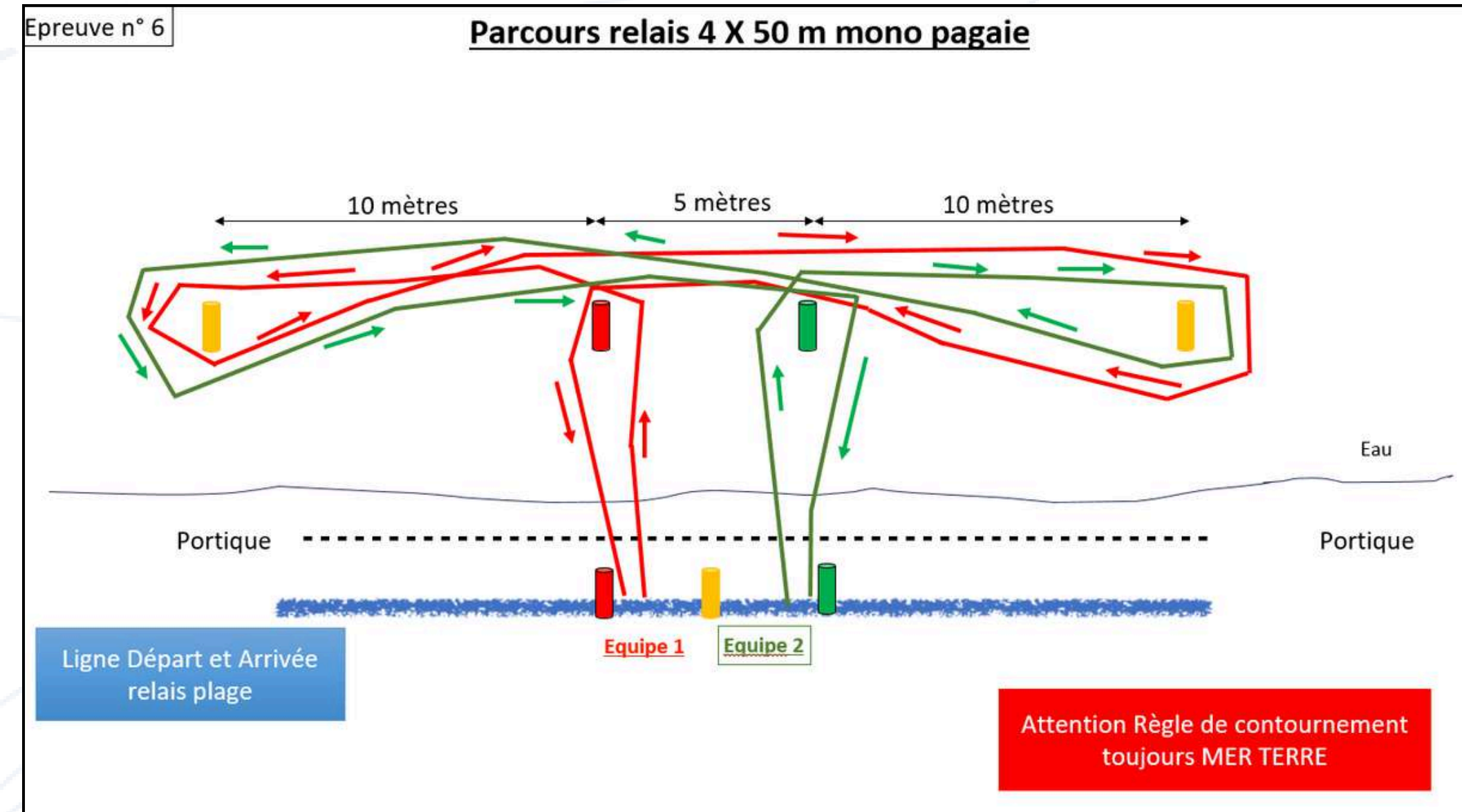
## Schéma indicatif 400m duo



## Schéma indicatif 50m solo mono pagaie



## Schéma 4x50m mono pagaie relais



## Schéma Trail Longe Côte



### Légende

- 1450m environ de trail
- 300 m de longe
- 50m de trail plage
- 250 m de longe
- 80 m de trail plage avant arche
- D Départ
- A Arrivée

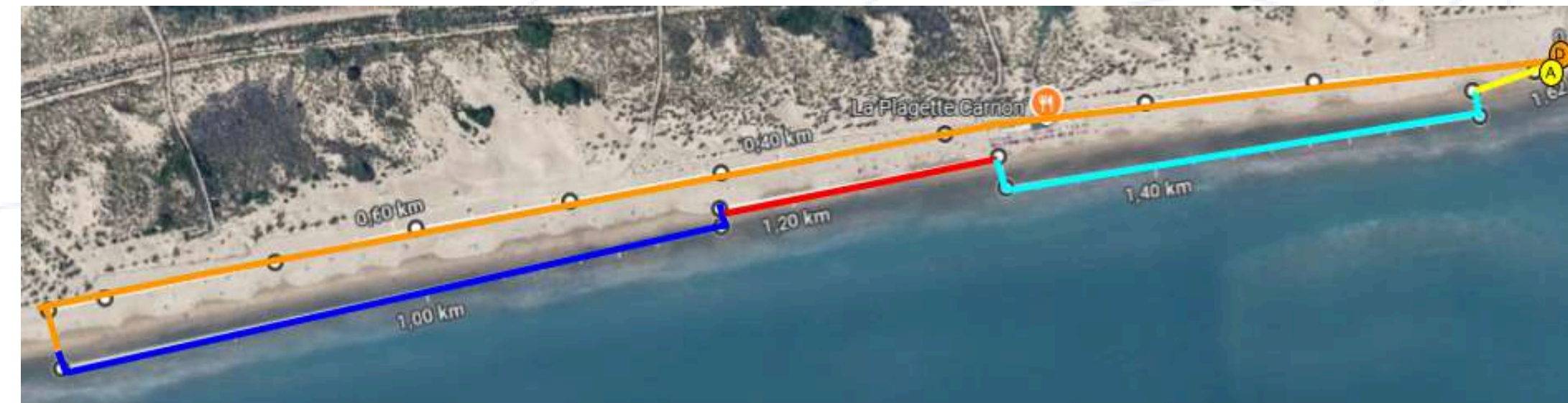
Total environ 1580 m de trail, 550 m de longe par tour  
Faire 3 tours = 4740m de trail et 1650 m de longe  
= 6390m

**Sous réserve de la validation du conservatoire du littoral**

Le parcours du trail longe-côte totalise 6390 m, dont 4740 m de trail et 1650 m de longe-côte. Il faudra réaliser 3 tours.

Pour les catégories Minimes et Cadets, le parcours sera effectué une seule fois.

## Schéma Trail Longe Côte bis



### Légende

- 800 m environ de trail
- 250 m de longe
- 150m de trail plage
- 250 m de longe
- 60 m de trail plage avant arche
- D Départ
- A Arrivée

Total environ 1010 m de trail, 500 m de longe par tour  
Faire 4 tours = 4040 m de trail et 2000 m de longe  
= 6040m

**Parcours bis si le parcours N°1 n'est pas validé  
par le conservatoire du littoral**

Le parcours du trail longe-côte totalise 6040m, dont 4040 m de trail et 2000 m de longe-côte. Il faudra réaliser 4 tours.

Pour les catégories Minimes et Cadets, le parcours sera effectué une seule fois.

# Informations techniques

## Lutte contre le dopage

Le principe fondamental de responsabilité objective implique, de la part d'un sportif et quel que soit son niveau, une vigilance accrue vis-à-vis de sa pratique sportive et en particulier en matière de lutte contre le dopage.

### Si vous êtes soumis à un contrôle antidopage :

Vous avez des droits : récupération post compétition, assister aux cérémonies protocolaires,

Et des devoirs. Dès réception de la notification individuelle, le sportif :

- **Doit se présenter immédiatement au contrôle ;**
- **Demeurer en permanence en présence de la personne chargée du contrôle ou de l'escorte, de la notification à la fin de la procédure de prélèvement de l'échantillon (urine) ;**
- **Présenter une pièce d'identité officielle ;**
- **Se conformer aux procédures de prélèvement (tout manquement pourrait constituer une violation des règles antidopage.)**

Pour aider le sportif à prévenir toute situation ou comportement à risque, l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) préconise certaines recommandations :

- Informer son médecin de sa pratique sportive (discipline, niveau) lors de toute visite donnant lieu à une prescription médicale et ne pas hésiter à lui demander conseil en cas d'automédication.
- Être vigilant lors de l'achat de compléments alimentaires et de produits diététiques de l'effort, notamment sur Internet ;
- Vous pouvez consulter le décret n°2022-1583 du 16 décembre 2022 qui transpose en droit français la liste des substances et méthodes interdites 2025 sur l'URL :  
**<https://www.afld.fr/la-lutte-antidopage/les-regles-antidopage/la-liste-des-substances-et-methodes-interdites/>**
- Se tenir informé, auprès de la FFRandonnée, de l'AFLD ou de tout autre organisme, de la réglementation antidopage en vigueur et de ses éventuelles modifications <https://www.afld.fr/>
- Ne pas confondre ordonnance et autorisation d'usage à des fins thérapeutiques :

La seule présentation d'un certificat médical et d'une ordonnance ne suffiront pas pour exonérer le sportif de sa responsabilité et lui éviter une sanction.

Seule une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT), qu'elle soit rétroactive ou non, permettra au sportif de ne pas être sanctionné.

Pour plus d'information sur les autorisations d'usage à des fins thérapeutiques, consultez le site web de l'AFLD [www.afld.fr/aut](http://www.afld.fr/aut)

## Le jury

Le jury d'épreuve est constitué : du Directeur de course, des arbitres régionaux d'un représentant du comité régional FFRandonnée Occitanie, d'un représentant du comité régional FFRandonnée Sud PACA et de deux compétiteurs (un homme et une femme) tirés au sort (n° de dossard).

Il est habilité à statuer dans un délai compatible avec les impératifs de l'épreuve sur tous les litiges survenus ou disqualifications. Ces décisions sont sans appel.

## Le PC course

Son entrée est strictement réservée aux membres du jury, aux arbitres, au directeur de course et à l'équipe de chronométrage électronique.

## Sécurité

Afin d'assurer la sécurité des participants, nous avons fait appel à un dispositif prévisionnel de secours avec deux secouristes qui seront présents durant toute la compétition.

## Assurance

Les compétiteurs participent au championnat Zone Sud sous leur propre et exclusive responsabilité. L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol pouvant survenir aux concurrents ainsi qu'aux tiers durant le déroulement de l'épreuve.

## Annulation

En cas d'impossibilité de réaliser le championnat Zone Sud à la date prévue, pour cause d'interdiction des autorités locales ou annulation le jour même par le Directeur de course (Orage, brouillard ne permettant pas aux ajusteurs une vision des amers, toutes raisons mettant en danger les compétiteurs). **Le jury d'épreuve sera saisi pour statuer sur la décision finale.**

**Aucun remboursement des frais engagés pour la participation aux épreuves ni versement d'indemnités de quelque nature que ce soit ne pourra être envisagé.**

## Les résultats

Les résultats seront accessibles via un QR code qui sera affiché lors de la manifestation. Il y aura également un affichage physique sur le site de la compétition.

Les résultats seront actualisés après chaque course. Les résultats seront publiés sur [www.randonnee-occitanie.com](http://www.randonnee-occitanie.com). L'ensemble des données nécessaires à votre inscription constituera le fichier de la manifestation. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant. Chaque compétiteur autorise à titre gracieux la reproduction et l'exploitation de son image au profit de l'organisateur et de ses partenaires pour une durée de 5 ans.

## Réclamation

Chaque délégué de club disposera de 30 minutes après l'affichage des résultats pour déposer une réclamation, en utilisant le formulaire prévu à cet effet (Cf annexe 1 du dossier).

Il devra être apporté au PC course. Cette réclamation sera examinée par le jury d'épreuve et recevra une réponse. En cas de litige ne pouvant être résolu avant proclamation des résultats, le comité d'équité sera sollicité et une réponse écrite sera faite au Délégué.

# Le développement durable

## Une rencontre éco-responsable

Ce type d'évènement génère, sur un temps très court, des flux importants (aliments, matériel, déchets, eau, énergie, transport, etc..) qui entraînent un impact environnemental non négligeable. Nous veillerons à adopter des pratiques écoresponsables (tant dans la préparation, le déroulement et le démontage) notamment en privilégiant l'éco-mobilité, la réduction de la consommation des ressources, la limitation des déchets, la préservation de la biodiversité, l'achat de manière responsable et l'éco-communication. De plus, une étude d'impact NATURA 2000 a été réalisée sur toute la zone où va se dérouler la manifestation.

La FFRandonnée est, en effet, signataire depuis 2018 de la charte éco-responsable élaborée avec le ministère des Sports et WWF, impliquant la mise en place et le suivi de mesures concrètes lors de ses événements sportifs, dont le Championnat de France de Longe Côte, afin de maîtriser leur impact sur la biodiversité et réduire son empreinte carbone ! Conscients de notre responsabilité et de notre impact sur l'environnement, les organisateurs s'inscrivent dans cette dynamique en s'engageant pour atteindre progressivement les 15 objectifs de la charte éco responsable, sur l'ensemble des phases de montage, de déroulement et de démontage de l'évènement.



**Testez vos connaissances sur le tri des déchets avec ce quizz**

<https://forms.office.com/e/PTbiTNsh7v?origin=lprLink>

## Engagement éco-responsable

Il n'y aura pas de bouteilles en plastique sur le site.

Nous vous recommandons d'apporter une gourde ou un gobelet réutilisable pour vous servir en eau. Un point d'eau sera mis à disposition.

Merci d'apporter votre propre gobelet ou tasse pour le café d'accueil ainsi que pour le reste de la journée.

Les toilettes sur le site respecteront les normes PMR.

Des bacs de tri seront également mis en place pour le recyclage des déchets.

## Guide de bonne conduite pendant l'évènement



SCAN ME

[Lien du guide](#)

# Protection des données et droit à l'image

## Droit à l'image et respect de la vie privée

Par leur inscription, les compétiteurs autorisent les organisateurs, ainsi que les tiers tels que les partenaires et les médias, à utiliser les images fixes ou audio-visuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de la manifestation sportive, sur tout support y compris pour les projections éventuelles.

## Contacts

**Adrian CLAR**

**Coordinateur  
championnat régional  
FFRandonnée Occitanie**

☎ 06 36 12 98 75

✉ aclar@ffrandonnee.fr

**Philippe Sendra**

**Directeur de course  
Longe côte Mauguio Carnon**

☎ 06 09 43 24 55

✉ ph.sendra.pharm@gmail.com

**Jean Louis ANDRAL**

**Arbitre régional Occitanie  
FFRandonnée Occitanie**

☎ 06 42 71 45 03

✉ jlandral46@gmail.com

**Patrick Nicolas**

**Responsable logistique  
Longe côte Mauguio Carnon**

☎ 06 74 14 28 64

✉ nicolapat003@orange.fr

# Annexes

## Annexe 1 : Formulaire de réclamation

Épreuve	Équipe ou solo concerné

Motif de la Réclamation :

.....  
.....  
.....

Délégué : Nom, Coordonnées et visa :

.....  
.....

Réponse :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Annexe 2 : Fiche d'engagement des remplaçants

Région: .....

Club : .....

Épreuve concernée : .....

Équipe concernée : (n° de dossard et catégorie) :  
.....

Motif :  
.....  
.....  
.....

Nom /prénom / n° de licence du compétiteur remplacé :

Nom /prénom / Date de naissance et n° de licence du Remplaçant :

Nom et visa du délégué :

**À remettre au PC course 1 heure avant le départ de l'épreuve concernée.**

Cette demande doit être accompagnée du dossard du compétiteur remplacé, de la licence du remplaçant et de son certificat médical. Si le compétiteur remplacé participe à d'autres épreuves les dossards des épreuves correspondantes doivent être remis avec la demande de remplacement. En cas d'infraction à cette règle le club s'expose à être disqualifié de la compétition visée.

**Rappel : le remplaçant ne doit pas faire changer la catégorie de l'équipe qu'il intègre.**