

Les Sables d'Olonne

Samedi 11 avril 2026

Dimanche 12 avril 2026

Championnat Régional Longe Côte Trail Longe Côte



Cette compétition sportive a pu être organisée grâce au soutien de nos partenaires suivants :



PRESENTATION

Sous l'égide de la FFR – Marche aquatique côtière, le club de Longe Côte des Sables d'Olonne en collaboration avec le comité départemental de Vendée et le comité régional FFRandonnée Pays de Loire, organise le 11ème championnat régional des Pays de Loire les 11 & 12 avril 2026. Cette épreuve est qualificative pour le 4ème championnat de Zone Ouest.

Formats	Types	Distances	Catégories
Solo	Mono Pagaie	50m	F / H – MIN/CAD à M4
Solo	Mains nues	200m	F / H – MIN/CAD à M4
Solo	Mains nues	800m	F / H – JU à M4
Binômes	Libre	400m	F / H – MIN/CAD à M4
Relais	Mono Pagaie	4 x 50m	F / H – JU à M4
Trail Longe côte	Course en solo mains nues	5540m	F / H – MIN/CAD à M4

INSCRIPTION

La date limite d'inscription est fixée au 23 Mars.

Le coût d'inscription est de 20,00 € + 5 € par épreuve supplémentaire .

Gratuité de l'inscription pour les – de 18 ans.

Les inscriptions et paiements sont à faire par le référent club sur le site fédéral <https://ffrandonnee-compétitions.fr>

Désistement :

Lors de la période d'inscriptions et jusqu'au 23 mars 2026 : tout désistement entrainera une retenue de 40% du montant de l'inscription.

A partir du 24 mars 2026 : aucun désistement ne donnera lieu à remboursement

REGLEMENT ET DEROULEMENT DE LA COMPETITION

I. Règles

Le règlement en vigueur est celui de la FFRandonnée, le mémento fédéral "Pratiquer, Encadrer et Organiser des activités de marche et de randonnée", téléchargeable sur le site internet fédéral, le règlement sportif LCMA 2025 et la Note : Règles de participation aux qualificatif et championnat de France LC 2026 du 17 juillet 2025 ainsi que le Règlement longue côte pour public en situation de cécité totale et déficience visuelle.

Le port de chaussures ou chaussons aquatiques est obligatoire pour le longue côte sous peine de ne pas pouvoir participer aux épreuves. Pour le trail longue côte les chaussures types «trail» sont obligatoires. Le port de chaussures avec crampons style chaussures de football ou à pointes est strictement interdit.

Des dossards et des puces électroniques de chronométrage seront distribués aux référents club soit le vendredi à 17H sur le site de la compétition, soit le samedi matin à l'accueil à 7H30. Le référent club se chargera de distribuer à chacun de ses compétiteurs le dossard et la puce de chronométrage correspondant à l'épreuve. Pour les épreuves par équipe, seul le capitaine d'équipe sera porteur de son dossard et de la puce de chronométrage.

Les lycras de couleur orange sont interdits pour les compétiteurs, cette couleur est réservée à l'équipe d'arbitrage.

Pour les épreuves par équipe ou en binôme les lycras devront être identiques.

Chaque concurrent pour les épreuves en solo (trail) ou le capitaine pour les épreuves en équipe devra, sous peine de se voir refuser le départ, porter un dossard.

Chaque compétiteur ou chaque équipe devra se présenter 5 minutes avant son horaire de départ dans la chambre d'appel sous peine de pénalité.

Les comportements sanctionnés (voir le Mémento Fédéral – Règlementation des activités de marche et de randonnée page 53 et 54) Lien : [Memento-federal-octobre-2025.pdf](https://www.ffrandonnee.fr/IMG/pdf/Memento-federal-octobre-2025.pdf)

Décision de participer : La décision d'un concurrent de participer à une 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 et/ou corporel).

ARBITRAGE

L'équipe d'arbitrage est composée de :

Arbitre Régional : JOCELYNE RIVALIN

Arbitres et arbitres assistants Pays de La Loire

Directeur de Course : PATRICK ECHE

PC Course : SPORT'IDENT

III. Jury d'épreuve

Arbitre Régional : JOCELYNE RIVALIN

Directeur de Course : PATRICK ECHE

Référente régionale : CHANTAL LE GALL

Deux compétiteurs (un homme et une femme) tirés au sort par l'arbitre régional avant la compétition.

Le président du comité régional de randonnée ou son représentant.

Un représentant de SPORT'IDENT responsable du chronométrage.

Un représentant du club organisateur désigné par la présidente.

IV. Chronométrage

Chaque équipe sera munie d'une puce électronique de chronométrage. Cette puce sera portée entre le coude et l'épaule. Toute perte ou détérioration de puce sera facturée **80 €** par puce aux compétiteurs. Chaque compétiteur est responsable de sa puce. Les puces seront restituées par le référent club à l'accueil, contre la restitution du chèque de caution de 500€ après vérification de l'état de chaque puce.

V. PC Course

Un PC Course sera installé sur le site. Son entrée est strictement réservée aux membres du jury, à l'arbitre régional, à l'arbitre régional adjoint et au directeur de course. Il pourra être procédé à un contrôle antidopage, que les concurrents concernés soient classés sur le podium ou non.

VI. Identification des concurrents :

Chaque concurrent devra porter un dossard. Les dossards seront distribués lors de l'accueil des compétiteurs. Les épingles de fixation des dossards sont à la charge des compétiteurs, ils sont responsables de la bonne mise en place du dossard et du maintien en place durant toute la durée de l'épreuve. Les gants non palmés en néoprène sont autorisés pour les compétitions à mains nues.

VII. Service de secours :

Un dispositif de secours sera présent sur le site de la compétition.

REGLES ET PENALITES

Se référer au site de la Fédération Française de Randonnée – Page 24 à 32 [Memento-federal-octobre-2025-organiser.pdf](#)

REGLES RELAIS 4X50m

- Départ à deux équipes en simultanées
- Top départ et déclenchement des chronos sera donné par un arbitre
- Pas de franchissement de la ligne de départ avant arrivée du relayeur précédent (le top sera lorsque le relayeur aura touché le piquet qui sera 1 mètre en intérieur de la chambre de départ) (stop & go)
- Arrêt du chrono dès que le dernier relayeur a touché le piquet d'arrivée
- Ne pas se jeter sur la ligne d'arrivée
- Stop & go pour le relayeur
- Disqualification pour le dernier

REGLES TRAIL LONGE COTE

- Les ustensiles de propulsion ne sont pas autorisés
- Obligation de suivre les balisages (stop & go)
- Obligation de porter une tenue adaptée et de porter des chaussures type trail les chaussons aquatiques sont interdits
- Les participants ne doivent en aucun cas bénéficier d'une aide extérieure
- Interdiction de courir à côté d'un concurrent (stop & go)
- Pas d'apport de ravitaillement personnel (stop & go)
- Pas de récupération de vêtements ou autre (stop & go)
- Pas de contact physique ni dans l'eau ni sur terre (stop & go)
- L'aspiration-abri dans l'eau est tolérée (compétiteurs de même genre).
- Le BNI sera pris sur la personne de tête (stop & go)
- Des piquets de passage obligatoire sont mis en place afin de maintenir une trajectoire de BNI correct. Ces piquets doivent obligatoirement être passés côté large (eau).

PROGRAMME

Date	Horaire	
Vendredi 10/04	A Partir de 17H	Remise des dossards / puces aux délégués
	7H	Accueil équipe d'arbitrage et bénévoles
	7H15	Briefing de l'équipe d'arbitrage
Samedi 11/04	7H15	Accueil des compétiteurs
	7H30	Remise des dossards/puces aux délégués de club
	8H	Briefing référents club
	8H15	Photo sous l'arche et échauffement collectif
	8H30	Période d'échauffement dans la zone prévue
	 9H00	Départ 800m solo
	 10H	Départ 200m solo
	 11H30	Départ 50m pagaie
	12H15	Remises médailles
	 14H	Départ 400m binômes
	 15H30	Départ 4x50m relais
	16H30	Remise Médailles
Dimanche 12/04	7H	Accueil équipe d'arbitrage et bénévoles
	7H15	Briefing équipe d'arbitrage
	7H30	Remise des dossards/puces aux délégués de club
	8h00	Briefing référents club
	8H30	Période d'échauffement dans la zone prévue
	 9H00	Départ TRAIL Homme
	 9H05	Départ TRAIL Femme
	 9H10	Départ TRAIL Minimes/Cades
	12H00	Remise des médailles

LES CATEGORIES ET EPREUVES

Les catégories

La catégorie d'âge prise en compte est celle qu'aura le compétiteur dans l'année civile de l'Open (en 2026).

❖ Minimes/Cadets : 12-15 ans (fournir obligatoirement une autorisation parentale) ❖ Juniors : 16-17 ans (fournir obligatoirement une autorisation parentale)

❖ Seniors : 18-39 ans

❖ Master 1 : 40-49 ans

❖ Master 2 : 50-59 ans

❖ Master 3 : 60-69 ans

❖ Master 4 : 70 ans et plus

La mixité de catégorie d'âge dans une équipe est autorisée. C'est l'âge du plus jeune compétiteur qui détermine la catégorie de classement.

Description et déroulement des épreuves

Chaque concurrent devra se présenter 5 minutes avant son horaire de départ dans la chambre d'appel.

200m et 800m Solo

Les départs seront effectués en contre la montre individuel toutes les 30 secondes ou 1 minute suivant le nombre d'engagés.

400m Binôme

Si les participants utilisent des engins de propulsion, les engins de propulsion doivent être de même nature pour les deux compétiteurs. Le chrono enregistré pour le binôme est pris sur le dernier coéquipier de l'équipe (capitaine d'équipe) lorsqu'il passe la ligne d'arrivée. Les coéquipiers d'un binôme peuvent effectuer autant de relais dans l'eau qu'ils le souhaitent. Les départs seront effectués en contre la montre par équipe toutes les 30 secondes ou 1 minute

Relais mixte mono pagaie 4x50m

Course par équipes de 4 athlètes (2 femmes et 2 hommes) sur un circuit de 50 m avec un départ/arrivée de la plage.

L'équipe gagnante est celle dont le dernier coéquipier franchit la première la ligne d'arrivée. L'ordre de départ de chaque athlète d'une équipe est libre. Les relais seront effectués en touchant la main du buzzer. Le compétiteur qui prend le relais doit toujours avoir les pieds en arrière de la ligne de départ. Les départs/arrivées se font depuis la plage.

Les zones de compétitions sont formellement interdites aux compétiteurs non engagés sur l'épreuve en cours ainsi qu'à tout accompagnant, pour ne pas gêner l'épreuve sous peine de disqualification.

Pour les épreuves du Championnat Régional des PDL (sauf le trail), un coach par club sera autorisé à être dans l'eau à hauteur de mollets afin de guider ces compétiteurs. Il devra être référencé 15 jours avant la compétition auprès de Jocelyne RIVALIN, Arbitre Régional des Pays de la Loire. Il portera une chasuble de couleur distinctive qui lui sera remise.

A tout moment cette autorisation est susceptible d'être modifiée.

Trail longe côte

Le Trail Longe Côte est une épreuve combinée de longe côte et de course à pied en individuelle.

3 départs groupés seront donnés : 1 premier départ pour les hommes , 5 minutes après par le départ des femmes, 5 minutes après départ des jeunes.

Cette épreuve chronométrée comprend 4 tours et 1 tour pour les jeunes.

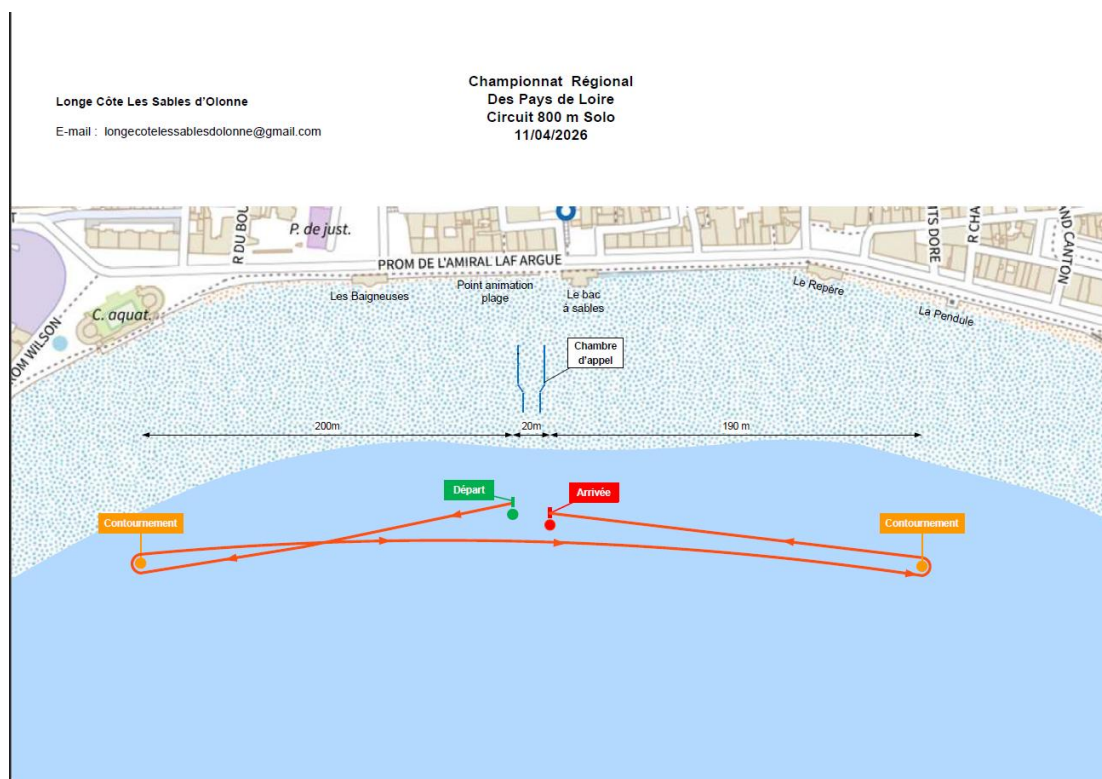
Les parcours des épreuves s'effectuent en respectant les règles techniques de la pratique du longe côte, sur un parcours balisé, chronométré.

Entrainement

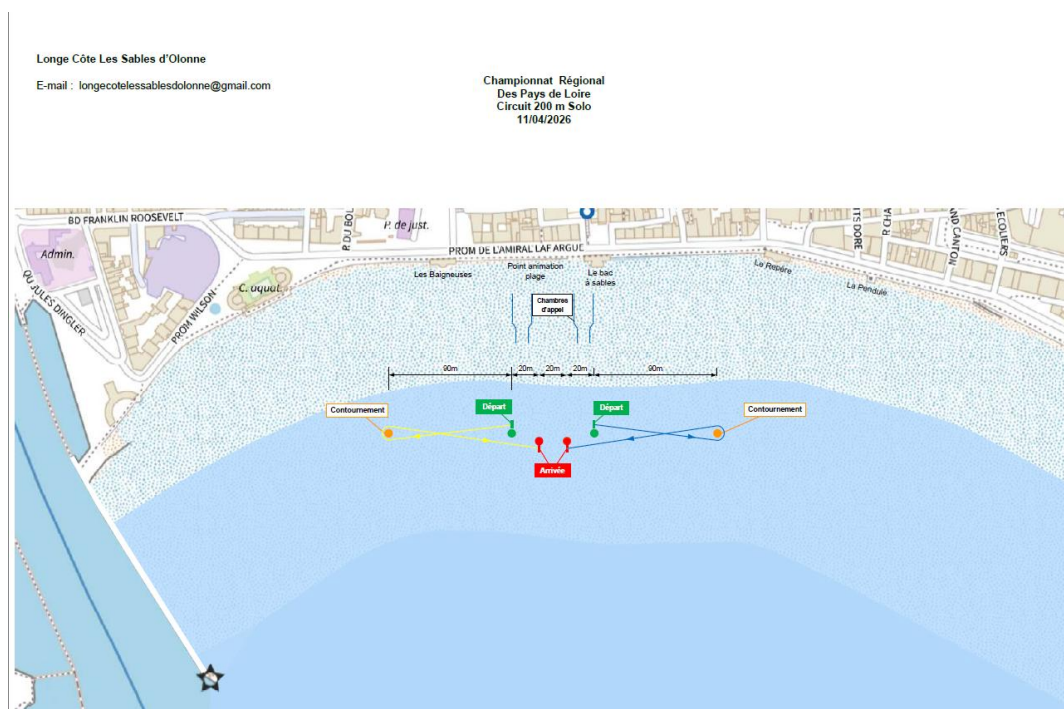
Les compétiteurs auront accès aux parcours de course jusqu'à 5 minutes avant l'ouverture de la chambre d'appel.

PLANS ET DESCRIPTION DU SITE (sous réserves de modifications)

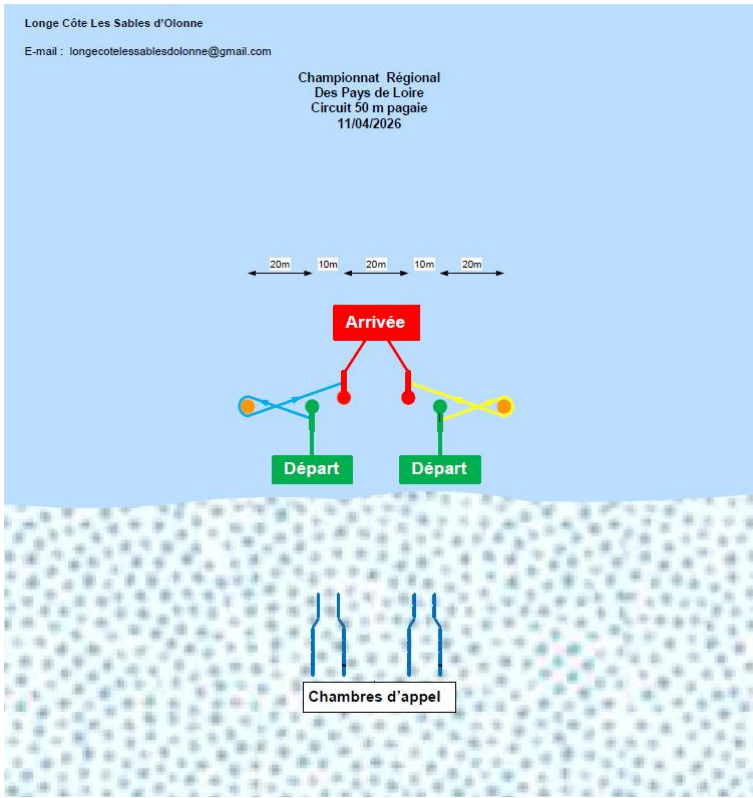
800m solo



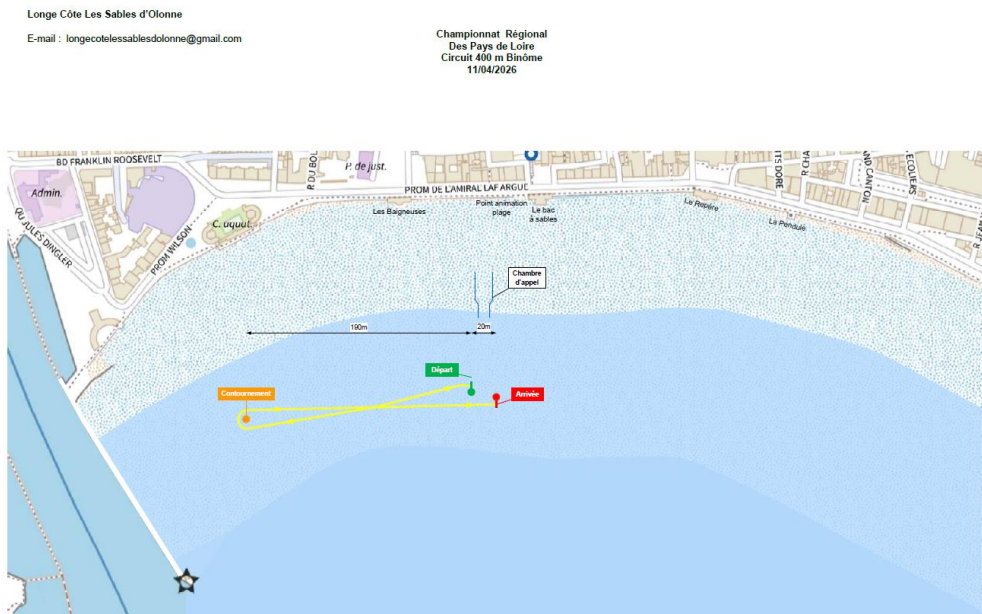
200m solo



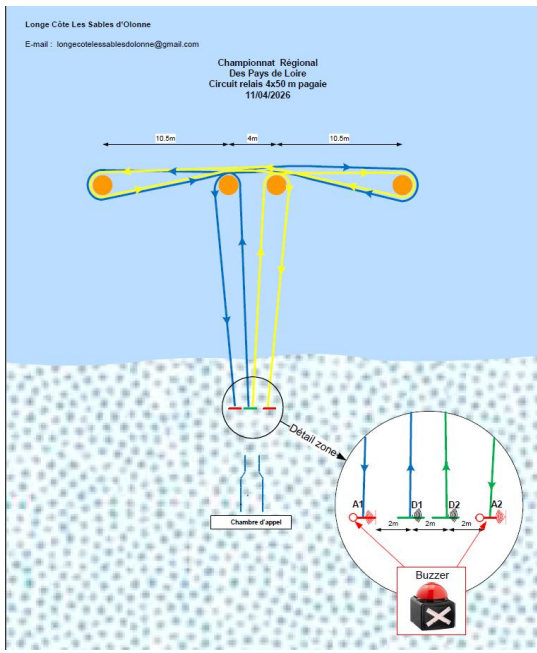
50m pagaie solo



400m binôme



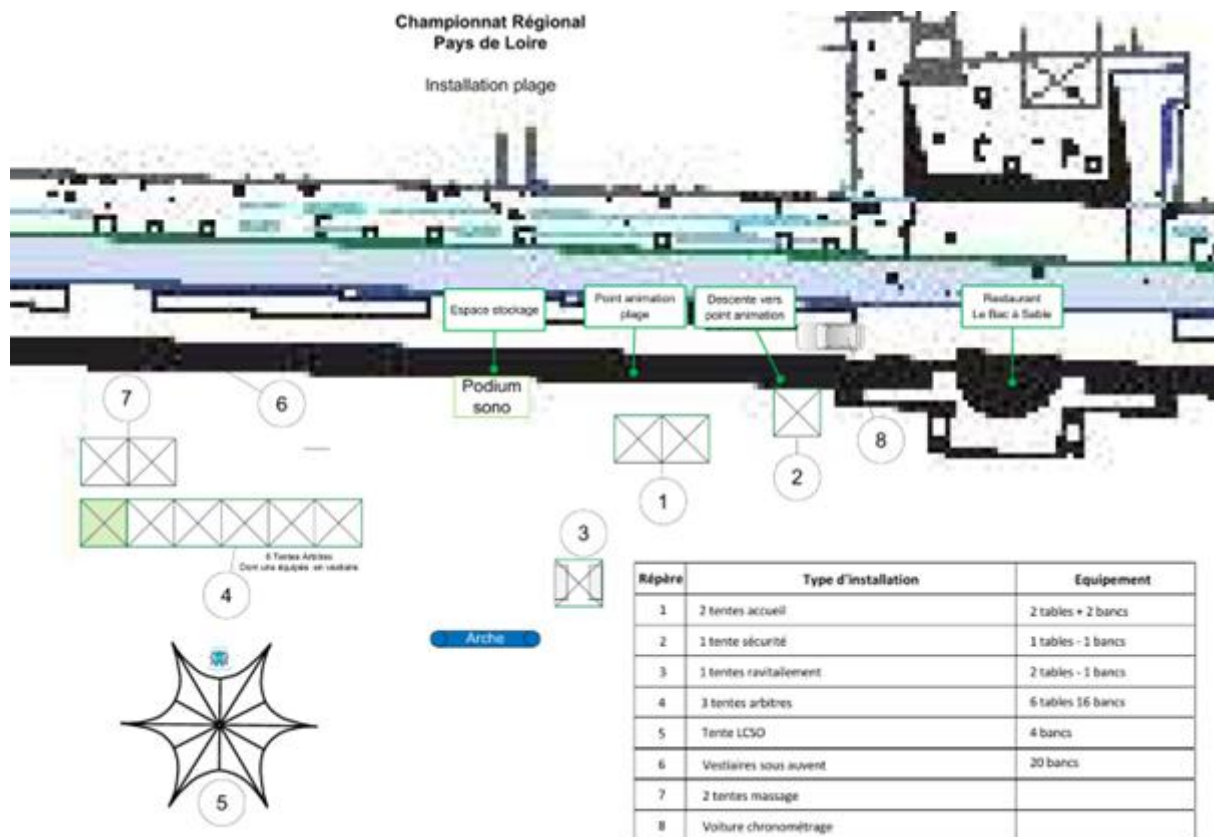
Relais 4x50m pagaie



Trail longue côte



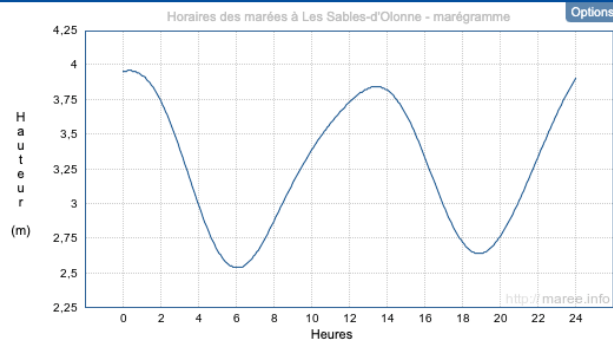
IMPLANTATION ET DONNEES TECHNIQUES



Samedi 11 Avril 2026 UTC+2 Semaine 15 46°30' N 1°48' W

Lever du soleil : 07h26 Dernier croissant de lune Coucher du soleil : 20h44

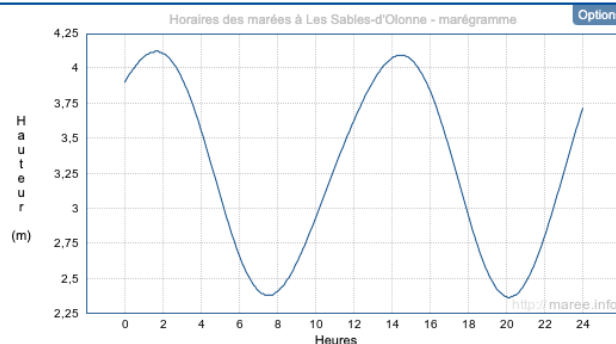
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM 25	00h18	05h44	00h57	3,96m	1,42m	0,12m	0,36m	0,71m	
BM 06h02	07h23	01h13	2,54m	1,30m	0,11m	0,33m	0,65m		
PM 26	13h25	05h27	00h54	3,84m	1,20m	0,10m	0,30m	0,60m	
BM 18h52				2,64m					



Dimanche 12 Avril 2026 UTC+2 Semaine 15 46°30' N 1°48' W

Lever du soleil : 07h24 Dernier croissant de lune Coucher du soleil : 20h46

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM 29	01h38	05h53	00h58	4,12m	1,74m	0,15m	0,44m	0,87m	
BM 07h31	06h56	01h09	2,38m	1,71m	0,14m	0,43m	0,86m		
PM 35	14h27	05h41	00h56	4,09m	1,73m	0,14m	0,43m	0,87m	
BM 20h08				2,36m					



LUTTE ANTI-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 responsabilités. 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) ;
- ❖ Doit présenter une pièce d'identité officielle ;
- ❖ Doit 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 (décret n° 2022-1583 du 16 décembre 2022 qui transpose en droit Français la liste des substances et méthodes interdites 2023);
- ❖ Être vigilant lors de l'achat de compléments alimentaires et de produits diététiques de l'effort, notamment sur Internet ;
- ❖ 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

PROTECTION DES DONNEES ET DROIT A L'IMAGE

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

CONDITIONS GENERALES D'UTILISATION DE VOS DONNEES

Les informations recueillies sur le formulaire d'inscription sont enregistrées dans un fichier informatisé appartenant à la FFRandonnée pédestre, association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901 et située 23 Rue Raspail 94200, Ivry-sur-Seine, qui agit en qualité de responsable de traitement. La base légale du traitement est l'intérêt légitime de la FFRandonnée pour la collecte et l'utilisation de vos données dans le cadre de l'organisation du Championnat Régional des PDL du 11 & 12 Avril 2026 et notamment pour la gestion des inscriptions, l'analyse et la communication des résultats... (liste non exhaustive).

Pour votre information, les destinataires, du traitement de vos données sont la FFRandonnée, l'administrateur des inscriptions et les arbitres et chronométreurs du Championnat.

Les données sont traitées et conservées sur le territoire de l'Union Européenne au maximum 4 années après la date du Championnat Régional de Longe Côte 2026 puis seront anonymisées.

Dans le cadre du traitement de vos données personnelles, vous avez un droit d'accès, de rectification, d'effacement et de limitation de vos données. Vous avez la possibilité de retirer à tout moment votre consentement au traitement de vos données. Vous pouvez également vous opposer au traitement de vos données et exercer votre droit à la portabilité de vos données.

Pour exercer ces droits, vous pouvez contacter la FFRandonnée à l'adresse mail suivante : donneespersonnelles@ffrandonnee.fr, ou par courrier : Fédération Française de Randonnée Pédestre -Service MSI- 23 Rue Raspail, 94200 Ivry-sur-Seine.

Si, vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL. Consultez le site www.cnil.fr pour plus d'information.

L'APRES COURSE

RESULTATS

Après validation par l'arbitre régional, les résultats seront affichés après chaque épreuve sur un panneau d'affichage prévu à cet effet ou communiquer aux délégués de clubs. Un QR code sera mis à disposition par l'équipe de chronométrage afin de récupérer les résultats en ligne. Ils ne seront officiels qu'après un délai de 30mn.

RECLAMATION

Le référent club bénéficiera de 30 minutes après la communication des résultats pour porter réclamation, en utilisant le formulaire prévu à cet effet.

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.



FORMULAIRE DE RECLAMATION

Représentant/délégué du club :

Nom & prénom :

E-mail :

Tél :

Heure de remise des résultats :

Catégorie concernée :

Equipe ou longeur concerné :

Motif de la réclamation :

.....

.....

.....

.....

Heure de dépôt au PC course :

Signature du représentant/délégué de club :

Réponse du jury :

.....

.....

.....

.....

FICHE D'ENGAGEMENT DES REMPLACANTS

Région

.....
.....

Club :

.....
.....

Épreuve concernée :

.....
.....

Équipe concernée (n° de dossard et catégorie) :

.....

Motif:

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

Nom, prénom et 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.

LES 15 ENGAGEMENTS ECO-RESPONSABLE

Voici la version synthétique provenant de la FFRandonnée. Le tableau ci-dessous regroupe un extrait des 15 engagements. Une version complète est disponible en scannant le QR CODE :



Charte des 15 engagements éco-responsables des organisateurs d'évènements sportifs (*)

Championnat de région de Longe Côte Les Sables d'Olonne – 11 et 12 avril 2026 -

(*) Cette charte, sous couvert du ministère des Sports et de l'association WWF, a été validée à ce jour par 105 signataires dont 32 Fédérations Sportives dont la FFRandonnée.
C'est une charte vers un engagement progressif et évolutif pour réduire les impacts environnementaux des manifestations sportives. Elle se découle en 15 engagements avec des taux d'atteinte dans chaque engagement pour chaque manifestation sportive dont le Championnat de région de Longe Côte organisé par la FFRandonnée.

Engagement 1

50 % d'alimentation responsable : de saison, circuits courts, pas de gaspillage, diminution de consommation de viande, menu végétarien... concerne restauration présente sur site et hors « stade ». Informer les prestataires et les sensibiliser à la démarche.

Engagement 2

80 % des transports en mobilité active (pied, vélo, trottinette, roller...) transports en commun ou covoiturage. Pour ce championnat, tout est sur place, pas de déplacement pendant la compétition. Divers moyens de déplacement seront utilisés pour se rendre sur le site en privilégiant les transports collectifs et le covoiturage.

Engagement 3

80 % des achats intégrant des critères « Responsabilité Sociétale de l'Entreprise ». Nos achats « chronométrage », « matériel de sécurité » entrent dans ce cadre.

Engagement 4

25 % de déchets en moins et 60 % réutilisés, recyclés ou valorisés. Déchets alimentaires réorientés vers collecte bio déchets.

- - Poubelles de tri sélectif sur place.
- - Utilisation des gobelets personnels (bénévoles).
- - Les déplacements des compétiteurs en combinaisons ne permettent pas l'utilisation de gourdes. Par ailleurs, il est vital qu'ils puissent se ravitailler à tout moment dans la journée et particulièrement aussitôt à la sortie de l'eau, à la fin de leur épreuve).

Engagement 5

- 100 % des sites naturels respectés.
- Respect de la charte « Natura 2000 »

Les équipements sur la plage seront uniquement ceux autorisés et indispensables à la course et au chronométrage.

Le site sera rendu comme au début avec un contrôle final par une équipe du club

Engagement 6

- 100 % de la consommation d'énergie et d'eau maîtrisée et optimale. Pas de gaspillage d'eau, éclairages éteints.

Engagement 7

- 100 % des sites dédiés au public, accessibles aux personnes en situation de handicap.

Engagement 8

- 1 innovation écoresponsable expérimentée lors de l'évènement.

Engagement 9

- 100 % des bénévoles valorisés.
 - La reconnaissance aux bénévoles par un moment de convivialité est prévu après le Championnat Régional.
- Valorisation des organisateurs et des bénévoles par un animateur tout au long du Championnat Régional.

Engagement 10

- 1 engagement pour une cause solidaire.
- Un contact est pris avec l'association « Kocoon Ensemble Autrement » (Accompagnement des femmes touchées par un cancer).

Engagement 11

- A l'action favorisant la parité homme/femme dans les postes de responsabilité.
- Les postes de présidente et de vice-présidente du club de longue côte des Sables d'Olonne sont tenus par deux femmes.

Engagement 12

- Bernard Chéneau, Président de la Commission Écologie, Biodiversité et Développement Durable de la FFRandonnée, sera référent sur ce championnat.

Engagement 13

- Le dossier compétiteur ainsi que le dossier des inscriptions sont dématérialisés.