

## III - ORGANISER

### III.2.1.4 - Recommandations relatives aux Rando challenges® découverte



Afin de promouvoir le Rando challenge®, des épreuves découverte peuvent être mises en place.

Les adaptations peuvent porter sur :

- la composition des équipes : au minimum 2 personnes, licenciées ou non, au maximum 6 ;
- le temps de référence : distance et/ou dénivelé fournis par l'organisateur ;
- le parcours : distance plus courte et/ou balisage spécifique sur le terrain ;
- l'organisation des départs : rapprochés, alternés en sens contraire, etc.

Le calcul des résultats ne doit comporter aucun critère de performance. De ce fait, la présentation d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre en compétition n'est pas requise pour ces épreuves.



Les concurrents ne sont pas tenus de réaliser une vitesse imposée ; leur temps de parcours réel n'est pas chronométré.

L'organisation des départs est laissée à la libre appréciation de l'organisateur afin de limiter l'attente des participants tout en assurant une certaine fluidité à l'épreuve.

Les dossards, bien que non obligatoires sont recommandés ; à défaut tout équipement vestimentaire nettement identifiable (foulard ou casquette).

Ces Rando challenges® découverte ne peuvent en aucun cas servir de support à une épreuve du championnat de France des clubs de Rando challenge®.

### III.2.2 – Longe côte (LC)

#### III.2.2.1 – Généralités - définitions

Une compétition de Longe côte est une épreuve sportive individuelle ou par équipe, répondant à des règles techniques, au cours de laquelle les concurrents effectuent au moins un parcours balisé dans l'eau en marchant dès que possible au bon niveau d'immersion (BNI) ou terre-eau-terre.

Tous les ustensiles de propulsion manuels et non motorisés sont autorisés en fonction du type d'épreuve (pagaies, gants palmés, plaquettes, Longe Up, ...).

Toutes les épreuves organisées doivent respecter les règles de pratique du LC dès lors qu'il y a une évolution dans l'eau (cf. chapitres PRATIQUER et ENCADRER du présent document). C'est le cas notamment des périodes d'échauffement, d'entraînement et de récupération des compétiteurs qui doivent être encadrées.

Les périodes d'entraînement doivent permettre aux compétiteurs de reconnaître le parcours afin de prendre connaissance des différences de niveau et des courants.

#### III.2.2.2 – Types d'épreuves

Plusieurs types d'épreuves peuvent être organisés :

- des compétitions de Longe côte organisées par des structures fédérales correspondant à des épreuves chronométrées ou non avec ou sans classement ;
- des épreuves qualificatives pour le championnat de France et le championnat de France donnant lieu à l'attribution d'un titre fédéral (départemental, régional, de zone et national) inscrites au calendrier officiel de la FFRandonnée ;
- des épreuves qualificatives à la coupe de France des clubs et la finale nationale (se reporter au chapitre III.2.2.5).

## III - ORGANISER

### III.2.2.3 – Épreuves chronométrées ou non, avec ou sans classement

L'organisateur peut organiser tous types d'épreuves. Il a le libre choix des catégories, du type de chronométrage, des distances et doit s'adapter à son public. Celles-ci doivent être décrites dans un document de présentation ainsi que les règles et modalités d'application.

Pour information, la structure minimum pour l'organisation est la suivante :

- un poste central (PC) de course ;
- un directeur de course (DC) ;
- une équipe d'arbitrage (à adapter suivant les épreuves réalisées) ;
- des moyens de secours.

L'arbitre régional de la région d'appartenance peut être consulté à ce sujet.

Ce dispositif doit être adapté selon le nombre de compétiteurs, les conditions de mer et de météo.

### III.2.2.4 – Épreuves qualificatives au championnat de France

L'épreuve qualificative est une compétition permettant de qualifier des compétiteurs pour le championnat de France de Longe côte.

Chaque comité départemental et régional de la FFRandonnée organise des qualificatifs pour sélectionner ses meilleurs licenciés et/ou équipes à participer au championnat de France.

Plusieurs comités régionaux peuvent se réunir pour l'organisation d'un qualificatif. Dans ce cas, il doit y avoir un classement distinct pour chaque région.

Pour participer au championnat de France il faut d'abord se qualifier au championnat régional de sa région d'appartenance puis se qualifier au championnat de zone (inter-régions) dont le compétiteur dépend.

Les épreuves qualificatives pour le championnat de France doivent :

- être publiées avant le début d'année N au calendrier national des compétitions qualificatives pour le championnat de France ;
- être réalisées en totalité au minimum 15 jours avant la date du CDF ;
- être validées par l'arbitre régional de la région où se déroule le qualificatif.

Pour qu'un qualificatif soit validé il faut qu'au plus tard le 15 janvier de l'année du qualificatif et CDF, le comité organisateur transmette un dossier de présentation de la compétition à l'arbitre national, validé par l'arbitre régional, comportant :

- le plan du site de la compétition ;
- le parcours ;
- l'organisation de l'équipe arbitrale et du chronométrage ;
- la validation de l'arbitre de la région.

Les épreuves du championnat de France sont coorganisées par un club affilié à la FFRandonnée, un consortium de clubs, son comité départemental et son comité régional par délégation de la fédération. Elles se déroulent sur une journée et demie (samedi + dimanche matin).

La logistique de la compétition est assurée par un directeur de course et supervisée par l'arbitre national aidé par l'arbitre régional. L'arbitre national est obligatoirement présent le jour de l'épreuve.

La FFRandonnée diffuse tous les ans en début d'année civile un cahier des charges et un appel à candidature d'organisation des épreuves nationales du championnat de France.

### III.2.2.5 – Épreuves qualificatives à la coupe de France des clubs et à la finale nationale

Les épreuves qualificatives à la coupe de France des clubs et à la finale nationale doivent :

- se dérouler sur un site de pratique validé sous couvert de l'arbitre régional ou par tout arbitre à jour de formation et membre de la commission régionale d'arbitrage (de préférence différent du club organisateur) ;
- être inscrites au calendrier national des rencontres sportives par l'intermédiaire du référent régional avant octobre de l'année N-1 et le plus tôt possible dans la saison ;

## III - ORGANISER

- avoir la présence d'un arbitre qualifié (formation arbitre et recyclage annuel). L'arbitre valide les résultats au responsable des épreuves nationales.

Pour la coupe de France des clubs il sera distingué deux catégories d'âge :

- une catégorie senior avec des équipes constituées de 4 à 6 longeurs des catégories juniors à M2 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées. Les juniors seront assimilés aux seniors ;
- une catégorie master avec des équipes constituées de 4 à 6 longeurs des catégories M2 à M4 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées.

### III.2.2.6 – Règles sportives

#### ◆ III.2.2.6.1 – Parcours / épreuves

Les parcours des épreuves qualificatives, du championnat de France et de la coupe de France des clubs s'effectuent en respectant les règles techniques de la pratique du Longe côte, sur un parcours balisé, chronométré ou pas et en tenant compte des contraintes du site de pratique.

Les types d'épreuves et les classements retenus pour les épreuves qualificatives, le championnat de France et la finale de la coupe de France des clubs sont validés et diffusés dans une note par la commission nationale des rencontres sportives.

Une catégorie déficients visuels est créée (cf. point III.2.2.7).

#### ◆ III.2.2.6.2 – Catégories d'âge

Minimes/cadets	12-15 ans
Juniors	16-17 ans
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 catégorie d'âge prise en compte est celle de l'année civile du championnat de France.

La mixité de catégorie d'âge dans une équipe est autorisée (excepté minimes/cadets). C'est l'âge du plus jeune compétiteur qui détermine la catégorie de classement. La présence d'un junior dans une équipe est autorisée mais le surclassement ne peut être que d'une catégorie (senior). Celui-ci n'est pas pris en compte comme le plus jeune donc l'équipe est automatiquement classée dans la catégorie senior.

#### ◆ III.2.2.6.3 - Participation –qualification - changement

Pour s'engager aux épreuves qualificatives, au championnat de France et à la finale de la coupe de France des clubs, le compétiteur doit posséder une licence FFRandonnée en cours de validité.

Tout concurrent mineur doit en outre présenter une autorisation d'une personne ayant autorité parentale. Le compétiteur doit être en mesure de fournir ces documents au délégué de course qui les transmet à l'organisateur.

**Pour les épreuves du championnat de France,** le concurrent doit avoir obtenu sa qualification au championnat de zone à l'issue du qualificatif dans la catégorie d'âge et de sexe dans laquelle il concourt ou au scratch. Le délégué de course du club doit confirmer sa participation avant la date limite. La licence détermine le club d'appartenance.

Une équipe ne peut être constituée qu'avec des compétiteurs du même club, la licence faisant foi.

Chaque compétiteur de l'équipe doit apparaître dans la composition de celle-ci avec son numéro de licence et sa date de naissance.

Les inscriptions aux épreuves qualificatives et au championnat de France se font uniquement par l'inter-

### III - ORGANISER

médiaire du délégué de course du club sur le logiciel d'inscription aux compétitions mis à disposition par la FFRandonnée.

Pour les épreuves qualificatives, le classement permet de qualifier, pour le championnat de France, les meilleurs compétiteurs ou équipes par catégorie d'âge et de sexe ou par temps scratch. L'arbitre régional valide et archive le classement, dans un délai maximum de 7 jours, par l'intermédiaire du logiciel d'inscription mis à disposition de la FFRandonnée et archivé par l'arbitre régional concerné.

Le nombre de qualifiés par région et par zone pour le championnat de France est fixé annuellement et diffusé aux arbitres régionaux ou aux commissions régionales d'arbitrage.

Pour les équipes, c'est le nom/numéro de l'équipe représentant le club qui se qualifie.

Un club a la possibilité d'opérer un seul changement dans une équipe qualifiée jusqu'à 24h avant le début de la première épreuve à condition de ne pas changer la catégorie d'âge et de sexe de l'équipe. Elle doit être constituée de compétiteurs licenciés dans ce club ayant ou non participé au qualificatif. Le mode opératoire à appliquer pour réaliser ces modifications sera précisé dans le document de présentation de l'épreuve.

**Après la date limite** autorisant les changements à l'intérieur des équipes, chaque club a la possibilité en cas de force majeure de demander au jury d'épreuve un unique changement par équipe. Ce changement ne doit pas faire changer la catégorie d'âge et de sexe de l'équipe. Cette demande de changement se fait par l'intermédiaire du formulaire joint au dossier de présentation de l'épreuve. Le jury examine si ce changement est conforme au règlement, et, en cas d'avis favorable, un dossard vierge sera à retirer auprès de l'organisateur moyennant un surcoût fixé par celui-ci et notifié dans le dossier de présentation de l'épreuve. Cette demande accompagnée du dossard du compétiteur remplacé, de la licence du remplaçant sera transmise au PC course par le délégué de club pour acceptation au moins une heure avant le départ du premier concurrent de l'épreuve concernée. 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.

Un compétiteur en épreuve solo qui ne peut participer pour quelque raison que ce soit, n'a pas le droit d'être remplacé par un autre compétiteur. Le dossard solo est nominatif et non interchangeable.

**Pour participer à la finale de la coupe de France des clubs**, les clubs doivent identifier et participer à des rencontres sportives comportant au moins une épreuve de la formule « coupe de France des clubs » inscrites au calendrier fédéral.

Pour pouvoir participer à la finale, chaque club doit être qualifié dans les vingt premières équipes en catégorie senior ou master par catégorie de la coupe de France.

Une équipe ne peut être constituée qu'avec des compétiteurs du même club, la licence faisant foi.

Chaque compétiteur de l'équipe doit apparaître dans la composition de celle-ci avec son numéro de licence et sa date de naissance.

#### ◆ III.2.2.6.4 - Obligation des clubs

Pour participer au championnat de France et à la coupe de France des clubs, un club doit être affilié à la FFRandonnée et délivrer des licences compétition ou jeune FFRandonnée.

#### ◆ III.2.2.6.5 – Structure minimum

L'organisation des épreuves qualificatives, du championnat de France et de la finale de la coupe de France des clubs nécessite la mise en place d'un dispositif composé a minima de :

- un directeur de course ;
- un arbitre national ou son adjoint pour le championnat de France, le championnat de zone et la finale de la coupe de France des clubs. Un arbitre désigné par le comité régional d'arbitrage pour les qualificatifs régionaux et les épreuves de la coupe de France des clubs ;
- une équipe d'arbitrage suivant le type d'épreuve (formée et connue poste par poste conformément aux règles techniques de la formation arbitre) ;

### III - ORGANISER

- un dispositif de sécurité plage et eau, des moyens de secours ;
- un PC course et d'une équipe de chronométrage ou d'arbitres qualifiés en cas de non-chronométrage. Le chronométrage doit pouvoir s'adapter à toutes les conditions (météo et géographie du site de pratique) ;
- un dispositif permettant un éventuel contrôle anti-dopage.

Cette structure doit être décrite et diffusée aux participants dans un dossier de présentation de l'épreuve.

#### ◆ III.2.2.6.6 – Déroulement des épreuves

Les horaires des différentes épreuves compétitives sont établis en fonction des marées éventuellement et notifiés dans le programme officiel de la compétition. Chaque compétiteur ou équipe est informé de son horaire de départ et se doit d'être présent en chambre d'appel 5 minutes minimum avant celui-ci (horaire de départ affiché au minimum 12 heures avant la première épreuve).

##### III.2.2.6.6.1 - Chronométrage

La mise en place d'un chronométrage électronique est privilégiée sur les qualificatifs et pour le championnat de France.

Pour les équipes, le temps de chronométrage est celui du « capitaine ». Le capitaine d'une équipe, est celui qui doit passer le premier la ligne de départ. Il doit être le dernier à franchir la ligne d'arrivée.

Compte tenu des temps réalisés, le chronométrage doit être capable de restituer des temps au millième.

Les puces de chronométrage, portées au bras, doivent se situer entre le coude et l'épaule du compétiteur.

##### III.2.2.6.6.2 - Pénalités

Des pénalités sont attribuées aux compétiteurs pour non-respect des règles techniques de pratique du Longe côte :

- non-respect d'un BNI<sup>4</sup> pendant une durée qui n'est pas ponctuelle (rappel : à partir d'un point défini dans l'eau, le BNI se vérifie face au compétiteur et consiste à avoir au minimum le bassin dans l'eau) = application d'un stop & go ;
- non-respect du pas du longeur (rappel : il est interdit de courir, de tirer, de tenir ou pousser un compétiteur, sauf conditions particulières annoncées lors du briefing course) = application d'un stop & go ;
- non-respect de la règle de rattrapage (rappel : tout compétiteur rattrapé doit s'écarter pour laisser passer le rattrapant afin de ne pas entraver son évolution et lui laisser le BNI favorable) = application d'un stop & go ;
- interdiction de profiter de l'aspiration ainsi créée pour les épreuves comme le contre la montre individuel ou par équipes (rappel : afin d'éviter les contacts il est interdit d'utiliser un moyen de propulsion lors de la phase de dépassement côté compétiteurs) = application d'un stop & go ;
- non-respect de la règle de contournement (rappel : se fait toujours eau-terre) = application d'un stop & go ;
- prise d'appui sur un point de contournement = application d'un stop & go ;
- heurt ou prise d'appui d'un point de contournement en le faisant chuter = carton rouge - disqualification ;
- en cas de faux départ :
  - 1<sup>er</sup> faux départ = retour au point de départ ;
  - 2<sup>e</sup> faux départ par le même compétiteur ou équipe = carton rouge - disqualification ;
- en cas de non-présentation du compétiteur ou de l'équipe complète en chambre d'appel à l'heure prévu :
  - 1<sup>er</sup> appel = prend le départ en dernier ;
  - 2<sup>e</sup> appel 1 minute après le 1<sup>er</sup> appel = carton rouge - disqualification ;
- se jeter volontairement sur la ligne d'arrivée = carton rouge - disqualification.

Ces pénalités s'appliquent à tout compétiteur.

Stop & Go : l'arbitre siffle et marque un angle droit avec ses deux mains. Le compétiteur ou l'équipe s'arrête. Dès l'arrêt effectif l'arbitre siffle et lève le bras, le compétiteur ou l'équipe repart.

### III.2.2.6.6.3 - Disqualification (carton rouge)

En plus des motifs notifiés ci-dessus, une équipe ou un compétiteur peuvent être disqualifiés, sur décision motivée du jury, pour tout manquement grave au règlement notamment en cas de :

- non-respect des règles de chronométrage ;
- non-respect manifeste du stop & go ;
- équipe incomplète à l'arrivée ;
- tenue incorrecte (port de chaussures avec crampons style chaussures de football ou à pointes, mauvaise position du dossard ou de la puce de chronométrage ;
- non-respect des consignes données par un officiel ;
- non-assistance à un compétiteur en difficulté sollicitant de l'aide ;
- abandon de déchets divers, pollution ou dégradation des sites par un compétiteur ou un membre de son entourage ;
- attitude/comportement antisportif, insultes, impolitesse ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'organisation, de tout bénévole ou compétiteur ;
- dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage.

### **Toute équipe disqualifiée n'est pas classée.**

Afin d'être impartial sur les jugements à apporter, chaque commission régionale d'arbitrage se doit de déléguer un arbitre de sa région pour officier comme juge avertissement lors du championnat de France ou de la finale de la coupe de France des clubs. Il est souhaitable d'essayer de mettre en œuvre cette politique lors des épreuves qualificatives en invitant au moins un arbitre n'appartenant pas à la structure organisatrice.

### III.2.2.6.6.4 - Classement et récompenses

Les classements et récompenses font l'objet d'une note d'information.

Même si leur participation aux divers championnats est autorisée, seuls les athlètes de nationalité française pourront apparaître et être récompensés dans un classement individuel officiel de la fédération, excepté pour la coupe de France des clubs.

### ◆ III.2.2.6.7 - Cérémonie protocolaire

Le protocole de diffusion des résultats et de remise des récompenses se déroule soit après chaque épreuve ou à l'issue de la dernière épreuve dans un lieu et un délai fixés par l'organisateur qui sont portés à la connaissance de tous les concurrents et représentants/délégués compétition de club par tout moyen.

### ◆ III.2.2.6.8 - Jury d'épreuve et comité d'équité

**Un jury d'épreuve** est constitué pour statuer dans un délai compatible avec les impératifs de l'épreuve sur tous les litiges survenus ou disqualifications. Ses décisions sont sans appel. Il est composé au minimum :

- pour les épreuves qualificatives : du directeur de course, de l'arbitre, d'un représentant du comité régional FFRandonnée de la région organisatrice (un par région lors des interzones) et de deux compétiteurs (un homme et une femme) tirés au sort (n° de dossard) ;
- pour le championnat de France et la finale de la coupe de France des clubs : d'un représentant élu de la FFRandonnée, de l'arbitre national ou son adjoint, d'un membre de la direction technique nationale, d'un représentant de la commission nationale des rencontres sportives, d'un représentant/délégué de club (tiré au sort) de deux compétiteurs (un homme et une femme) tirés au sort (n° de dossards) avant la réunion des délégués.

**Un comité d'équité** est constitué pour statuer sur tous les litiges ne pouvant être soldés dans un délai compatible avec les impératifs de l'épreuve. Il est sollicité par le jury d'épreuve.

## III - ORGANISER

Celui-ci est composé au minimum du délégué anti-dopage, d'un représentant de la commission nationale des rencontres sportives, d'un représentant de la commission nationale juges-arbitres, du directeur technique national (DTN) ou de son représentant et d'un membre du comité directeur fédéral.

Afin de pouvoir statuer il faut automatiquement un nombre impair de votants pour ces deux entités.

### ◆ III.2.2.6.9 - Réclamations

Les délégués de club disposent de 30 minutes après affichage des résultats pour poser réclamation.

Ce délai doit être identifié par l'heure d'affichage inscrite sur la liste de classement.

En cas de disqualification le délégué de club sera prévenu au début du délai de réclamation.

Les réclamations sont remises par le représentant/délégué de club au PC course par l'intermédiaire du formulaire prévu à cet effet.

La décision du jury est transmise au représentant/délégué initiateur de la réclamation. En cas de sollicitation du comité d'équité par le jury d'épreuve, la réponse lui est faite par écrit.

### ◆ III.2.2.6.10 - Représentant/délégué compétition de club

Chaque club engageant des compétiteurs est représenté par un représentant/délégué de club, licencié FFRandomnée du club. Il représente l'ensemble des compétiteurs de son club lors des épreuves. Il est le seul à pouvoir poser « réclamation » pour ses compétiteurs et à notifier un remplacement. Il assiste à la réunion des délégués avant la compétition. Il est conseillé que celui-ci ne soit pas compétiteur dans l'épreuve en cours.

### ◆ III.2.2.6.11 - Annulation

Tout organisateur doit prévoir et fixer les règles précises d'annulation.



Ces règles d'annulation peuvent prévoir le remboursement des frais d'inscription acquittés par les équipes engagées et leurs accompagnants.

En cas d'impossibilité de réaliser une compétition à la date prévue, pour cause d'interdiction des autorités locales ou annulation le jour même par le jury d'épreuve (conditions météo ne permettant pas aux ajusteurs une vision des amers, ou toutes raisons mettant en danger les compétiteurs) :

- soit la compétition peut se dérouler le lendemain ou à une date ultérieure avant la date limite, au minimum 15 jours avant la date de la compétition du niveau supérieur (championnat de zone, championnat de France et finale de la coupe des clubs) ;
- soit le comité organisateur se rapproche d'un autre comité n'ayant pas encore réalisé son épreuve, pour se joindre à celui-ci en ayant un classement par comité. Dans le cas contraire le comité d'équité sera saisi.

Pour le championnat de France et la finale de la coupe de France des clubs, en cas d'impossibilité de réaliser le jour même une ou des épreuves du championnat de France ou de la finale de la coupe de France des clubs à la date et horaires prévus, en raison d'une interdiction des autorités locales, de conditions météo défavorables ou de toute raison mettant en danger les compétiteurs, le jury d'épreuve prendra la décision sur les suites à donner après avoir réuni et consulté les délégués de club.

## III.2.2.7 – Règles particulières d'organisation des épreuves du championnat de France pour les personnes atteintes d'une déficience visuelle

### ◆ III.2.2.7.1 – Généralités et champ d'application

Peut concourir dans la catégorie handicap visuel toute personne présentant les justificatifs suivants :

- licence compétition ou jeune (pour les mineurs) à la FFRandomnée délivrée par un club pratiquant le LC ;
- carte délivrée par la Maison départementale des personnes handicapées portant la mention « besoin d'accompagnement ».

Une seule et même catégorie est créée et englobe à la fois les personnes atteintes de cécité partielle et de cécité totale, sans différenciation.

## III - ORGANISER

Les classements hommes et femmes sont séparés.

Tout concurrent doit être accompagné d'un guide à partir de la chambre d'appel jusqu'à la sortie d'eau. Ce dernier doit être inscrit dans un club FFRandonnée, être licencié et faire partie du même club que le concurrent. En cas de force majeure un guide extérieur au club peut intervenir pour remplacer le guide défaillant (licencié dans un club en France).

### ◆ III.2.2.7.2 – Qualification régionale

Pour pouvoir participer au championnat de France, le participant en situation de handicap visuel doit au minimum participer au qualificatif régional ou de zone. Cette participation est une qualification directe pour le championnat de France.

### ◆ III.2.2.7.3 - Épreuves ouvertes à la catégorie déficient visuel

La catégorie déficient visuel est ouverte pour les épreuves suivantes :

- le 50 m pagaie ;
- le 200 m mains nues.

Le guide est libre de faire les épreuves de son choix, en plus des épreuves qu'il réalise en catégorie déficient visuel.

### ◆ III.2.2.7.4 - Déroulement des épreuves

Les personnes atteintes d'une déficience visuelle sont libres de concourir dans les épreuves en équipes proposées par la FFRandonnée. Seules les distances du 50 m pagaie et du 200 m mains nues donneront lieu à un classement spécifique déficient visuel. Pour les autres épreuves le déficient visuel sera classé selon les mêmes règles que les valides.

Quelques règles à noter :

- constitueront le binôme, un déficient visuel et un valide (homme / femme / mixte) ;
- le parcours est le même que pour les valides ;
- le déficient visuel portera la puce ;
- le contournement de bouée sera effectué par la personne en situation de handicap visuel de manière la plus autonome (le guide ne peut tenir le concurrent en situation de handicap visuel le temps de son contournement de bouée).

### ◆ III.2.2.7.5 - Règles de guidage

Le concurrent en situation de handicap visuel pourra déterminer lui-même le type de guidage qui lui convient parmi :

- la barre de guidage ;
- le guide tactile ponctuel ;
- le guidage vocal.

Le mode d'aide d'un guide reste à l'appréciation de la personne en situation de handicap visuel. Dans tous les cas, le guide devra être présent tout au long de la course derrière la personne atteinte d'une déficience visuelle pour assurer sa sécurité.

Seul le guide interagit avec la personne en situation de handicap visuel (hormis pour le départ et les pénalités).

Toutes les autres règles du présent document s'appliquent aux épreuves des concurrents porteurs de handicap visuel au même titre que les concurrents valides.

### III.2.2.8 – Classement national des compétiteurs

En début de saison sportive, certaines rencontres sportives sont référencées pour établir un classement national des compétiteurs.

Les manifestations sportives prises en compte au classement national doivent être déclarées et autorisées par les autorités administratives, sur site homologué. La présence d'un arbitre qualifié est obligatoire lors

## III - ORGANISER

de ces manifestations, la distance mesurée et vérifiée.

Les points attribués selon le classement des compétiteurs bénéficient d'un coefficient multiplicateur suivant le tableau ci-dessous :

Épreuves	Coefficient
Championnat de France	4
Qualificatif de zone	3
Qualificatif de région	2
Rencontres sportives référencées	1

### III.2.3 - Trail longue côte (trail LC)

#### III.2.3.1 – Généralités

Le trail longue côte est une épreuve combinée de longue côte sur des plages référencées FFRandonnée et d'allures libres ou marche sportive sur des portions terrestres, le temps de pratique du Longe côte représentant plus de 50 % du temps total de l'épreuve (référence temps allure libre sur terre).

Toutes les épreuves organisées doivent respecter les règles de pratique du longe côte dès lors qu'il y a une évolution dans l'eau (cf. chapitres PRATIQUER et ENCADRER du présent document) excepté les règles spécifiques au trail LC suivantes :

- pas de contrôle BNI (bon niveau immersion) en longe mais contrôle du BNI en solo ;
- pour les trails LC en solo, aspiration autorisée uniquement entre concurrents du même genre ;
- les ustensiles de propulsion ne sont pas autorisés ;
- pas de contact physique, ni dans l'eau, ni sur la partie terrestre sous peine de disqualification ;
- obligation de porter des chaussures de type trail.

Les épreuves de trail LC sont ouvertes à tous, licenciés FFRandonnée et non licenciés (sauf épreuves comptant pour le championnat de France) en fonction de leurs catégories.

Pour les non licenciés, il est préconisé la possession d'un pass découverte pour les épreuves open.

#### III.2.3.2 – Types d'épreuves

Trois types d'épreuves peuvent être organisés :

- des rencontres sportives de trail LC organisées par des structures fédérales correspondant à des rencontres sportives trail LC chronométrés ou non, avec ou sans classement ;
- des épreuves du circuit national open en trail LC donnant lieu à un classement fédéral national, basé sur les trois meilleurs résultats obtenus par les compétiteurs lors d'épreuves en trail LC en allure libre solo et en binôme ;
- des épreuves qualificatives pour le championnat de France pouvant donner lieu à l'attribution d'un titre départemental et/ou régional, et des épreuves du championnat de France donnant lieu à l'attribution d'un titre national.

#### III.2.3.3 – Parcours hybride aquatique / terrestre

- alternance de segments aquatiques et terrestres. Pour 1 tour, au minimum 2 entrées/sorties d'eau ;
- minimum 50 % du temps dédié à la pratique du longe côte ;
- ratio global :  $\frac{1}{4}$  dans l'eau /  $\frac{3}{4}$  sur terre ;
- partie terrestre : avec ou sans dénivelé ;
- distance minimale de 700 mètres sur la partie terrestre avant l'entrée dans l'eau, depuis la zone de départ ;
- distance maximale de 80 mètres entre la sortie de l'eau et l'arche d'arrivée.

## III - ORGANISER

### III.2.3.4 – Catégories d'âge

Minimes/cadets	12-15 ans
Juniors	16-17 ans
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

### III.2.3.5 – Rencontres sportives du circuit open trail longue côte chronométrées avec classement

Le circuit national open en trail LC se déroule sur l'ensemble de la saison sportive. Ce circuit national donnera lieu à un classement fédéral national, basé sur les trois meilleurs résultats obtenus par les compétiteurs lors d'épreuves en trail LC en allure libre solo ou en binôme, selon leur catégorie d'âge (minimes/cadets à master 4).

Un compétiteur peut être classé à la fois en épreuve solo trail LC en allure libre et en épreuve binôme trail LC en allure libre : le classement national s'applique exclusivement aux binômes composés des mêmes partenaires.

Tout changement de partenaire entraîne l'ouverture d'un nouveau classement, établi selon la catégorie concernée (H/F/M – minimes/cadets à master 4).

Formats de course incluses dans un open trail LC :

- **trail longue côte – binôme** (allure libre) avec classement national fédéral  
Catégories : FF/HH/FH – minimes/cadets à master 4
- **trail longue côte – solo** (allure libre) avec classement national fédéral  
Catégories : F/H – de minimes/cadets à master 4

Durée par catégorie trail LC en solo ou binôme à adapter en fonction de la géographie du site pour le parcours trail LC :

Pour 1 tour : minimum 2 entrées / sorties d'eau

Catégorie	Nombre de tours	Durée approximative
Minimes/cadets	~ 1 tour	~ 15 minutes
Juniors à master 4	~ 3 à 4 tours	~ 60 minutes

- **défi trail LC – binôme** (marche sportive) classement par catégorie minimes/cadets à master 4 (FF, HH, FH) hors classement national fédéral  
Environ 2 tours – ~ 60 minutes

Les départs groupés seront échelonnés : d'abord les solos hommes, puis les solos femmes, suivis des binômes en course, et enfin des binômes en marche.

### III 2-3-6 – Épreuves qualificatives au championnat de France

Pour participer au championnat de France, tout compétiteur doit d'abord se qualifier au championnat régional de sa région d'appartenance (ou autre compétition faisant office d'épreuve qualificative validée par la région) puis se qualifier au championnat de zone (inter-régions) dont il dépend.

## III - ORGANISER

Les épreuves qualificatives pour le championnat de France doivent être inscrites au calendrier national des compétitions.

Pour qu'un qualificatif soit validé il faut qu'au plus tard le 1<sup>er</sup> septembre de l'année N-1 de l'épreuve qualificative et du CDF, le comité organisateur transmette un dossier de présentation de la compétition à l'arbitre national, validé par l'arbitre régional, comportant :

- le plan du site de la compétition ;
- le parcours ;
- l'organisation de l'équipe arbitrale et du chronométrage ;
- la validation de l'arbitre de la région.

### III.2.4 - Marches d'endurance

La marche d'endurance, en allure libre ou contrôlée, s'apparente à la randonnée pédestre sur de longues distances. Elle correspond à un défi personnel et à la réalisation d'une performance. Elle demande des capacités physiques et mentales renforcées pour parcourir de nombreux kilomètres. Elle s'effectue sur une distance supérieure à 20 km à une vitesse de plus de 4 km/h, avec différents formats (avec un départ et une arrivée distincte, en une ou plusieurs boucles). La marche d'endurance obéit aux mêmes règles que celles s'appliquant aux randonnées ouvertes à tous.

Les brevets Audax® pédestres sont des épreuves pédestres de régularité homologuées se déroulant sur des distances de 25, 50, 75, 100, 125, 150 km, voire 200 km. Ils s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h. Les règles qui s'appliquent pour les brevets Audax® sont celles définies dans [le règlement marche de l'Union des Audax Français](#).

### III.2.5 - Fast hiking

#### III.2.5.1 - Définition

Une rencontre de Fast hiking consiste à réaliser un parcours présentant du dénivelé en randonnée rapide, c'est-à-dire avec un rythme soutenu. L'épreuve se déroule en toute autonomie, à allure libre et est chronométrée.

Les rencontres sont créées dans l'état d'esprit suivant :

- Il s'agit bien d'une épreuve de randonnée avec les codes de la randonnée et une recherche de beauté et d'intérêts dans les parcours proposés.
- L'objectif est de proposer une épreuve qui constitue un défi sportif pour celui qui s'y engage (individuel et/ou collectif) et de mesurer sa performance.
- Les formats d'évènement sont pensés de manière éco-responsable et tentent de réduire leur trace au minimum sur la biodiversité et plus largement la planète.

#### III.2.5.2 – Formats de rencontres possibles

Plusieurs formats de rencontres de Fast hiking peuvent être envisagés :

- **open de Fast hiking** qui est une épreuve sportive dédiée au Fast hiking répondant à un cahier des charges précis. Il peut se dérouler à l'échelon d'un club, d'un département, d'une région ou encore du national ;
- **initiation/animation de Fast hiking** au travers d'une ou plusieurs épreuves. Elles peuvent se greffer à un évènement déjà existant (fête de la randonnée, forum des associations, randonnée programmée...). Le format de ce type de rencontre est libre, elle doit a minima répondre à la définition et l'état d'esprit (cf. III.2.5.1) pour être une rencontre de Fast hiking.

#### III.2.5.3 – Open de Fast hiking

Un open de Fast hiking doit répondre aux critères suivants :

- proposer un parcours de minimum 15 km-effort et avec 400 m de dénivelé positif minimum cumulé ;
- laisser les participants autonomes en termes d'orientation et de ravitaillement ;