

## Règlement de course

Nom de l'évènement : **OPEN LONGE CÔTE – 3<sup>ème</sup> Edition  
LA GRANDE MOTTE 2026**

Date de l'évènement : **dimanche 24 mai 2026**

Organisateur : **FFRandonnée Hérault**  
Tél. 04 67 67 41 15 / [contact@ffrandonnee34.fr](mailto:contact@ffrandonnee34.fr)

Club co-organisateur : **Rando Grande Motte**  
Tél. 06 11 72 71 94 / [pascal.pelisson@outlook.com](mailto:pascal.pelisson@outlook.com)

Ville où a lieu l'évènement : *ATTENTION Changement de site*  
**La Grande Motte (34 280)**  
**Plage du Couchant (Accès 25)**  
Lieu-dit « les boutiques du couchant »

## SOMMAIRE

1. Informations générales
2. Localisation de l'évènement
3. Modalités d'inscriptions et de paiement
4. Catégories d'âge
5. Classements
6. Règlement
  - A. Règles de compétition
  - B. Chronométrage
  - C. Arbitrage
  - D. PC Course
  - E. Résultats
7. Planning de la compétition
8. Assurances - sécurité
9. Dispositif de secours
10. Force majeure - Annulation
11. Droit d'image et respect de la vie privée
12. Acceptation

## 1 Informations générales

L'open de Longe Côte est une rencontre sportive organisée par la FFRandonnée Hérault et le Club Rando Grande Motte. Il aura lieu sur un nouveau site : **Plage du Couchant** (Couchant 2 - Les boutiques du couchant) à La Grande Motte, au niveau de l'accès plage 25.

Le site de compétition est référencé par la FFRandonnée.

Quatre épreuves seront proposées aux participants :

- Une épreuve **en solo sur 100 m F/H** (accessible à tous et toutes catégories de minimes/cadets à M4)
- Trois épreuves en équipe :
  - **3 000m par équipe de 4 à 6 longeurs**
  - **1 000m en tierce**
  - **Relais 1 000m en binômes en 2 x 500m**

### **IMPORTANT :**

Les trois épreuves en équipe feront l'objet d'une inscription pour **la Coupe de France des Clubs** (Supra catégories / Licenciés FFRandonnée)

- **3 000m par équipe de 4 à 6 longeurs**
- **1 000m en tierce**, la composition est libre
- **Relais 1 000m en binômes en 2 x 500m**, l'ordre de passage FF+HH ou HH+FF reste libre

**En OPEN** (inscription spécifique), ces trois épreuves plus le 100 m solo sont accessibles à tous :

- Licencié FFRandonnée et non licencié
- Toutes catégories d'âge confondues (de Minime Cadet à M4, mélangées)
- Composition des équipes libre, pas de contrainte de genres
- Panachage entre clubs autorisé

Les épreuves s'effectuent en respectant les règles techniques de la pratique du Longe Côte, éditées dans le « **Mémento Fédéral** : Réglementation des activités de marche et de randonnée / III-2-2 (page 49)- Version approuvée par le Comité Directeur de septembre 2025», sur un parcours balisé, chronométré et en tenant compte des contraintes du site de pratique.

Les parcours se dérouleront en aller-retour avec départ et arrivée dans l'eau.

## 2 Localisation de l'événement / **ATTENTION** Changement de site de compétition

Le village de l'organisation et accueil des participants sera sur la **Plage du Couchant** (Couchant 2 - Les boutiques du couchant), au niveau de l'accès plage 25 (poste de secours).

- En bleu : Ancienne zone du village de l'Open (saisons 2024 et 2025)
- En vert : Nouvelle zone du village de l'Open (saison 2026)
- En jaune : parking gratuit « Les Peupliers ». Pour rejoindre la zone d'accueil, à pied, par la route.
- En rouge : parking « arrêt minute<sup>1</sup> », pour déposer matériel au plus près du village des compétiteurs



La zone de course sera située, face au village des compétiteurs, intégrant le PC course.

<sup>1</sup> Itinéraire pour accéder au parking arrêt minute (allée des sables - Parking Odysée)

- Venant de la 4 voies de Montpellier, à l'entrée de La Grande Motte prendre la fourchette à droite
- Puis à droite, direction "les plages du grand travers/Petite Motte"
- Puis à gauche direction "Couchant 2 - Les boutiques du couchant"
- Le Parking "Odysée ou boutiques du couchant" se trouve au fond de la rue entre immeuble "Rose des sables" et immeuble "Arena"

### 3 Modalités d'inscriptions et de paiement

La période d'inscription débutera **le lundi 20 avril 2026** et prendra fin **le dimanche 17 mai 2026**.  
L'inscription se fera sur le site : <https://www.ffrandonnee-competitions.fr/>

Accès direct :

[https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/Public/InscriptionsCDC.php?Circuit=CdC&LOGIN=1&Id\\_Comet=84](https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/Public/InscriptionsCDC.php?Circuit=CdC&LOGIN=1&Id_Comet=84)

- ☛ **Pour les participants licenciés FFRandonnée**, les frais d'inscription s'élèvent, pour chaque compétiteur, à **18 €** pour la première course, et **5 €** pour chacune des courses supplémentaires.
- ☛ **Pour les participants non-licenciés FFRandonnée**, un **supplément de 3€** est demandé pour délivrer un Pass Découverte (journée), qui garantit un cadre assurantiel aux participants et aux structures organisatrices.
- ☛ Gratuit pour les mineurs
- ☛ Un compétiteur peut participer à plusieurs épreuves.

**Annulation des inscriptions, par le compétiteur :**

- Toute annulation ou modification avant la date de clôture des inscriptions (17 mai 2026) sera acceptée, et le remboursement des frais d'inscription effectué.
- Toute annulation après la date de clôture des inscriptions, ne pourra donner lieu à remboursement des frais d'inscriptions.

### 4 Catégories d'âge

- **Epreuves de 3 000m, 1 000 m et relais (2 x 500m) : format Coupe de France des Clubs, selon deux supras catégories**
  - Catégorie Jeune
  - Catégorie Master

Pour ces trois mêmes épreuves, **en format OPEN : pas de notion de catégorie** (toutes catégories confondues).

- **L'épreuve en solo sur 100 m F/H**, selon toutes les catégories, de minimes/cadets à M4.

Catégories	Années de naissance
<b>Minimes/cadets</b>	2011 à 2014
<b>Juniors</b>	2009 et 2010
<b>Séniors</b>	1987 à 2008
<b>Masters 1</b>	1977 à 1986
<b>Masters2</b>	1967 à 1976
<b>Masters 3</b>	1957 à 1966
<b>Masters 4</b>	1956 et avant

Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge, correspondant à l'âge qu'il aura à la fin de l'année 2026.

## 5 Classements

- **Les trois épreuves de la Coupe de France des Clubs** donneront lieu à des classements conformément à la note du 17/07/2025 (Règles de participation à la Coupe de France des Clubs LC Saison 2025-26).
- **Un seul classement « Open »** sera aussi proposé pour chacune des trois épreuves en équipe (pas de catégorie d'âge / pas de notion de genre).
- **L'épreuve du 100m solo** donnera lieu à un classement par catégories (de minimes/cadets à M4) et par genre (Féminin et Masculin).

## 6 Règlement

### A. Règles de compétition

Le règlement est à retrouver dans le « **Mémento Fédéral** : Réglementation des activités de marche et de randonnée / III-2-2 (page 49)- Version approuvée par le Comité Directeur de septembre 2025».

Le règlement des épreuves de la Coupe de France des Clubs est détaillé dans la note du 17/07/2025 (Règles de participation à la Coupe de France des Clubs LC Saison 2025-26).

### B. Chronométrage

Le chronométrage électronique sera effectué pour chaque course, par la société Sportips.

**Des dossards et des puces électroniques seront distribués aux participants**, la veille de la compétition. Soit le samedi 23 mai, de 18h à 20h au centre culturel Henri Dunoyer de La Grande Motte (proche de la mairie) ou à l'accueil du village le matin de la compétition.

La remise des puces se fera contre dépôt d'une pièce d'identité, qui sera retournée au retour de la puce, à l'accueil. En cas de perte ou détérioration d'une puce, celle-ci sera facturée 70€.

⇒ *Ne pas oublier de restituer les puces électroniques en fin de course et de récupérer sa pièce d'identité.*

### C. Arbitrage

Une équipe arbitrale assurera la régularité de l'épreuve, sous la responsabilité d'un arbitre principal. Des tee-shirts flockés pour la manifestation seront portés par les encadrants et les bénévoles, pour les différencier des participants.

### D. PC Course

Le PC course est installé à proximité de la chambre d'appel. Son accès est strictement réservé au chronométrage, membres du jury, arbitre principal et directeur de course.

### E. Résultats

Les résultats seront affichés à proximité du PC course et consultable en ligne (QR Code) et en temps réel, sur le site du chronométreur Sportips.

## 7 Planning de la compétition

- **7h00, ou jusqu'à une heure avant le début de son épreuve** : Accueil et enregistrement, remise des documents et retraits des dossards et des puces de chronométrage.
- **7h45** : Briefing compétiteurs
- **8h00** : Echauffement
- **8h30** : Ouverture de la chambre d'appel
  - Top départ **3 000m**
  - Top départ **Tierce 1 000m**
  - Top départ **Relais en binômes**
  - Top départ **100m solo F/H**
- **13h00** : Repas collectif
  - Formule en vente repas barbecue : 15€** (achat via la plateforme d'inscription)
- **14h00** : Cérémonie protocolaire de remise des médailles
- **15h00** : Clôture de la manifestation

À titre indicatif, les horaires de départs des compétiteurs seront consultables, sur le site <https://www.ffrandonnee-competitions.fr/>.

## 8 Assurance-sécurité

Tous les participants s'engagent à se soumettre à ce règlement par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs, pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect de celui-ci.

Les participants concourent librement et à leurs propres risques. L'organisation et les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident, vol ou perte de matériel et/ou objet personnel.

## 9 Dispositif de secours

Le responsable sécurité (médecin) met en place le dispositif de sécurité plage et eau, ainsi que les moyens de secours nécessaires.

Les participants doivent être capables de parcourir les distances prévues et être en bonne condition physique et mentale.

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

## 10 Force majeure - Annulation

En cas de force majeure, mauvaises conditions climatiques (présence d'orage ou d'une vigilance orange ou toutes circonstances dangereuses), ou sur requête de l'autorité administrative, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à l'épreuve.

Les participants devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation.

Le non-respect des consignes, entraînera la fin de la responsabilité de l'organisateur.

Les participants ne seront pas remboursés des droits d'inscription, compte tenu des frais engagés par l'organisateur. La manifestation ne sera pas reportée.

## 11 Droit d'image et respect de la vie privée

Par leur inscription, les participants autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayants droits tel que, partenaires, médias, à utiliser les images fixes ou audio-visuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation, sur tout support y compris pour les projections éventuelles, lors de cette journée.

Les informations recueillies via le formulaire d'inscription sont enregistrées dans un fichier informatisé pour le bon déroulement de l'organisation de l'épreuve. Conformément à la loi sur la protection des données personnelles, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification pour les données les concernant.

## 12 Acceptation

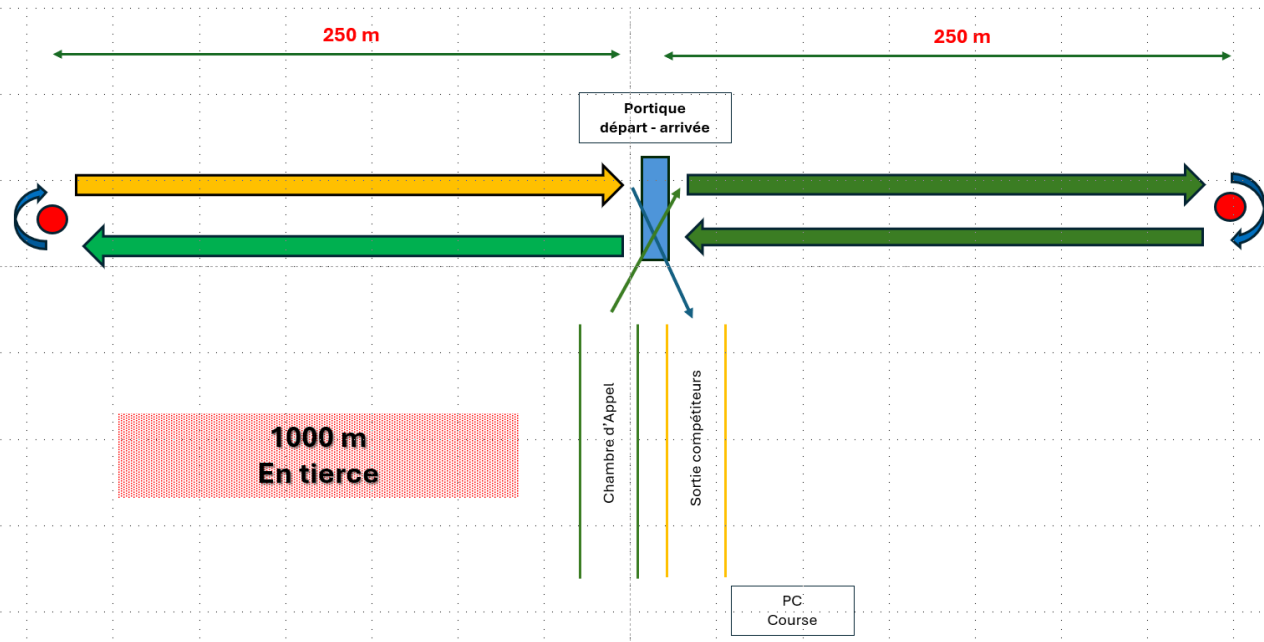
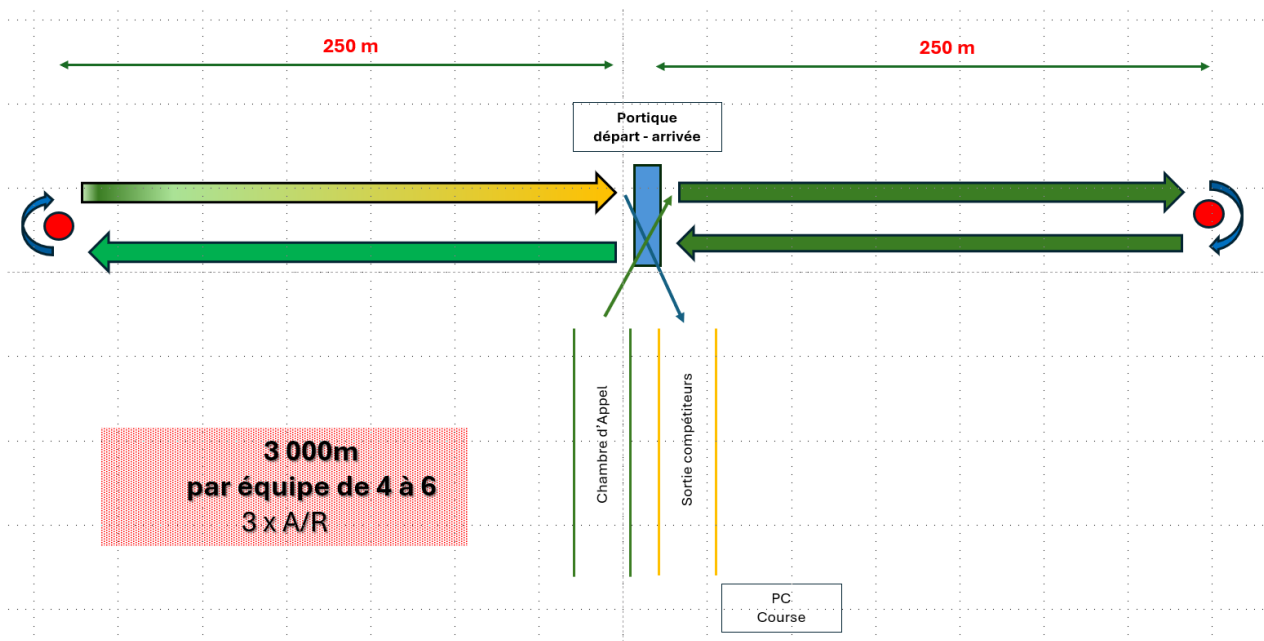
Tout participant reconnaît avoir pris connaissance du règlement et en accepte toutes les clauses.

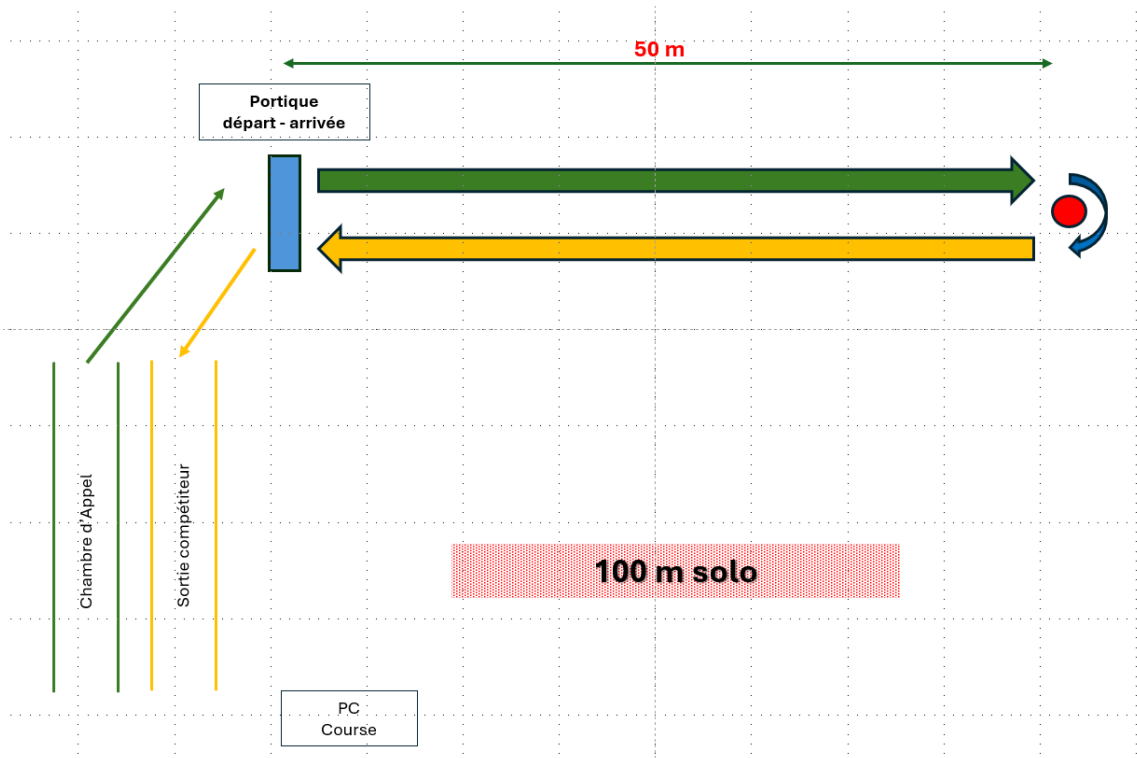
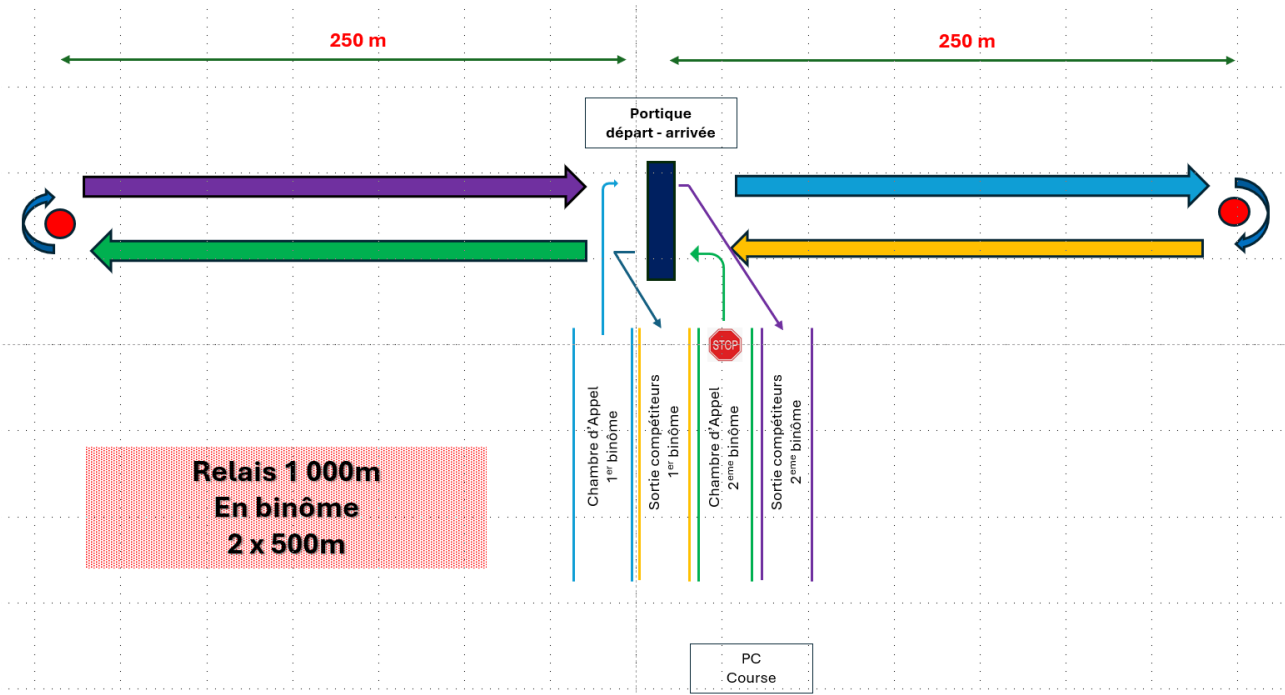
Le vendredi 01 avril 2026

**Anne Marie GRESLE**  
Présidente de FFRandonnée Hérault



Comité Départemental de Randonnée Pédestre  
**Maison Départementale des Sports**  
ZAC Pierres Vives Esplanade de l'Egalité  
BP 7250  
34086 MONTPELLIER CEDEX 4  
Tél. 04 67 67 41 15  
contact@ffrandonnee34.fr  
www.ffrandonnee34.fr  
SIRET: 349 127 373 00034 - Code APE: 9312 Z





## Annexe 1 : Formulaire de réclamation

Épreuve	Équipe ou solo concerné

Motif de la Réclamation :

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

Délégué : Nom, Coordonnées et visa :

.....

Réponse :

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

## Annexe 2 : Fiche d'engagements 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.**

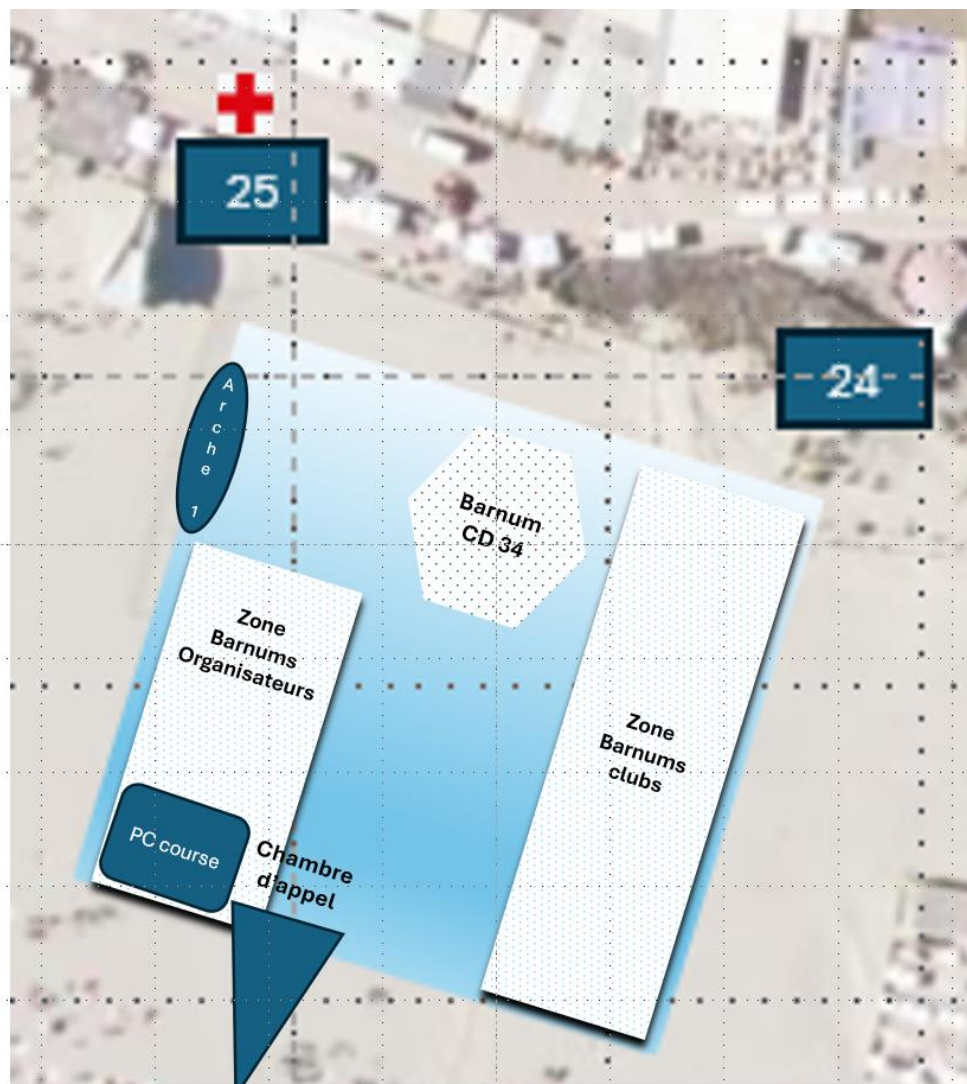
Cette demande doit être accompagnée du dossard du compétiteur remplacé, de la licence du remplaçant et de son certificat médical. Si le compétiteur remplacé participe à d'autres épreuves les dossards des épreuves correspondantes doivent être remis avec la demande de remplacement. En cas d'infraction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



## Plan du village des compétiteurs

**ZAM 6**  
Larg 42 m  
Long 47 m



### **Arche**

- Entrée village
- PS: Arche gonflable Hérault Sport à l'entrée de la plage

### **Barnums Organisateurs**

- Accueil participants, organisation, sono
- Poste de secours
- Arbitres / juges
- PC Course

### **Barnum CD 34**

- Ravitaillement

### **Barnums Clubs**

- Chaque club viendra avec son barnum (estimé à 10)