

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE LONGE CÔTE

6^e édition

HYÈRES
[VAR]
Plage de
l'Almanarre

16
octobre
2021

Création graphique : Coast des sports - Crédit photo : Yves Béguyer

ÉPREUVES SOLO : 100M & 400M
ÉPREUVES PAR ÉQUIPES : 400M BINÔME - 1000M TIERCE & QUINTE

INFOS : WWW.FFRANDONNEE.FR | CDFLONGECOTE@FFRANDONNEE.FR |   



DOSSIER DE PRESSE

SOMMAIRE

03 6^{EME} CHAMPIONNAT DE FRANCE DE LONGE COTE

- Communiqué de presse
- La compétition : format, épreuves
- Programme du championnat de France
- Chiffres clefs du championnat de France 2021

LE LONGE CÔTE : PHOTOGRAPHIE DE LA PRATIQUE EN FRANCE

- Un sport de nature, une discipline pédestre...dans l'eau !
- Historique de l'activité : comment le longe côte est-il arrivé au-devant de la scène ?
- Le longe côte, un sport santé par excellence
- Qui sont les pratiquants ?
- Où pratiquer le longe côte ?
- L'équipement du longeur
- Une pratique encadrée

15 LE LONGE CÔTE, UNE PRATIQUE SPORTIVE ET COMPÉTITIVE

- Un championnat de France depuis 2015
- Le Paris longe côte Indoor au Salon Nautique de Paris en 2019

UNE DISCIPLINE SPORTIVE QUI SE DEVELOPPE A L'INTERNATIONAL

- Les nouveaux défis de la Fédération, délégataire à l'international
- L'Aqua Walking International Tour, un circuit annuel international de compétition

ORGANISATEURS ET PARTENAIRES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

Contact presse : FFRandonnée, Anne Deny tél. 06 84 15 19 17 / adeny@ffrandonnee.fr

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE LONGE CÔTE

6^e édition

16
octobre
2021

HYÈRES
[VAR]
Plage de
l'Almanarre

COMMUNIQUE DE PRESSE

L'élite du longe côte réunie en compétition samedi 16 octobre 2021 à Hyères (Var)

Cette année, c'est la plage de l'Almanarre à Hyères (83) qui accueille l'élite du longe côte pour le **championnat de France** de la discipline. **Carton plein pour la 6^{ème} édition de cet événement co-organisé par la Fédération française de la randonnée pédestre (FFRandonnée), la FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur, la FFRandonnée Var avec l'appui du club Hyères Longe Côte : 562 compétiteurs parmi les meilleurs sportifs de la discipline sont attendus pour prendre part aux épreuves sur des parcours chronométrés de 100, 400 ou 1 000 mètres.**

Une édition très attendue par les compétiteurs

Après un an d'interruption de compétition nationale en raison de la crise sanitaire, les compétiteurs qualifiés après les sélectifs régionaux sont - une fois encore- prêts à se dépasser pour obtenir les titres de champions de France en solo ou par équipe et offrir un beau spectacle au public qui viendra les soutenir sur la plage de l'Almanarre.

Parmi eux cette année, **dix athlètes déficients visuels qui viendront se confronter sur les 100m et 400 mètres.** La compétition accueillera également des délégations étrangères de fédérations membres de l'European Ramblers Association (Fédération européenne de randonnée pédestre) : **des équipes de longeurs internationaux provenant d'Allemagne, d'Italie et d'Espagne** prendront également part aux épreuves.

Une édition placée sous le signe du développement durable

L'enjeu sera sportif... mais aussi écoresponsable. Dématérialisation des documents, covoiturage, tri des déchets, ... autant de dispositifs mis en place lors des précédentes éditions et qui seront à nouveau effectifs cette année. La FFRandonnée a en effet ratifié en 2018 la **charte écoresponsable** élaborée par le ministère des Sports et WWF, impliquant la mise en place et le suivi de mesures concrètes sur ses événements sportifs, dont son championnat de France de longe côte, afin de limiter leur impact sur l'environnement.

Le programme du week-end

Rendez-vous au sud de la **Plage de l'Almanarre (portion des Estagnets)** pour vivre ensemble cette 6^{ème} édition :

Samedi 16 octobre : la compétition de 8h45 à 18h00

Venez encourager et admirer les performances des longeuses et longeurs issus de **47 clubs FFRandonnée** de tous les littoraux français, lors des **épreuves finales** sur des parcours chronométrés. **Chaque finale viendra récompenser la femme, l'homme ou l'équipe qui aura longé le plus vite.**

Dimanche 17 octobre : mettez-vous à l'EAU ! de 10h à 12h00

Des séances gratuites sont proposées à toutes celles et ceux qui désirent **découvrir la discipline en mode loisir** et profiter des vertus de l'eau de mer ! *Inscription en ligne sur le site var.ffrandonnee.fr*

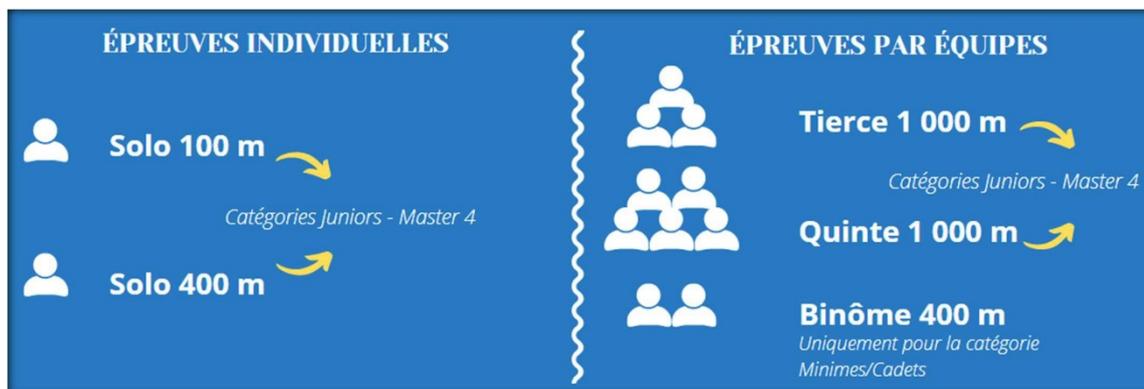
Contacts presse

- FFRandonnée (national), Anne DENY, 06 84 15 09 17 - adeny@ffrandonnee.fr
- FFRandonnée PACA, Julia Carnevalé, 06 71 29 97 28 - jcarnevale@ffrandonnee.fr
- FFRandonnée Var : var.president@ffrandonnee.fr

FORMAT DE LA COMPETITION

Les épreuves

Il existe plusieurs formats d'épreuves que ce soit en individuel ou par équipes.



Un compétiteur pourra participer à une épreuve individuelle (100m ou 400m) et/ou à une épreuve par équipe (tierce ou quinte) en fonction de ses résultats aux qualificatifs régionaux : deux dossards différents lui seront attribués.

Les Minimes/Cadets ne sont autorisés à participer qu'au 400m en équipe par binômes.

Les catégories

Les compétiteurs sont répartis par genre et par âge dans **7 catégories allant de Minimes à Master 4.**

Catégories par âge



Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2021.

Catégories par genre

La mixité est obligatoire au sein des équipes Quinte à raison de 3 femmes et 2 hommes ou 2 femmes et 3 hommes. Les compétiteurs concourent en classe unique, que le compétiteur utilise ou non un matériel de propulsion.

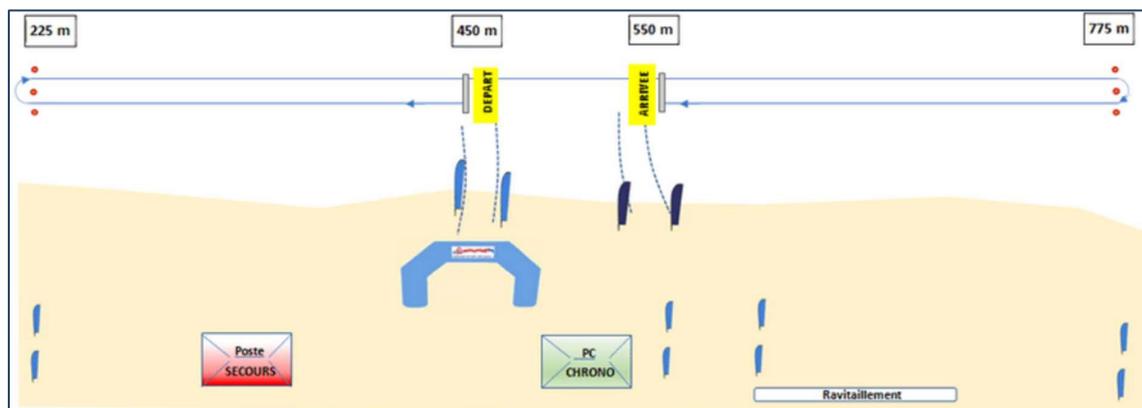
Épreuves/Cat	Féminine	Mixte	Masculine
100m / 400m Solo	OUI	NON	OUI
1 000m Tierce	OUI	NON	OUI
1 000m Quinte	NON	OUI	NON
400m Binôme	OUI	OUI*	OUI

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 (sénior). L'équipe est alors automatiquement classée dans la catégorie sénior.

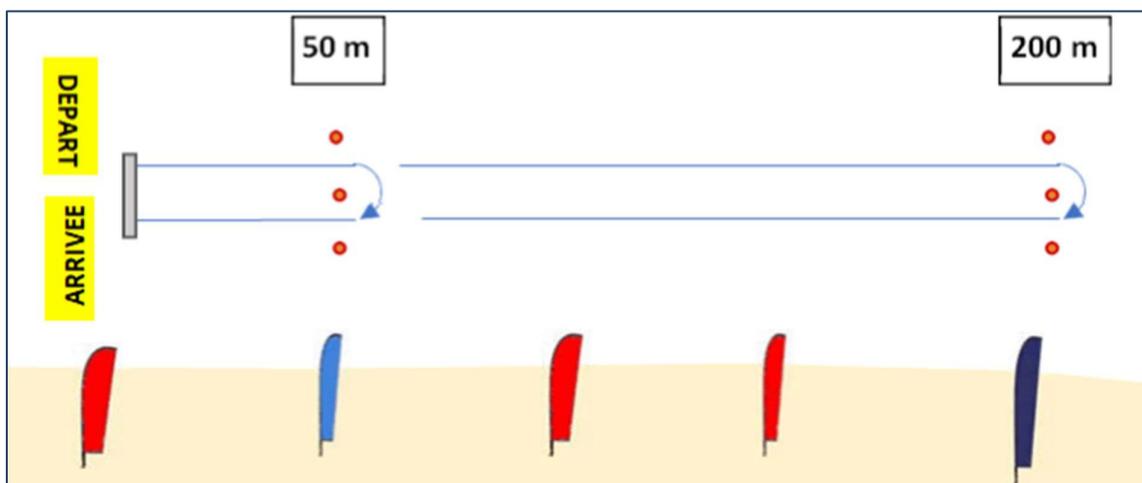
**équipe classée dans la catégorie masculine*

Les parcours chronométrés

Parcours 1000 mètres



Parcours 100 et 400 mètres



PROGRAMME DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

Samedi 16 octobre

- 7h45** Cérémonie d'ouverture du 6è Championnat de France de longe côte
- Discours de Brigitte Souлары, Présidente de la FFRandonnée
 - Photo de groupe

- 8h00** Briefing de l'équipe d'arbitrage par l'arbitre national
- Échauffement des compétiteurs

- 8h45** Ouverture de la chambre d'appel
- Top départ premières équipes quinte
 - Top départ premières équipes tierce
 - Top départ des délégations internationales
 - Top départ des premiers binômes 400 m. minimes/cadets

- 11h30** Cérémonie protocolaire de remise des médailles pour les épreuves par équipes

Pause déjeuner

- 14h00** Ouverture de la chambre d'appel
- Top départ des premiers solo 400 m.
 - Top départ des premiers solo 100 m.

- 17h30** Cérémonie protocolaire de remise de médailles pour les épreuves solo

- 20h30** Soirée festive au Forum du Casino à Hyères

Dimanche 17 octobre

- 10h00 - 12h00** Initiations gratuites sur la plage de l'Almanarre

LES CHIFFRES CLEFS
DU
CHAMPIONNAT DE FRANCE



6ÈME CHAMPIONNAT DE FRANCE DE LONGE CÔTE

- Hyères (Var) -

PLAGE DE L'ALMANARRE

SAMEDI 16 OCTOBRE 2021

562

COMPÉTITEURS ENGAGÉS

provenant de 47 clubs affiliés dans les épreuves du championnat en 2021 : 757 dossards dont 286 en solo 100m et 400m, 95 en tierce 1000m, 34 en quinte 1000m et 8 en binôme 400m

MEILLEUR CHRONO DES QUALIFICATIONS

1'01

sur 100m solo senior par Lohan Maubert du club Hyères longe côte et quadruple champion de France junior

12 ans

L'ÂGE DU + JEUNE COMPÉTITEUR

... ils sont 5 à être engagés dans la compétition et viennent de l'Hérault, du Var et de la Vendée

BÉNÉVOLES

60

investis dans l'organisation du Championnat de France en 2021

16500

PRATIQUANTS LICENCIÉS EN FRANCE

au sein de 179 clubs FFRandonnée répartis sur tous les littoraux français

FFRandonnée

WWW.FFRANDONNEE.FR

LE LONGE CÔTE - MARCHE AQUATIQUE : PHOTOGRAPHIE DE LA PRATIQUE EN FRANCE

Le longe côte – marche aquatique est né en 2005. Ce sport connaît depuis 2014 un essor fulgurant sous l’impulsion de la Fédération française de la randonnée pédestre. Ses vertus et sa convivialité, son accessibilité, en loisirs ou compétition, tout au long de l’année, l’ont rapidement démocratisée. La discipline se pratique désormais sur la majorité du littoral français et depuis peu, en milieu lacustre.

Un sport de nature, une discipline pédestre... dans l’eau !

Le longe côte et la marche aquatique sont deux noms pour qualifier une même discipline sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique (océans, mers, lacs, ...) à une hauteur d’eau située entre le nombril et les aisselles, sur des plages de sable à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Cette activité sportive se pratique avec un équipement adapté aux conditions de mer et de météo.



À l’origine méthode de musculation avec pagaie conçue pour l’entraînement des rameurs, le longe côte – marche aquatique est aujourd’hui un sport-santé et de bien-être accessible à tous, mais aussi un sport qui se pratique en compétition au plus haut niveau.

Le longe côte est une activité de marche. Le déplacement est pédestre, non nagé, il n’y a pas d’engins qui permettent un déplacement via flottaison. Le déplacement s’effectue en position inclinée vers l’avant, par appuis successifs sur le sol. La propulsion est assurée, essentiellement, par les membres inférieurs. Les membres supérieurs contribuent à l’équilibre et à la propulsion soit directement, soit par l’intermédiaire d’outils (pagaie, gants palmés, longe up...).

Historique de l’activité

En 2005, Thomas Wallyn, entraîneur professionnel d’aviron dunkerquois, cherche pour ses rameurs, une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.

Il imagine un nouveau sport, la marche en mer et l’appelle le longe côte. De décembre 2006 à avril 2007, la discipline originelle est testée dans toutes les conditions atmosphériques et de mer par des apnéistes dunkerquois.



Face à l'engouement que connaît la pratique, sur les plages du Nord, de Bretagne, de Normandie et du Var, de nombreux clubs se créent et une association fédératrice voit le jour en 2009 : « Les Sentiers Bleus ».

La discipline étant également proposée au sein de nombreux clubs affiliés à la FFRandonnée, cette dernière va s'organiser pour structurer l'activité et permettre au grand public la pratique du longe côte dans les meilleures conditions de sécurité.

Le partenariat signé en mars 2014, entre l'association « Les Sentiers Bleus » et la Fédération française de la randonnée pédestre, en mutualisant leurs compétences, leurs moyens humains et financiers, va permettre un développement rapide de la discipline sur les littoraux français. Début 2017, la FFRandonnée se voit attribuer la délégation pour la discipline par le Ministère chargé des sports.

Le longe côte, un sport santé par excellence

Une pratique accessible à tous

Inutile d'être sportif confirmé pour pratiquer le longe côte, c'est une activité pédestre à portée de tous, que l'on sache nager ou pas. Il suffit d'adapter sa pratique à son niveau, des conditions de mer et être encadré par un animateur diplômé (un avis médical au préalable est souhaité).

Cette activité pédestre permet d'acquérir ou de réacquérir une aisance aquatique et de supprimer progressivement la peur du milieu aquatique. Grâce à un équipement adapté à la température de l'eau et de la météo, l'activité se pratique tout au long de l'année.

Une activité salubre au bien-être et à la santé

L'influence de la pratique sur la santé est multiple. Elle favorise :

- le **renforcement musculaire et cardiovasculaire** sans traumatisme articulaire : l'ensemble de la chaîne musculaire est sollicité, en particulier le caisson abdominal, les muscles du tronc, des bras et des jambes. La pratique mobilise les muscles agonistes et antagonistes. La pratique avec pagaie est plus complète.

Elle soulage les contraintes musculaires grâce à un travail en décharge : la pratique en milieu aqueux permet un travail en impesanteur et donc une levée des contraintes articulaires liées au poids, notamment pour la région lombaire et les membres inférieurs.

- la **circulation sanguine** : la pratique demande une attaque franche du talon suivi d'un déroulement du pas souple jusqu'aux orteils favorisant le retour veineux rendant une sensation de jambes légères après la séance,
- le **sens de l'équilibre** dû au courant et un effet vestibulaire avéré pour les séniors et/ou convalescentes,
- l'**endurance**.

Un moment de plaisir et convivialité

Le longe côte est une activité **bienfaisante et relaxante**. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe pour une activité vivifiante en plein air.

Activité **conviviale** qui se pratique en groupe, elle permet de ce fait d'accueillir des personnes débutantes dans des conditions adaptées et sécurisées. Elle représente une activité complémentaire ou alternative à la randonnée pédestre, la marche nordique ou encore au fitness en salle.



Qui sont les pratiquants ?

Amateurs ou passionnés, les Français sont de plus en plus nombreux à préférer le sport en plein air, qu'il s'agisse d'activités terrestres, aériennes ou aquatiques. Le longe côte – marche aquatique est un sport en plein développement. **En 2021, le nombre de pratiquants en clubs en France est estimé à 16 500.**

Une enquête* menée par l'École nationale de voile et des sports nautiques (ENVSN) et la FFRandonnée a été réalisée en 2015 pour dresser un état des lieux sur cette pratique au sein des clubs la proposant.

Plus de deux pratiquants sur trois sont des femmes. La tranche d'âge la plus représentée est celle des 50-70 ans. En regardant plus précisément, les femmes sont en moyenne plus jeunes que les hommes avec le pic maximum dans la tranche 50-60 ans contre 60-70 ans pour les hommes.

Les trois catégories les plus représentées concernent les personnes retraitées, suivis des employés et des cadres ou professions intellectuelles supérieures.

Moins d'un tiers pratique depuis plus de 2 ans et seuls 4 % depuis plus de 5 ans. Cette progression peut être liée à la jeunesse du sport, avec des pratiquants qui n'ont pas eu le temps de gagner en ancienneté.

Les motivations de la pratique : ils pratiquent pour **améliorer leur condition physique** mais également morale via une **activité conviviale et de plein air, non traumatisante pour le corps**. La grande majorité considèrent cette activité comme un sport de loisir, pour le bien-être et la convivialité.

Une séance type se déroule le week-end ou la journée en semaine, à une fréquence d'au moins une fois par semaine, dure entre une heure et une heure et demie en parcourant 2 à 3 km, et ce tout au long de l'année.

**Taux de réponse de 9 %. Ce taux permet une analyse des tendances de ce sport, sans que l'échantillon analysé soit représentatif de la population Française.*

Où pratiquer ?

Le longe côte est aujourd'hui proposé sur quasi la totalité des littoraux français en métropole et outre-mer.



L'itinéraire doit être situé :

- dans une zone d'eau maritime principalement dans «la bande des 300 mètres », c'est-à-dire dans un périmètre où s'exerce la compétence des communes et de l'état en matière de sauvetage en mer (loi littoral du 3 janvier 1986),
- sur des plages de sable à faible vers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier préalablement évalué.
- en milieu lacustre (lacs, étangs), elle est autorisée sur les plages naturelles ou

artificielles ouvertes au public dont l'accès est aménagé. Toute pratique autre (ex. hors plage ouverte au public, rivières, torrents, ruisseaux...) ou pratique sauvage est exclue.

Des sites labellisés

Le longe côte - marche aquatique se pratique sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo. Chaque site de pratique doit faire l'objet d'une validation technique pour des raisons de sécurité et de confort de praticabilité : des plages reconnues dont les difficultés ont été analysées et référencées aux différentes phases de marée (obstacles, bâches, courants, exposition à la houle, nature du sol, habitats naturels). Il faut tenir compte du fait que certaines plages peuvent être praticables à marée haute et non à marée basse (et inversement).

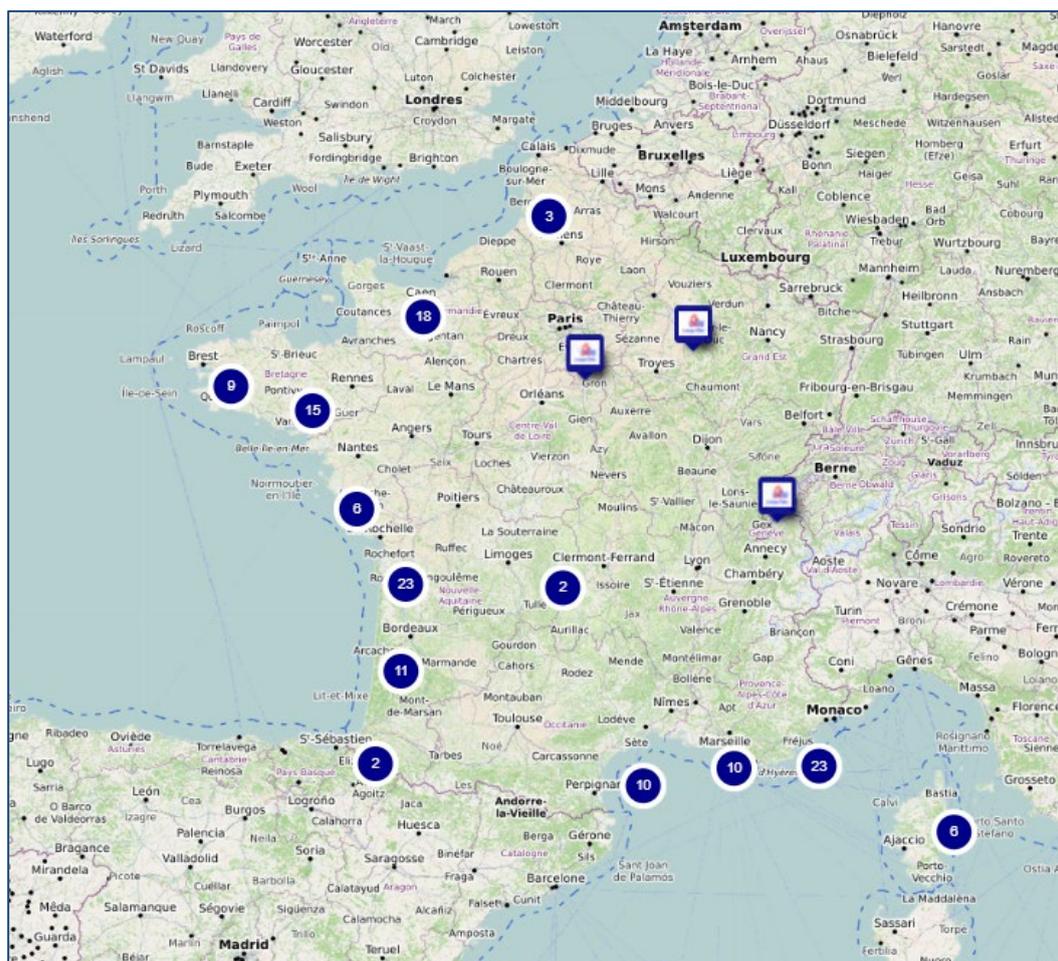
Et en milieu lacustres ?

Depuis septembre 2017, à titre expérimental, l'activité est proposée sur les bords du lac Léman, en Haute-Savoie. Cette expérimentation a permis à la Fédération de mener une réflexion sur le développement de l'activité dans les plans d'eaux intérieurs, et qui nécessitent des préconisations complémentaires aux règles et normes déjà établies par la Fédération. D'autres sites en milieux lacustres proposent désormais l'activité, comme le lac du Der (Marne) ou celui de Carcans (Gironde), au plan d'eau de Verruyes (Deux-Sèvres) et ainsi que Parentis-en-Born (Lac de Biscarosse). L'activité doit se pratiquer dans les communes riveraines des

plans d'eau disposant de plages naturelles ou artificielles ouvertes au public dont l'accès est aménagé.

Les structures associatives proposant l'activité

En 2021, 179 clubs proposent le long-côte au sein de la FFRandonnée. Répartis sur l'ensemble de la France, ils fédèrent à ce jour plus de 16 500 licenciés. Beaucoup des clubs de long-côte proposent des initiations et des séances découverte de l'activité en période estivale.



Sites de pratique du long-côte labellisés FFRandonnée en 2021

L'équipement du longeur

L'équipement est fonction de l'état du milieu aquatique, de la température de l'eau et des conditions météorologiques. Le port de vêtements en néoprène est conseillé pour limiter le risque d'hypothermie. Ils facilitent également la flottabilité. Le port de chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire : ils permettent de limiter le risque de blessure aux pieds. L'utilisation d'ustensiles de propulsion tels que la pagaie ou les gants palmés participe efficacement à l'équilibre et à la propulsion.

Conseil pour l'équipement

- Une combinaison intégrale en 4/3 mm (4 mm sur le corps et 3 mm sur les membres) sinon une combinaison de 3 mm est suffisante
- Une cagoule amovible pour l'hiver et pour les jours de forte houle (la chaleur s'évacue par les extrémités)
- Une paire de gants et des chaussons en néoprène (l'épaisseur varie en fonction du degré de frilosité des individus) : 5 mm ou 2,5 mm
- Un top en néoprène (1 mm) ou un lycra à mettre sous la combinaison en hiver.



Conseils pour le choix de combinaison

- L'eau refroidit le corps bien plus vite que l'air. La combinaison doit être la plus près possible du corps. Cela limite les entrées et circulations d'eau, principales sources de refroidissement. Le néoprène est à la fois une protection thermique et un anti-UV total. La combinaison doit permettre d'avoir chaud (si possible pas trop) et d'avoir une bonne mobilité de mouvement.
- Plus le néoprène est épais, plus il isole, mais sa souplesse est en contrepartie limitée. L'épaisseur de la combinaison est fonction de la température de l'eau : elle doit être comprise entre 3 et 5 mm.
- Privilégier une combinaison monopiece, sans cagoule intégré, pour faciliter l'habillage et les mouvements dans l'eau. Quand la température de l'eau s'élève, en été particulièrement, le port d'une combinaison shorty est suffisant. Quand la température de l'eau s'abaisse, prévoir un vêtement léger en néoprène (top) sous la combinaison plutôt qu'une combinaison trop épaisse.
- Il faut essayer la combinaison avant de l'acheter : lors de l'essayage, il ne doit pas y avoir de plis sous les bras (risque de frottements et donc d'irritation pendant la pratique) et dans le dos (des plis à ce niveau signifie une accumulation d'eau qui se refroidit dans le dos).

Dans un premier temps, avant d'investir, il est conseillé de découvrir l'activité, au sein d'une association affiliée à la FFRandonnée. Aussi, un partenariat avec un équipementier sportif peut être envisagé par l'association et ainsi permettre à ses membres de s'équiper à moindre coût.

En complément de l'équipement nécessaire à l'activité, l'animateur dispose du matériel nécessaire pour assurer la sécurité des pratiquants. Une tenue spécifique portée par les encadrants permet aux pratiquants de mieux les identifier.

Une pratique encadrée

En tant que fédération sportive délégataire, la FFRandonnée édicte des règles d'encadrement et sécurité pour l'activité longe côte - marche aquatique.

La pratique de cette discipline s'effectue dans le cadre de séances encadrées. La pratique individuelle est fortement déconseillée.

Considérant que la discipline est une activité pédestre non nagée, le règlement édicté par la Fédération n'oblige pas les encadrants à bénéficier de capacité de surveillance et de baignade, mais uniquement des capacités d'aisance aquatique et de sauvetage aquatique.

Le règlement prend en considération le niveau et l'âge des pratiquants, les conditions de sorties (marée, état de la mer, vent, températures, visibilité et/ou autres circonstances particulières) pour déterminer les conditions d'encadrement et de sécurité de la pratique.



Des formations à destination des encadrants bénévoles

Afin de s'adapter et de mieux répondre aux attentes des nouveaux pratiquants, la FFRandonnée a mis en place un nouveau cursus de formation des animateurs qui a vu le jour au 1^{er} janvier 2019 avec la création de 4 nouvelles qualifications fédérales : 3 brevets fédéraux (randonnée pédestre, marche nordique et Longe Côte) et un certificat (animateur de proximité), qui pourront être complétées par 6 spécialisations accessibles en option aux titulaires de ces diplômes : entraîneur fédéral Longe Côte, santé ou encore trek.

La qualification de Brevet Fédéral animateur de longue côte - marche aquatique vise à former des pratiquants aptes à exercer la fonction d'animateur de longue côte. L'animateur de longue côte - marche aquatique exerce bénévolement avec l'aide d'un assistant son activité d'animation auprès de tous publics, sur des itinéraires adaptés, connus et reconnus, dans le respect du règlement fédéral.

La formation à destination des encadrants contre rémunération

La FFRandonnée travaille sur la création d'une formation des encadrants contre rémunération. Pour cela, elle poursuit ses expérimentations lui permettant de bâtir les bases de la future formation professionnelle. Cette formation concerne les professionnels de l'animation sportive titulaires :

- D'un diplôme de branche (CQP),
- D'un titre à finalité professionnelle dans le domaine des activités nautiques ou aquatiques permettant d'exercer en autonomie),
- Ou d'un diplôme d'Etat (BEES/BPJEPS/DEJEPS) et autre diplôme équivalent nautique ou aquatique,
- Ou tout autre diplôme inscrit au RNCP permettant d'encadrer des activités sportives en toute autonomie (la liste est fixée à l'annexe II-1 de l'article A.212-1 du code du sport.).

UNE PRATIQUE SPORTIVE ET COMPETITIVE

La FFRandonnée est délégataire du ministère des sports pour le longe-côte depuis 2017.

Cette délégation lui confère certaines prérogatives et monopole mais aussi certains devoirs et responsabilités. Les fédérations sportives délégataires organisent notamment les compétitions sportives à l'issue desquelles sont délivrés des titres internationaux, nationaux, régionaux ou départementaux.

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 un parcours dans l'eau en marchant (le pas du longeur) au Bon Niveau d'Immersion sur un parcours balisé. Tous les ustensiles de propulsion manuelle et non motorisée sont autorisés (pagaies, gants palmés, plaquettes, Longe Up, etc.). Elle rassemble les meilleurs sportifs de la discipline.

Un championnat de France depuis 2015

La FFRandonnée organise un championnat de France depuis cinq ans au mois de juin. Cet événement qui rassemblait 250 compétiteurs lors de sa première édition, accueille aujourd'hui plus de 500 athlètes pour prendre part aux épreuves sur des parcours chronométrés de 100, 400 (depuis 2019) ou 1000 mètres. Au total, plus de 700 dossards répartis dans quatre catégories : minimes/cadets, juniors, seniors, et les masters divisés en quatre tranches d'âge (40/49, 50/59).



En amont du Championnat de France, des **championnats régionaux** sont organisés par les structures régionales déconcentrées de la FFRandonnée sur le premier semestre de l'année (au maximum un mois avant le championnat national). Ils constituent pour les athlètes y concourant, des phases qualificatives pour le championnat de France national qui se déroule chaque année en juin. **Le classement permet à chaque région de qualifier pour le championnat de France, ses meilleurs compétiteurs ou équipes par catégorie.**

Parcours et distances en championnats

Les parcours du championnat de France s'effectuent en aller/retour 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 où se déroule la compétition.

Epreuves individuelles :

- 100 m et 400 m ouverts aux catégories Juniors à Master 4.

Epreuves par équipes :

- tierce et quinte : 1000 m ouvert aux catégories Juniors à Master 4.
- binôme : 400m ouvert uniquement à la catégorie Minimes/Cadets.

Catégories d'âge

- Minimes/Cadets : 12-15 ans (une autorisation parentale doit obligatoirement être fournie à l'organisateur).
- Juniors : 16-19 ans (- de 18 ans une autorisation parentale doit obligatoirement être fournie à l'organisateur).
- Séniors : 20-39 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.



Le 6^{ème} championnat de France de longe côte Hyères (83) – samedi 16 octobre 2021

Le Paris longe côte Indoor au Salon nautique de Paris 2019

A l'occasion du 11^e Salon Nautique de Paris en décembre 2019, la FFRandonnée organisait la première édition d'une compétition en intérieur, dans le grand bassin du salon : une première mondiale pour ce sport, un spectacle inédit pour les visiteurs du Salon !

32 athlètes femmes et hommes parmi les meilleurs de la discipline vont se défier sur deux parcours chronométrés de 100 et 125 mètres dans un bassin intérieur de 70 mètres de long.

Le format de la compétition

2 catégories distinctes femmes et hommes pour le tournoi 100m solo

1 seule catégorie mixte pour le tournoi 125m en binômes



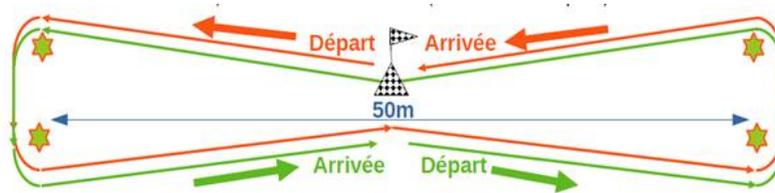
Déroulement du 100m Solo

- Epreuve en affrontement de 4 compétiteurs en parallèle sur un parcours en aller-retour de 50m repéré par un code couleur ;
- Les compétiteurs longent avec des mono-pagaies qu'ils utilisent indifféremment à droite ou à gauche sans toutefois gêner les adversaires ;
- Le contournement des piquets se fera en virage à droite ;
- Le classement sera réalisé uniquement à partir des ordres d'arrivées, sans chronométrage ;
- Les deux premiers passent au tour suivant, les deux suivants passent au tour de consolation ;
- Les temps scratch du championnat de France de longe côte 2019 serviront à répartir les compétiteurs dans les séries du premier tour. Les affrontements suivants découleront des victoires des tours successifs. Chaque longeur fera 3 courses au minimum.
-

Déroulement du 125m en Binômes

- Epreuve en duels de 2 équipes constituées chacune d'une femme et d'un homme, sur un slalom conforme au schéma ci-dessous. La distance totale est de 125m, passage de relais obligatoire à mi-parcours, dans l'ordre femme puis homme ;
- Les compétiteurs évoluent à mains nues en contournant les piquets de virage par l'extérieur et croisent les adversaires par la droite sans les gêner, les trajectoires ne se coupent pas ;

- Au départ, les binômes sont en attente dos à dos au milieu du bassin matérialisé par un piquet aux ordres du lanceur. L'arrivée est jugée quand le dernier longeur du binôme touche le piquet d'arrivée, le binôme gagnant passe au tour suivant ;
- Les premiers duels sont tirés au sort, les affrontements suivants découlent des victoires des tours successifs. Tableau de 8 en élimination directe.



Classements

- Podium pour les 3 premier(e)s Femmes et Hommes du 100m Solo
- Podium pour les 3 premiers binômes du 125 m

UNE DISCIPLINE SPORTIVE QUI SE DEVELOPPE A L'INTERNATIONAL

L'action internationale au sein de la FFRandonnée passe par une politique initiée au niveau fédéral, des actions issues de l'expertise et de son savoir-faire, des relations multilatérales, des relations bilatérales avec les fédérations européennes de marche et randonnée, dans le but de mettre en relation ce réseau d'acteurs pour développer les échanges d'informations, de bonnes pratiques, et projeter sur d'éventuelles autres collaborations, des actions transfrontalières menées par son réseau de comités FFRandonnée et des actions conjointes FFRandonnée/comités.

La FFRandonnée moteur du développement du long côtes à l'international

Dans le prolongement des actions menées en France, d'autres fédérations sportives à l'international se sont emparées de ce sport très attractif notamment sur la zone méditerranéenne (Espagne, Tunisie, Italie, Algérie et Maroc), en s'appuyant sur l'expertise et le savoir-faire de la FFRandonnée.

L'Aqua Walking International Tour, un circuit annuel international de compétition ouvert aux athlètes et clubs de chaque pays concerné, a été organisé pour la première fois en 2019 en Méditerranée pour accompagner le développement compétitif du long côtes. Ce circuit international comprend 4 compétitions en Méditerranée (Catalogne, France, Tunisie et Italie).

La FFRandonnée devient également ambassadrice de la pratique du Long Côtes à l'international puisqu'elle a proposé une démonstration de la discipline aux 28 pays présents aux Jeux Méditerranéens de Plage à Patras (Grèce) du 24 au 31 août 2019. Ainsi, le

long côtes intégrait les disciplines de sports de plage proposées aux 28 pays présents.

Ce développement à l'international se traduit également par l'organisation de formations d'animateurs long côtes – marche aquatique pour l'Italie, la Tunisie et la Catalogne.



ORGANISATEURS

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PEDESTRE (FFRANDONNÉE)

La **FFRandonnée** est une association de loi 1901 reconnue d'utilité publique. Agréée par le ministère des Sports et membre du Comité National Olympique Sportif Français, elle a pour missions principales de : promouvoir la randonnée, ses différentes formes de pratique et le long cote dont elle est délégataire, former des animateurs, baliseurs, dirigeants, d'informer les pratiquants et de représenter leurs intérêts auprès des pouvoirs publics, de créer, baliser et entretenir les réseaux d'itinéraires de randonnée du territoire, de contribuer à la protection de l'environnement et de valoriser le tourisme et les loisirs. En 2021, elle représente 250.600 adhérents, 110 comités départementaux et régionaux, 3414 clubs, 21.600 bénévoles dont 8900 baliseurs officiels qui entretiennent un stade de 187.000 km d'itinéraires balisés.

FFRandonnée - 64 rue du dessous des berges- 75013 Paris - Tél. 01 44 89 93 90
www.ffrandonnee.fr et www.mongr.fr



Provence-Alpes-Côte d'Azur

FFRANDONNÉE SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

FFRANDONNÉE SUD PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

21 avenue de Mazargues - 13008 Marseille

Tél. 07 71 02 97 44 - paca@ffrandonnee.fr - <https://paca.ffrandonnee.fr/>



FFRANDONNÉE VAR

38 rue Picot - 83000 Toulon

Var var@ffrandonnee.fr

<https://var.ffrandonnee.fr/>



HYERES LONGE COTE

Base Nautique - 12, avenue Dr Robin - 83400 HYERES

<http://hyereslongecote.e-monsite.com/>

PARTENAIRES

