



DOSSIER COMPÉTITEUR

Manche des Deux Frères

« Coupe de France des Clubs de longe côte » à La Seyne sur Mer

Vous pouvez retrouver le règlement complet de la coupe de France des clubs en suivant le *lien* : [FFRandonnée Compétitions](https://www.ffrandonnee.com/competitions) (règlement 2026-2027)

Nous vous invitons à lire le dossier compétiteur qui vous apportera plus de détails sur le déroulement des épreuves.

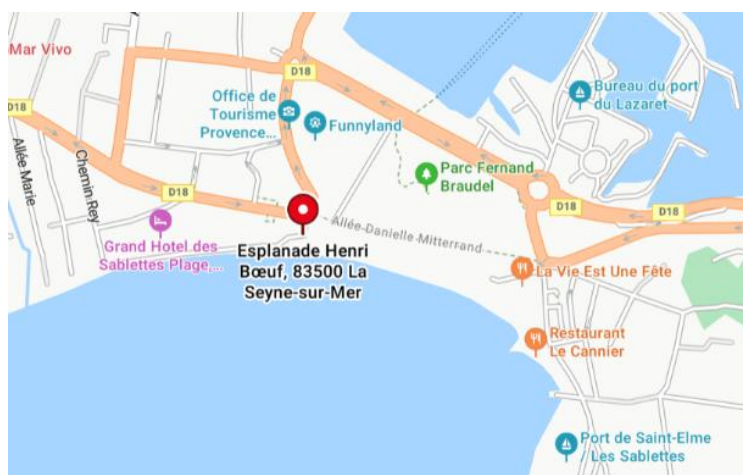
Date : Le 13 septembre 2026

Organisateur : Les Randonneurs Seynois

Lieu : Plage des Sablettes à LA SEYNE SUR MER

Accès : Parking Braudel ou parking de St Elme

Départ en face de l'esplanade Bœuf au milieu de la plage (matérialisé par des flammes et banderoles). Vérification des inscriptions à partir de 8H au CHALET .



Les accessoires de propulsion doivent être identiques pour tous les membres d'une même équipe.

Le départ de la première course est fixé à 9H pour les équipes du Relais (2x500m) suivra ensuite le départ du 1000m en tierce pour les femmes, le 1000m en tierce pour les hommes et enfin le départ du 3000m.

Départ toutes les minutes (modifiable en fonction du nombre d'inscrits par course)

1 : ÉPREUVES :

- Parcours 2X500m relais en équipes de 4 composées de 2 hommes et de 2 femmes

(ordre de passage au choix : HH-FF ou FF-HH)



- Parcours 1000m en tierce : FFF.
- Parcours 1000m en tierce : HHH.



- Parcours 3000m par équipes de 6 en respectant la parité (HHH et FFF).



La direction de course se réserve le droit pour des raisons de sécurité notamment de météo d'arrêter ou de supprimer une épreuve.

La zone départ/ arrivée sera séparée par des barrières et de la rubalise. La zone entre le départ et la première bouée du parcours sera franchie en marchant (interdiction de courir). Idem pour la zone d'arrivée.

2 : LES ÉQUIPES :

Cette course inscrite au calendrier régional respectera le règlement édicté par la FFRP

Chaque équipier reçoit un dossard en fonction de l'épreuve avec le numéro d'équipe. (*Prévoir le matériel d'accroche du dossard*).

Chaque équipe reçoit une « puce » de chronométrage (même numéro que sur le dossard). La perte de la puce entraîne la disqualification de l'équipe ainsi que la facturation de celle-ci à hauteur de 10€.

Pour le parcours en relais :

Les relais s'effectueront après 500m de course, un arbitre sera chargé de la bonne exécution du relais (passage de la puce) sans gêner les autres équipes.

Remplaçants : En cas de modification d'une équipe au dernier moment (absence d'un coéquipier), en avertir l'arbitre principal qui validera le changement s'il respecte le règlement fédéral.

Formulaire de remplacement :

Fiche à remettre au PC course le jour de la compétition avant le début de l'épreuve.

Région :	Date et lieu de la compétition :
Club :	Épreuve concernée :
Équipe concernée (supracatégorie et n° de dossard) :	
Motif :	
Nom, prénom, n° de licence du compétiteur remplacé :	
Nom, prénom, n° de licence du compétiteur remplaçant :	
Nom et signature du représentant du club :	

3 : RÈGLEMENT CONCERNANT LES CATÉGORIES :

Pour chaque épreuve, les clubs constituent des équipes selon 2 catégories :

Supra catégorie Senior : équipe constituée de longeurs des catégories Juniors à M2. Les juniors seront assimilés aux seniors.

Supra catégorie Master : équipe constituée de longeurs de la catégorie M3 à M4.

C'est le plus jeune coéquipier qui détermine la catégorie. Si un M2 est dans une équipe avec des M3 et des M4 alors toute l'équipe sera en Supra catégorie Senior.

4 : COMPOSITION du JURY d'ÉPREUVE :

Le jury d'épreuve est habilité à statuer dans le délai compatible avec les impératifs de l'épreuve sur les réclamations, les litiges survenus et les disqualifications. Une fois la décision prise par le jury, celle-ci sera communiquée au plus vite aux personnes concernées.

Le jury d'épreuve sera composé :

- de l'arbitre régional : Alyne Regnier
- du représentant du comité organisateur : Jacky Guillien
- du directeur de course : Jean-Jacques Brès
- de deux compétiteurs (un homme et une femme) hors club LRS tirés au sort le jour même à la fin du briefing.

RÉCLAMATIONS :

Elles sont recevables par écrit 30 minutes après l'affichage complet des résultats provisoires au lieu d'arrivée. Les fiches de réclamation sont disponibles au PC course.

Formulaire de réclamation :

Région :	Date et lieu de la compétition :
Club :	Épreuve concernée :
Nom du représentant du club :	
Équipe concernée (supracatégorie et n° de dossard) :	
Heure de la remise des résultats :	Heure de dépôt au PC course :
Motif :	
Signature du représentant du club :	

Réponse du jury :

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIFS DE DISQUALIFICATIONS :

Consultez le règlement sportif LCMA 2026/2027 ci-dessous pour connaître en détail les comportements sanctionnés et disqualificatifs : <https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA>

5 : INSCRIPTIONS :

Challenge ouvert à tous licenciés ou non licenciés.

Pour tous (licenciés et non licenciés), les inscriptions se feront sur le site de la fédération.

Les équipes comprenant au moins un PASS découverte seront classés en Open.

Pour la bonne organisation du challenge les inscriptions seront clôturées le **lundi 7 septembre**.

Frais d'inscription : 20€ par compétiteur quel que soit le nombre de courses

5 € supplémentaire pour les non licenciés à la FFRP (équipe en open)

INSCRIPTION GRATUITE POUR LES JEUNES DE 12 à 16 ANS

6 : DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

8h : Retrait des dossards

8h30 : Briefing

8h45 : Échauffement collectif organisé par le club organisateur.

9h : Départ des équipes de 4 sur le relais HH-FF

aux alentours de 10h30 : départ des 1000m FFF puis des 1000m HHH

aux alentours de 11h15 : départ des équipes pour le 3000m HHHFFF

12h30 -13h: Remise des récompenses qui sera suivie d'une collation (merci de vous munir de votre propre gobelet)

Le dossier sera en ligne sur le site du club : [Les Randonneurs Seynois.fr](https://www.lesrandonneursseynois.fr)

Une récompense pour tous est prévue.

7 : RAVITAILLEMENT :

Un ravitaillement à l'arrivée est à disposition de tous les participants (eau, fruits secs, sucre, ...)

8 : CHRONOMÉTRAGE :

Le chronométrage sera assuré par les Randonneurs seynois via le logiciel du club « TLC La Napoule ».

Tout participant porteur d'un dossard ne correspondant pas à son identité sera exclu de l'évènement.

En s'inscrivant, chaque participant autorise expressément les organisateurs à faire paraître son nom dans les résultats et les classements. Si un participant souhaite s'opposer à la publication de ses résultats, il doit en informer l'organisateur.

9 : SANITAIRES :

Des toilettes publiques sont disponibles sur place et dans la base nautique.

10 : CONSIGNES :

Il n'est pas prévu de consigne sur place, l'organisateur se dégage de toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de détérioration. Il est recommandé aux coureurs de ne laisser aucun objet de valeur dans leurs sacs.

11 : ASSURANCE, RESPONSABILITÉ :

Les Randonneurs Seynois sont couverts par une police d'assurance responsabilité civile.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive.

L'organisation ne peut en aucun cas être tenue pour responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé ou à une préparation insuffisante. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou de séquelles ultérieurs à la course.

12: SÉCURITÉ ET ASSISTANCE MÉDICALE

Secouristes de Tamaris

13 : DROIT À L'IMAGE :

En participant à l'épreuve, chaque coureur donne son accord pour l'utilisation des images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître sur tous les types de supports, incluant les documents promotionnels et/ou publicitaires.

14 : NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS ET PRIVÉS



15 : INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

Pour toutes questions ou demande de renseignements, vous pouvez nous écrire :

jjbres@orange.fr ou longecote.karine.lhostis@gmail.com