



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* : [reglementCdC2026.pdf](#)

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

Date : Le 12 avril 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 DU CHALET au milieu de la plage (matérialisé par des flammes et banderoles).

Vérification des inscriptions à partir de 8H au CHALET .

ÉCHAUFFEMENT : Un échauffement collectif sera mis en place pour tous.

Sont proscrits tous accessoires type sangle/élastique pour les binômes, assistance de type « lièvre », « porteur d'eau »

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

Seules les chaussures de course à pied, sont autorisées, les chaussures à crampons type football et chaussures à pointes sont interdites.

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

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

1 : ÉPREUVES :

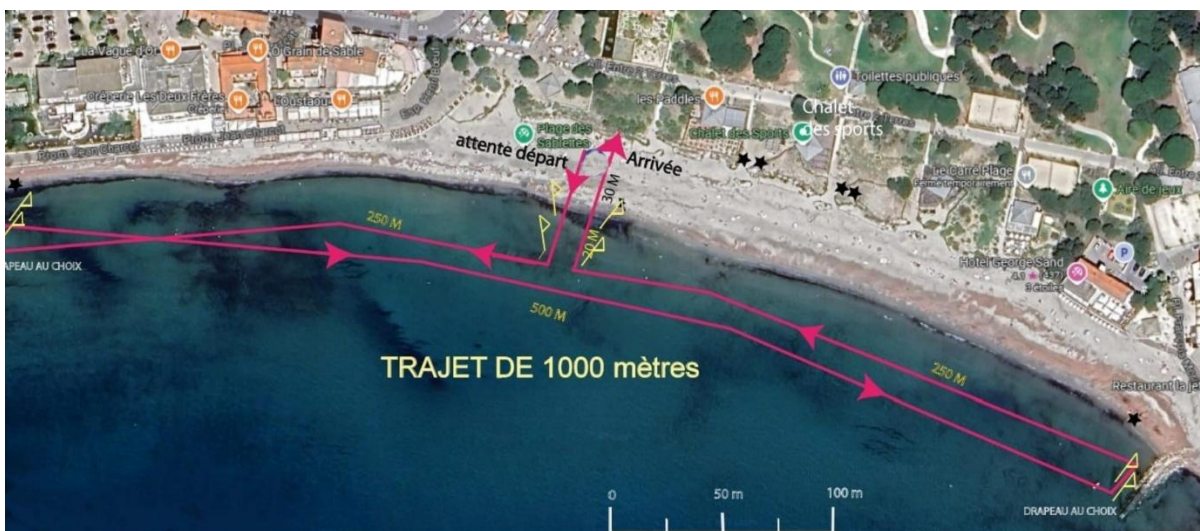
Parcours 1000m : Tierce (Hommes, Femmes ou Mixte)



Parcours 2X500m relais : 2Hommes / 2Femmes



Parcours 3000m : 4,5,6 au départ, arrivée mini à 4. Les équipes doivent être mixtes au départ et à l'arrivée.



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 de couleur 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 le directeur de course qui validera le changement s'il respecte le règlement fédéral.

FAIR-PLAY : Nous vous remercions de rester corrects et fairplay pendant les épreuves.

Un longeur ou une équipe qui se fait doubler ne doit pas faire obstruction à celui/celle qui double (Règlement fédéral applicable).

Respecter les arbitres

Rester courtois avec toutes les personnes présentes (compétiteurs, équipes, spectateurs)

3 : RAVITAILLEMENT :

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

4 : 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.

Un longeur de catégorie M2 peut participer en supracatégorie master s'il ne participe pas à la même épreuve en Supracatégorie Senior. Exception sur le 3000m deux M2 sont autorisés.

5 : MOTIFS DE DISQUALIFICATIONS :

Consultez le mémento fédéral ci-dessous pour connaître en détail les comportements sanctionnés et disqualificatifs (page 53-54)

<https://www.ffrandonnee.fr/Media/default/Documents/disciplines/Memento-federal-octobre-2025.pdf>

6 : SANITAIRES :

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

7 : 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.

8 : 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 **dimanche 5 avril**.

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

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

INSCRIPTION GRATUITE POUR LES JEUNES DE 12 à 16 ANS

Le dossier est téléchargeable sur le site des Randonneurs Seynois

9 : DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

8h : retrait des dossards

8h30 : Briefing

8h45 : Échauffement collectif organisé par le club organisateur.

9h : Départ des tierces sur 1000m

aux alentours de 10h30 : départ des relais 2X500m

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

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](http://LesRandonneursSeynois.fr)

Une récompense pour tous est prévue.

10 : 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.

11 : 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.

RÉCLAMATIONS :

Elles sont recevables par écrit 30 minutes après l'affichage complet des résultats provisoires au lieu d'arrivée.

Cette réclamation doit contenir :

- Heure et lieu
- Numéro de dossard et signature du ou des concurrents,
- Numéro ou nom de l'équipe contre qui est dirigée la protestation,
- La raison de la protestation,
- Si possible le numéro ou le nom d'équipes témoins.

Une fois la décision prise par le jury et en tenant compte des impératifs de la course, celle-ci sera communiquée au plus vite aux personnes concernées.

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