

« Longe Run des Sablettes »

Nouveau format : Épreuves « Coupe de France »

et

« OPEN Trail Longe côte »

Nous vous invitons à lire le règlement qui vous apportera plus de détails sur le déroulement des épreuves et les règles de courses qui s'y appliquent.

Date : Le 21 septembre 2025

Club Organisateur : Les Randonneurs Seynois

Directeur de course : Jean-Jacques Brès

Lieu : Plage des SABLETTES à LA SEYNE SUR MER

Départ : en face du Chalet des surveillants de plage (matérialisé par des flammes et banderoles)

Accès : Parking BRAUDEL ou parking de St Elme

Vérification des inscriptions à partir de 8H au CHALET Esplanade François Morin à côté des jeux de boules.



1. ORGANISATION DE LA COURSE :

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

Chaque compétiteur reçoit un dossard différent par course. Pour les épreuves en équipe tous les membres de l'équipe ont le même numéro (penser à apporter son propre système d'accroche).

Chaque concurrent solo (TLC) ou chaque équipe reçoit une « puce » de chronométrage. La perte de celle-ci entraîne la disqualification du concurrent /de l'équipe ainsi que la facturation à hauteur de 10€.

Pour le parcours en relais : Les relais s'effectueront après 500m de course, échange de la puce lors du passage de relais. Un arbitre sera chargé de la bonne exécution du relais sans gêner les autres équipes. En cas de relais à terre, il est interdit de courir dans la zone de relais sous peine de disqualification.

Les zones départ/arrivée seront séparées par des barrières et de la rubalise.

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

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

REEMPLACANTS : Une personne peut au dernier moment en remplacer une autre dans une équipe en respectant le règlement fédéral.

2. ÉPREUVES :

Coupe de France des clubs

Parcours 1000m : Tierce (3 hommes, 3 femmes ou mixte)

Parcours 1000m relais : 500m : 2 femmes, 500m : 2 hommes

La zone entre le départ et les bouées du parcours sera franchie en marchant (interdiction de courir). Idem pour la zone d'arrivée.

OPEN Trail longue côte

Trail longue côte (allure libre) solo 7km

Défi Longue côte (marche sportive) en binôme 4km. *Hors classement Fédéral*

3. RÈGLEMENT CONCERNANT LES CATÉGORIES :

Juniors : 2009 et 2010	Séniors : 1987 à 2008
Masters 1 : 1977 à 1986	Masters 2 : 1967 à 1976
Masters 3 : 1957 à 1966	Masters 4 : 1956 et avant

Pour chaque épreuve de la Coupe de France inscrite au calendrier national, 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 séniors.

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

Règle particulière : Un M2 peut intégrer la supra catégorie Master à condition d'avoir la présence de M3 et/ou M4 dans l'équipe.

Un M2 ne peut participer que dans une catégorie par épreuve.

Pour le TLC, pour les équipes en binôme, composition libre, la catégorie retenue pour le classement sera celle du plus jeune.

4. ÉQUIPEMENT

À minima, maillot et chaussures obligatoires, un lycra est recommandé. Seules les chaussures de course à pied, sont autorisées, les chaussures à pointes sont interdites.

Pour les épreuves de la Coupe de France (Tierce et Relais), les équipes peuvent longer à mains nues ou utiliser tous types d'ustensiles de propulsion. Si des ustensiles de propulsion sont utilisés, les engins doivent être identiques pour tous les compétiteurs.

Pour les épreuves de trail longue côte course et trail longue côte marche sportive, aucun engin de propulsion n'est autorisé.

5. PROGRAMME DE LA JOURNÉE

8h : Retrait des dossards

8h45 : Briefing

9h15 : Échauffement collectif proposé par le club organisateur

9h30 : Départ des Tierces toutes les minutes (l'intervalle entre les départs pourra être modifié en fonction du nombre d'inscrits)

10h30 : Départ des Relais toutes les minutes (l'intervalle entre les départs pourra être modifié en fonction du nombre d'inscrits)

11h30 : Départ du trail long côte allure libre hommes

11h35 : Départ du trail long côte allure libre femmes

11h40 : Départ du trail long côte marche sportive

13h : Remise de récompenses suivie d'une collation (apporter un verre ou gobelet, aucun verre ne sera fourni)

6. CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES :

Un classement au scratch est prévu dans chaque supra catégorie pour la tierce (H, F et Mixte) et le relais.

Pour le TLC allure libre, classement scratch hommes, femmes par catégorie.

Pour le TLC marche dynamique, classement scratch hommes, femmes et mixte.

Une récompense pour tous est prévue.

7. INSCRIPTIONS :

Challenge ouvert à tous licenciés ou non licenciés

Les licenciés devront fournir leur numéro de licence sur la fiche d'inscription étant entendu que le licencié club a fourni le certificat médical au moment de l'inscription ou la déclaration sur l'honneur fournie par la fédération.

Les équipes qui n'ont pas fourni l'ensemble de ces éléments ne pourront prendre le départ, aucun remboursement ne sera effectué.

Les équipes comprenant au moins un licencié temporaire, ne pourront pas être incluses dans le classement des clubs.

Pour la bonne organisation du challenge, clôture des inscriptions le 14 septembre 2025. Inscription et paiement via le site [les randonneurs seynois | HelloAsso](#)

Frais d'inscription : 15 € par compétiteur + pass découverte 5 € pour les non licenciés à la FFRP

Inscription gratuite pour les jeunes de 12 à 18 ans sauf pass découverte si non licencié.

8. FAIR PLAY

Nous vous remercions de rester corrects et fairplay pendant les épreuves.

Un longeur qui se fait doubler ne doit pas faire obstruction à celui qui double (Règlement fédéral applicable) il est interdit de drafter.

Respect des arbitres.

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

Motifs de disqualification :

- Absence de dossard et/ou absence de puce de chronométrage pendant l'épreuve,
- Non-assistance à un concurrent en difficulté,
- Courir dans la zone de départ et d'arrivée,
- Manque de respect envers les autres participants, les organisateurs, les spectateurs,
- Refus de se faire examiner par les services de secours,
- État physique ou psychique jugé inapte à la poursuite de l'épreuve par les services de secours,
- Comportement dangereux d'un concurrent,
- Participants qui ne respectent pas le circuit balisé.

9. 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. Il incombe aux participants non licenciés de s'assurer personnellement.

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.

10. CHRONOMÉTRAGE :

Le chronométrage sera assuré par les Randonneurs seynois via le logiciel du comité Régional.

Tout participant porteur d'une puce 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.

11. SÉCURITE ET ASSISTANCE MÉDICALE :

Présence de la police municipale et de médecins secouristes

12. 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.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

Le règlement est téléchargeable sur le site : [LES RANDONNEURS SEYNOIS](http://LES.RANDONNEURS.SEYNOIS)

SANITAIRES : Des toilettes publiques sont disponibles sur place et à la base nautique.

CONSIGNE : 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.

Pour toutes questions ou demandes de renseignements, vous pouvez nous écrire ;

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

