

III.2.3 - Trail longue côte (Trail LC)

Accès à l'ensemble des rencontres sportives de la fédération : URL de la plateforme : ffrandonnee-competition.fr

III.2.3.1 – Généralités

Le Trail longue côte est une épreuve combinée de Longe côte sur des plages référencées FFRandonnée et d'allures libres ou marche sportive sur des portions terrestres, le temps de pratique du Longe côte représentant plus de 50 % du temps total de l'épreuve (référence temps allure libre sur terre). Les zones de longe en eau et de course à pied sur terre doivent être réparties de façon que le temps de réalisation de la zone en eau ne soit pas inférieur au temps de réalisation de la course à pied.

III.2.3.1 b Règlementation – Trail Longe Côte

Règle générale

R1 - Toutes les épreuves doivent respecter les règles de pratique du Longe Côte dès qu'il y a évolution dans l'eau, conformément aux chapitres 1 *PRATIQUER* et 2 *ENCADRER* du Mémento, à l'**exception** des règles spécifiques au Trail Longe Côte décrites ci-dessous.

R2 - L'aspiration est autorisée uniquement entre concurrents de même genre (homme/homme, femme/femme). Binômes mixtes traités comme un cas distinct.

R3 - Tout ustensile de propulsion est interdit.

R4 - Aide et gêne volontaire interdites, tolérance pour contact accidentel.

R5 – Des piquets/bouées de passage obligatoire sont installés pour maintenir une trajectoire conforme au BNI ; ils doivent être contournés impérativement **par le côté large (eau)**

R6 - Le bon niveau d'immersion BNI est attribué à la personne en solo ou placée en tête de la longe.

Préconisation :

R7 - Recommandation : Le concurrent doit porter le matériel adapté au type d'effort et de terrain (tenue et chaussures / chaussons néoprènes interdits)

R8 – Identification des solos et des binômes pour les arbitres : il est proposé d'utiliser des chasubles ou des couleurs distinctives afin de faciliter l'arbitrage.

R9- Rappel : Mise en place de départs échelonnés (hommes, femmes, binômes) ou de courses distinctes, en solo puis les binômes. À défaut, un intervalle recommandé de 5 minutes entre chaque groupe devra être prévu, ajustable en fonction du site et des contraintes locales (marées, configuration géographique).

R10 - Rappel : Cette épreuve chronométrée comprend plusieurs tours, le dernier tour doit être annoncé par un moyen sonore (cloche).

III.2.3.2 – Types d'épreuves

Trois types d'épreuves peuvent être organisés :

- Des rencontres sportives de Trail LC organisées par des structures fédérales correspondant à des rencontres sportives Trail LC chronométrés ou non, avec ou sans classement.
- Des épreuves du Circuit National Trail LC (ouvert aux non licenciés – Open) donnant lieu à un classement fédéral national, basé sur les trois meilleurs résultats obtenus par les compétiteurs licenciés FFR lors d'épreuves en Trail LC en allure libre solo et en binôme ;
- Des épreuves qualificatives pour le championnat de France pouvant donner lieu à l'attribution d'un titre départemental et/ou régional, et des épreuves du championnat de France donnant lieu à l'attribution d'un titre national.

III.2.3.3 – Parcours Hybride Aquatique / Terrestre

Recommandations :

- Alternance de segments aquatiques et terrestres. Pour 1 tour, au minimum 2 entrées/sorties d'eau ;
- Minimum 50 % du temps dédié à la pratique du longé côte ;
- Ratio global : 1 part dans l'eau / 3 parts sur terre ;
- Eviter les segments trop longs, que ce soit sur terre (maximum d'environ 1 km) ou dans l'eau (environ 300 m), afin de préserver l'équilibre de l'épreuve.
- Partie terrestre : possibilité d'inclure ou non du dénivelé.
- Distance entre le départ et la première entrée dans l'eau : prévoir une fourchette d'environ 200 à 800 m, en tenant compte du nombre de participants et de la configuration de la plage.
- Distance entre la sortie de l'eau et l'arche d'arrivée : viser entre 50 et 100 m, en tenant compte du nombre de participants et de la configuration de la plage.

III.2.3.4 - Catégories d'âge

| | |
|----------------|----------------|
| Minimes/cadets | 12-15 ans |
| Juniors | 16-17 ans |
| Seniors | 18-39 ans |
| Master 1 | 40-49 ans |
| Master 2 | 50-59 ans |
| Master 3 | 60-69 ans |
| Master 4 | 70 ans et plus |

III.2.3.5 – Rencontres sportives du Circuit national Trail Longe Côte, ouvert aux non licenciés (format Open) chronométrées avec classement fédéral pour les licenciés FFR

Le Circuit National **Trail Longe Côte** se déroule sur l'ensemble de la saison sportive. Ce circuit national donnera lieu à un classement fédéral national, basé sur les trois meilleurs résultats obtenus par les compétiteurs licenciés lors d'épreuves en Trail LC en allure libre solo ou en binôme, selon leur catégorie d'âge (Minimes/Cadets, Juniors à M4) et conformément au memento fédéral, *partie III.2.3 - Trail longue côte*

Un compétiteur peut être classé à la fois en Épreuve solo Trail LC en allure libre et en épreuve binôme Trail LC en allure libre

Formats de course incluses dans le circuit national Trail LC :

- **Trail Longe Côte - Binôme** (allure libre) avec classement national fédéral
Catégories : FF / HH / FH -- Minimes/ Cadets / Juniors à M4
- **Trail Longe Côte - Solo** (allure libre) avec classement national fédéral
Catégories : F / H -- Minimes/ Cadets / Juniors à M4

Durée par catégorie Trail LC en solo ou Binôme à adapter en fonction de la géographie de votre site pour le parcours Trail LC : Pour 1 tour : minimum 2 entrées / sorties d'eau

Distances circuit national Trail LC :

Juniors à M4 : distances plus variées (ex. 8, 9, 10, voire 11–12 km), réparties sur plusieurs tours (3 à 4, voire davantage). **Objectif** : proposer une diversité de formats Trail LC

Minimes/cadets : avec un parcours réduit : environ la moitié de la distance adultes, soit autour de 4 km ± 10 %, généralement sur un seul tour.

- ✚ **Marche Longe côte (marche sportive) binôme et/ou solo** classement par catégorie Minimes/ Cadets / Juniors à M4 (FF, HH, FH) (F / H) **HORS classement national fédéral**
Environ 2 tours – ~60 minutes

Les départs groupés seront échelonnés : d'abord les solos hommes, puis les solos femmes, suivis des binômes en course, et enfin les solos et binômes en marche.

III.2.3.5 b Circuit national Trail Longe côte (en Open) – précision sur le classement fédéral

Le classement fédéral national est établi à partir des trois meilleurs résultats obtenus par les compétiteurs licenciés FFRandonnée, y compris les licenciés FFRandonnée étrangers, lors des épreuves du circuit national Trail LC, en allure libre, en solo ou en binôme.

Les épreuves Trail LC du championnat de France (régional, zonal et national) sont également prises en compte.

Ce classement est réalisé selon les catégories d'âge (Minimes/Cadets, Juniors à M4).

Les non licenciés peuvent participer en format « Open ». Toutefois, ils ne sont pas intégrés au classement fédéral, et leurs résultats ne doivent en aucun cas interférer avec le classement officiel.

Pour ces compétiteurs non licenciés, la détention d'un pass découverte (assurance fédérale) est recommandée.

III 2-3-6 – Épreuves qualificatives au championnat de France

Pour participer au championnat de France, tout compétiteur doit d'abord se qualifier au championnat régional de sa région d'appartenance (ou autre compétition faisant office d'épreuve qualificative validée par la région) puis se qualifier au championnat de zone (inter-régions) dont il dépend.

Les épreuves qualificatives pour le championnat de France doivent être inscrites au calendrier national des compétitions.

Pour qu'un qualificatif soit validé il faut qu'au plus tard le 1er septembre de l'année N-1 de l'épreuve qualificative et du CDF, le comité organisateur transmette un dossier de présentation de la compétition à l'arbitre national, validé par l'arbitre régional, comportant :

- le plan du site de la compétition ;
- le parcours ;
- l'organisation de l'équipe arbitrale et du chronométrage ;
- la validation de l'arbitre de la région.