

Les Sables d'Olonne
Samedi 27 septembre 2025

DOSSIER COMPETITEUR

COUPE DE FRANCE
&
4ème OPEN
LONGE CÔTE



PRÉSENTATION

En accord avec la FFR – Marche aquatique côtière, le 4^{ème} open des Sables d'Olonne, se déroulera en quatre épreuves, dont deux compteront pour la coupe de France des clubs.

Épreuves Coupe de France :

1000m Tierce Homme – femme ou mixte

1000m : équipe de quatre en relais – binômes 2 hommes et 2 femmes
(2 Catégories : J,S,M1,M2 – M2,M3,M4)

Épreuves Open LSO :

Épreuve jeunes 12-15 ans : 200m solo – 50m pagaie

Épreuve déficients visuels : 200m solo – 50m pagaie

Épreuve hommes et femmes – junior à M4 : 200m solo – 50m pagaie

INSCRIPTION

La date limite d'inscription est fixée au **15 septembre**.

Le coût d'inscription est de 20,00 € par personne pour une épreuve et de 25,00 € pour deux courses ou plus.

Gratuité de l'inscription pour les moins de 20 ans

Les inscriptions et paiements sont à faire en ligne sur le site HelloAsso

<https://www.helloasso.com/associations/longe-cote-du-pays-des-olonne/evenements/coupe-de-france-et-open-longe-cote-2025-les-sables-d-olonne>

PROGRAMME

Accueil et remise des puces

De 8h00 à 9h00

Briefing équipe arbitrage

8h30

Briefing référent club

9h00

Photo groupe sous l'arche

9h15

	Échauffement	9h30
	Départ 1000m tierce	10h00
	Départ Relais 2x500m	11h30
	Remise des médailles	13h00
	Départ 200m solo	14h00
	Départ 50m pagaie	15h15
	Debriefing équipe arbitrage	16h15
	Remise des médailles	16h00
	Verre de l'amitié	



Horaires pouvant être adaptés en fonction du nombre d'inscrits.

PLANS ET DESCRIPTIONS DU SITE

1000m tierce



Relais 2x 500m



Open Course 200m

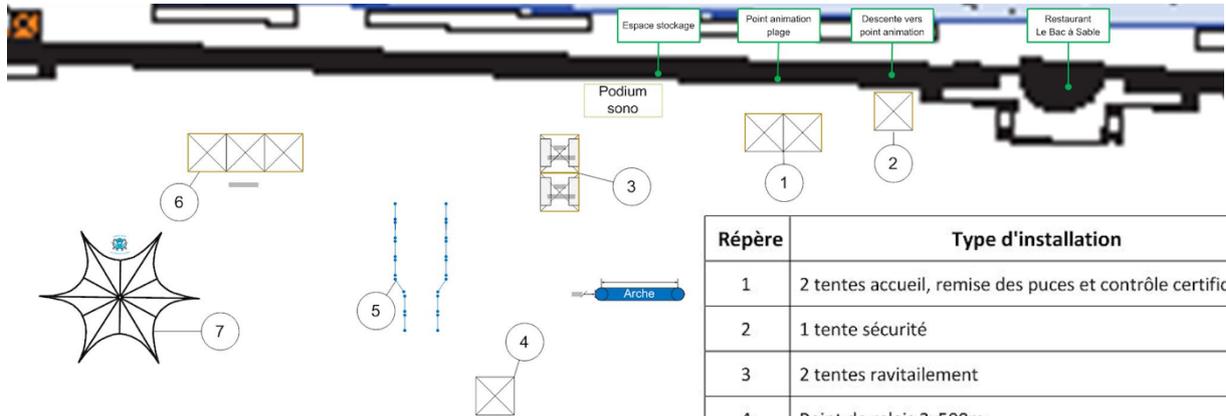


Open Course 50m pagaie



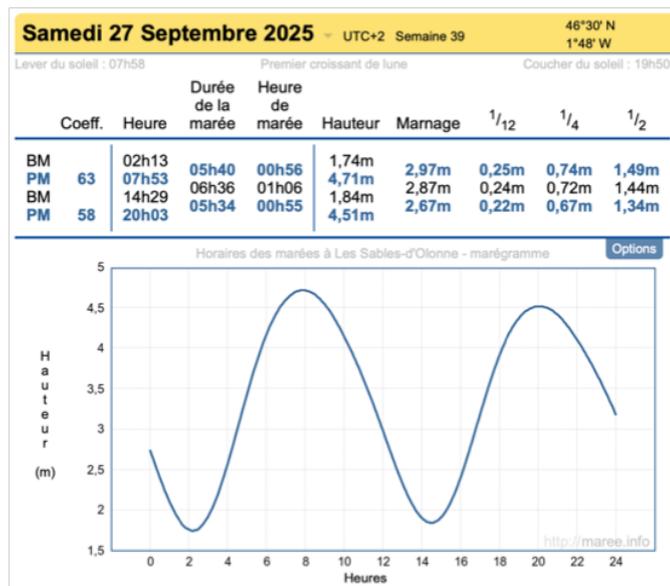
PLANS ET DONNÉES TECHNIQUES

DÉTAIL ZÔNE DÉPART-RELAIS-ARRIVÉE



Répère	Type d'installation
1	2 tentes accueil, remise des puces et contrôle certificats
2	1 tente sécurité
3	2 tentes ravitaillement
4	Point de relais 2x500m
5	Chambre d'appel
6	3 tentes arbitres
7	Tente LCSO

DÉTAILS MARÉES



JURY ET ARBITRAGE

Arbitre Régional : JOCELYNE RIVALIN

Directeur de Course : YVES LAURET

PC Course : JEAN-CLAUDE CLODIC + ADJOINT

Représentant du Comité Régional de Randonnée : Chantal Le Gall.

Deux compétiteurs (un homme et une femme) tirés au sort avant la compétition

Les membres du jury devront être disponibles à proximité immédiate du PC course durant toute la demi-heure suivant la remise des résultats afin de pouvoir statuer le plus rapidement possible en cas de réclamation.

ENTRAINEMENT

Les compétiteurs auront accès aux parcours de course jusqu'à 5 minutes avant l'ouverture de la chambre d'appel.

ÉPREUVES

"Coupe de France : Licence Compétition ou Jeune Obligatoire :

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

- Catégorie Senior : équipe constituée de longeurs des catégories Juniors à M2 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées. Les juniors seront assimilés aux seniors
- Catégorie Master : équipe constituée de longeurs des catégories M2 à M4 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées

Chaque concurrent devra se présenter 5 minutes avant son horaire de départ dans la chambre d'appel. Les zones de compétition sont formellement interdites aux compétiteurs non engagés sur l'épreuve en cours ainsi qu'à tout accompagnant, pour ne pas gêner l'épreuve.

IDENTIFICATION DES CONCURRENTS :

Chaque concurrent devra porter un dossard. Les dossards seront distribués lors de l'accueil des compétiteurs.

CHRONOMETRAGE :

Chaque équipe sera munie d'une puce électronique de chronométrage. Cette puce sera portée entre le coude et l'épaule.

Toute perte ou détérioration de puce sera facturée 66 € par puce aux compétiteurs. Chaque compétiteur est responsable de sa puce

Les puces seront restituées par le référent club à l'accueil contre la restitution du chèque de caution de 500€ après vérification de l'état de chaque club du matériel.

Elles seront restituées à l'issue de la compétition, après retour et vérification de l'ensemble du matériel

SERVICE DE SECOURS :

Un dispositif de secours sera présent sur le site de la compétition.

RÈGLES ET PENALITÉS

Des pénalités sont attribuées aux compétiteurs pour non-respect des règles techniques de pratique du Longe côte :

- non-respect d'un BNI* pendant une durée qui n'est pas ponctuelle (rappel : à partir d'un point défini dans l'eau, le BNI se vérifie face au compétiteur et consiste à avoir au minimum le bassin dans l'eau), * Le BNI se juge sur le longueur de tête.

= application d'un stop & go ;

- non-respect du pas du longueur (rappel : il est interdit de courir, de tirer, de tenir ou pousser un compétiteur, sauf conditions particulières annoncées lors du briefing course)

= application d'un stop & go ;

- non-respect de la règle de rattrapage (rappel : tout compétiteur rattrapé doit s'écarter pour laisser passer le rattrapant afin de ne pas entraver son évolution et lui laisser le BNI favorable)

= application d'un stop & go ;

- interdiction de profiter de l'aspiration ainsi créée pour les épreuves type contre la montre individuel ou par équipes (rappel : afin d'éviter les contacts il est interdit d'utiliser un moyen de propulsion lors de la phase de dépassement côté compétiteurs)

= application d'un stop & go ;

- non-respect de la règle de contournement (rappel : se fait toujours eau-terre)

= application d'un stop & go ;

- prise d'appui sur un point de contournement = application d'un stop & go ;

- heurt ou prise d'appui d'un point de contournement en le faisant chuter

= carton rouge - disqualification ;

- en cas de faux départ :

- 1er faux départ = retour au point de départ ;

- 2e faux départ par le même compétiteur ou équipe = carton rouge - disqualification ;

- en cas de non-présentation du compétiteur ou de l'équipe complète en chambre d'appel à l'horaire prévu : (Rappel le compétiteur ou l'équipe doivent se présenter 5 minutes avant l'horaire de départ en chambre d'appel).

- 1er appel = prend le départ en dernier ;

- 2e appel 1 minute après le 1er appel = carton rouge – disqualification ;

- se jeter volontairement sur la ligne d'arrivée

= carton rouge - disqualification.

Ces pénalités s'appliquent à tout compétiteur.

Stop & Go : l'arbitre siffle et marque un angle droit avec ses deux mains. Le compétiteur ou l'équipe s'arrête. Dès l'arrêt effectif l'arbitre siffle et lève le bras, le compétiteur ou l'équipe repart.

Disqualification (carton rouge)

En plus des motifs notifiés ci-dessus, une équipe ou un compétiteur peuvent être disqualifiés, sur décision motivée du jury, pour tout manquement grave au règlement notamment en cas de :

- non-respect des règles de chronométrage ;
- non-respect manifeste du stop & go ;
- équipe incomplète à l'arrivée ;
- tenue incorrecte (port de chaussures avec crampons style chaussures de football ou à pointes, mauvaise position du dossard ou de la puce de chronométrage ;
- non-respect des consignes données par un officiel ;
- non-assistance à un compétiteur en difficulté sollicitant de l'aide ;
- abandon de déchets divers, pollution ou dégradation des sites par un compétiteur ou un membre de son entourage ;
- attitude/comportement antisportif, insultes, impolitesses ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'organisation, de tout bénévole ou compétiteur ;
- dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage.

Toute équipe disqualifiée n'est pas classée.

LUTTE CONTRE LE DOPAGE :

Le principe fondamental de responsabilité objective implique, de la part d'un sportif et quel que soit son niveau, une vigilance accrue vis-à-vis de sa pratique sportive et en particulier en matière de lutte contre le dopage.

Si vous êtes soumis à un contrôle antidopage ;

Vous avez des droits : récupération post compétition, assister aux cérémonies protocolaires, Et des responsabilités. Dès réception de la notification individuelle, le sportif :

- ❖ Doit se présenter immédiatement au contrôle ;
- ❖ Demeurer en permanence en présence de la personne chargée du contrôle ou de l'escorte, de la notification à la fin de la procédure de prélèvement de l'échantillon (urine) ;
- ❖ Doit présenter une pièce d'identité officielle ;
- ❖ Doit Se conformer aux procédures de prélèvement (tout manquement pourrait constituer une violation des règles antidopage.)

Pour aider le sportif à prévenir toute situation ou comportement à risque, l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) préconise certaines recommandations :

- ❖ Informer son médecin de sa pratique sportive (discipline, niveau) lors de toute visite donnant lieu à une prescription médicale et ne pas hésiter à lui demander conseil en cas d'automédication (décret n° 2022-1583 du 16 décembre 2022 qui transpose en droit Français la liste des substances et méthodes interdites 2023);
- ❖ Être vigilant lors de l'achat de compléments alimentaires et de produits diététiques de l'effort, notamment sur Internet ;
- ❖ Se tenir informé, auprès de la FFRandonnée, de l'AFLD ou de tout autre organisme, de la réglementation antidopage en vigueur et de ses éventuelles modifications <https://www.afld.fr/>
- ❖ Ne pas confondre ordonnance et autorisation d'usage à des fins thérapeutiques : La seule présentation d'un certificat médical et d'une ordonnance ne suffiront pas pour exonérer le sportif de sa responsabilité et lui éviter une sanction. Seule une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT), qu'elle soit rétroactive ou non, permettra au sportif de ne pas être sanctionné.

Pour plus d'information sur les autorisations d'usage à des fins thérapeutiques, consultez le site web de l'AFLD www.afld.fr/aut

L'APRES COURSE

RESULTATS

Les résultats seront affichés après chaque épreuve sur un panneau d'affichage prévu à cet effet.

RECLAMATION

Chaque compétiteur ou représentant d'équipe bénéficiera de 30 minutes après la communication des résultats pour porter réclamation, en utilisant le formulaire prévu à cet effet.

Il devra être apporté au PC course. Cette réclamation sera examinée par le jury d'épreuve et recevra une réponse en cas de litige ne pouvant être résolu avant proclamation des résultats le comité d'équité sera sollicité et une réponse écrite sera faite.

LE DEVELOPPEMENT DURABLE

UNE MANIFESTATION ÉCO-RESPONSABLE

En accord avec la charte signée entre le LCSO et la ville des Sables d'Olonne, une manifestation placée sous le signe du développement durable !

- ❖ Dématérialisation des documents,
- ❖ Covoiturage,
- ❖ Tri des déchets

- ❖ Veille à la propreté du site durant la manifestation

- ❖ En fin de manifestation remise en état du site

SUJETS DIVERS

Les gants non palmés en néoprène sont autorisés pour les compétitions à mains nues.
- Pour le binôme 500m, les ustensiles de propulsion doivent être de même nature pour les deux compétiteurs.

