

5^{ème} CHAMPIONNAT REGIONAL DE LONGE CÔTE 2020 - BRETAGNE

Epreuve officielle sélective pour le
6^{ème} Championnat de France 2020

Organisé par la FFRandonnée Bretagne avec l'appui
du Centre Nautique Portsall-Kersaint

Informations générales

Si vous êtes licenciés dans un club FFRandonnée en Bretagne et que vous souhaitez vous qualifier pour le Championnat de France 2020 qui aura lieu le samedi 10 octobre 2020 à Sangatte Blériot-Plage (62), vous devez vous inscrire au **5ème Championnat régional de Longe Côte de Bretagne qui se déroulera le dimanche 13 septembre 2020 à Ploudalmézeau, plage de Tréompan (29).**

Les parcours des épreuves s'effectuent en aller/retour en respectant les règles techniques de la pratique du longe-côte, sur un parcours balisé, chronométré et en tenant compte des contraintes du site de pratique.

ATTENTION : les Tee-shirts, débardeurs ou autres de couleur ORANGE sont interdits. Cette couleur est réservée aux arbitres.

Recommandation : pour encore mieux valoriser la compétition auprès des médias et du public, il est recommandé que les compétiteurs d'un même club portent la même couleur de maillot sur lequel apparait le nom du club.

I. INSCRIPTIONS avant le 15 août 2020

Les frais d'inscription s'élèvent à 12 euros par épreuve et par personne ; 6 euros pour les moins de 18 ans. Soit 12 € par solo, 12 € par binôme, 36 € par tierce et 60 € par quinte.

Un chèque de caution de 66 euros par coureur solo et 66 euros par équipe sera demandé pour les puces. Il a été décidé cette année d'utiliser un matériel de chronométrage de la société SPORTIDENT plus performant (précision au centième de seconde) que celui utilisé les années précédentes. La somme de 66,00 € demandée pour la caution des puces est celle prévue contractuellement par SPORTIDENT en cas de détérioration ou de perte de puce.

Faire 2 chèques distincts (un pour l'inscription, un pour la caution) à l'ordre du comité FFRandonnée Bretagne. Le chèque de caution sera rendu à l'issue de la compétition, après retour et vérification du matériel.

Pour s'engager aux épreuves, le compétiteur doit :

- Fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du Longe Côte en compétition daté de moins d'1 an ou un certificat médical daté de moins de 3 ans accompagné d'une attestation de réponse négative au questionnaire de santé pour les années intermédiaires.
- Avoir une licence associative FFRandonnée en cours de validité à la date de l'épreuve
- Fournir une autorisation parentale (pour les compétiteurs de moins de 18 ans)
- Etre inscrit par son club d'appartenance avant la date limite d'inscription. La licence détermine le club d'appartenance. Une équipe ne peut être constituée qu'avec des compétiteurs du même club, la licence faisant foi.

L'ensemble des données nécessaire à votre inscription constituera le fichier de la manifestation. Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez

d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant. Chaque compétiteur autorise à titre gracieux la reproduction et l'exploitation de son image au profit de l'organisateur et de ses partenaires pour une durée de 5 ans.

Un seul fichier d'inscription par club et bien préciser le référent club compétition, seul interlocuteur.

Pour une bonne organisation de la compétition, les inscriptions devront être remplies et retournées avant le 15 août 2020 (fin des inscriptions) par mail à : bugnard.marc@wanadoo.fr

Les 2 chèques (règlement et caution) à l'ordre du Comité FFRandonnée Bretagne doivent être envoyés à la même date à l'adresse suivante :

Alain LEVEQUE

22 hameau Croas Ambich

29830 Lampaul Ploudalmézeau

Modalités de remboursement :

- Epreuve solo : toute demande d'annulation formulée jusqu'au 1^{er} septembre inclus sera acceptée et les frais d'inscription seront remboursés. Au-delà, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.
- Epreuve par équipe : toute demande de changement d'un ou plusieurs équipiers dans une équipe sera acceptée jusqu'au 1^{er} septembre inclus. Au-delà, plus aucun changement ne sera accepté, et toute équipe incomplète devra annuler sa participation.
- L'annulation d'une équipe sera acceptée jusqu'au 1^{er} septembre et les frais d'inscriptions remboursés. Au-delà de cette date, les frais d'inscription ne seront pas remboursés

II. LES CATEGORIES :

- * Minimes/Cadets : 12-15 ans (**fournir obligatoirement une autorisation parentale**)
- * Juniors : 16-19 ans (**- de 18 ans fournir obligatoirement une autorisation parentale**)
- * Séniors : 20-39 ans
- * Master1 : 40-49 ans
- * Master2 : 50-59 ans
- * Master3 : 60-69 ans
- * Master4 : 70 ans et plus

Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2020.

III. LES EPREUVES :

Epreuves individuelles : 100m et 400m ouverts aux catégories *juniors à master4*

Epreuves par équipes : Tierce ou Quinte : 1 000m ouvert aux catégories *juniors à master4*

Tierce masculine ou féminine pas de mixte
Quinte obligatoirement mixte à raison de 3 femmes et 2 hommes
ou 2 femmes et 3 hommes
Binôme : 400m ouvert uniquement à la catégorie *minimes/cadets*

Epreuves/Catégories ouvertes	<i>Féminine</i>	<i>Mixte</i>	<i>Masculine</i>
100m et 400m Solo	OUI	NON	OUI
1000m Tierce	OUI	NON	OUI
1000m Quinte	NON	OUI	NON
400m Binôme <i>(réservée au minimes/cadets)</i>	OUI	OUI sera classé en Masculin	OUI

Le compétiteur pourra participer à une seule épreuve individuelle 100m ou 400m et une épreuve en équipe (terce ou quinte).

Deux dossards différents lui seront alors attribués.

Les Minimes/Cadets ne sont autorisés à participer qu'au 400m en équipe binôme.

IV. REGLEMENT COMPETITION :

a. Règles :

Le règlement en vigueur est celui de la FFRandonnée, le mémento fédéral "Pratiquer, Encadrer et Organiser des activités de marche et de randonnée", téléchargeable sur le site internet fédéral <https://www.ffrandonnee.fr/data/CMS/files/vie-federale/memento-federal-ffrando-mars-2019.pdf>

Le port de vêtements en néoprène adaptés aux conditions climatiques est conseillé. Le port de chaussures ou chaussons aquatiques est obligatoire sous peine de ne pas pouvoir participer aux épreuves. Le port de chaussures avec crampons moulés ou vissés style chaussures de football ou à pointes est strictement interdit.

Tous les ustensiles de propulsion manuelle et non motorisée sont autorisés (pagaies, gants palmés, plaquettes, Longe Up, etc...).

Des dossards et des puces électroniques seront distribués aux référents club le matin de la compétition. Le référent club se chargera de distribuer à chacun de ses compétiteurs le dossard correspondant à l'épreuve. Si le compétiteur fait plusieurs épreuves, il devra changer de dossards. Les référents club auront un listing détaillé avec épreuves, noms, numéros de dossards correspondants.

Chaque concurrent (ou le capitaine pour les équipes) devra, sous peine de se voir refuser le départ, porter un dossard.

Chaque compétiteur ou chaque équipe sera équipé de puces électroniques. Ces puces électroniques devront être restituées en une seule fois par le référent club à la fin de la compétition.

Chaque concurrent devra se présenter 5 minutes avant son horaire de départ dans la chambre d'appel sous peine de disqualification.

Pour les quintes et tierces, le capitaine d'équipe devra impérativement :

- être le premier à passer la ligne de départ
- être le dernier à passer la ligne d'arrivée

Si cette consigne n'est pas respectée, l'équipe sera disqualifiée.

Les comportements donnant lieu à un avertissement sont :

- **Non respect du pas du longeur** : Interdiction de courir, de pousser, de tirer ou de tenir un équipier
- **Non respect manifeste du bon niveau d'immersion (BNI)**
- **Non respect de la règle de rattrapage** : Tout compétiteur ou équipe rattrapé doit s'écarter pour laisser passer le rattrapant afin de ne pas entraver son évolution et lui laisser le BNI favorable. Attention le compétiteur ou l'équipe qui double ne doit pas utiliser son moyen de propulsion du côté du longeur doublé.

Il est interdit de profiter de l'aspiration ainsi créée (un espace suffisant est à respecter sauf pendant la phase de dépassement).

En cas de non respect, un avertissement sera effectué par un coup de sifflet :

- ◆ 1er non respect : + 5 secondes de pénalité
- ◆ 2ème non respect : + 5 secondes de pénalité
- ◆ 3ème non respect : disqualification

Une équipe ou un compétiteur peuvent être disqualifiés sur décision motivée du jury pour tout manquement grave au règlement. Toute équipe ou compétiteur disqualifié ne sera pas classé.

Les zones de compétitions sont formellement interdites aux compétiteurs non engagés sur l'épreuve en cours, sous peine de disqualification, ainsi qu'à tout accompagnant, pour ne pas gêner l'épreuve.

[b. Chronométrage :](#)

Un double chronométrage sera effectué pour chaque course : un chronométrage électronique à puces, et un chronométrage manuel. Le chronométrage de référence sera le chronométrage électronique. En cas de problème sur ce système ou d'ex-aequo, il sera fait appel au chronométrage manuel. En cas de double égalité, électronique et manuel, il sera fait appel au jury d'épreuve.

[c. PC Course :](#)

Le PC Course est situé sur la dune. Son entrée est strictement réservée aux membres de jury, à l'arbitre national, aux arbitres adjoints et directeur de course.

Un contrôle Anti Dopage peut avoir lieu. Il est situé à l'entrée du site.

d. Composition de l'équipe arbitrale :

Arbitre régional : Alain LEVEQUE

Directeur de course : Loïc JACQUEMOND

PC Course : Sylvain MOYNE, Emilie ROCHEDIX et Sylvie BOONE

Jury d'épreuve : Alain LEVEQUE, Loïc JACQUEMOND et Lydie CHARPENTIER

e. Service et Secours :

Afin d'assurer la sécurité des concurrents et de l'ensemble des personnes présentes durant cette journée, un dispositif composé d'animateurs longe côte/marche aquatique, de moniteurs du centre Nautique (tous titulaires du PSC1) et d'une embarcation sera présent sur les lieux sur terre comme sur mer.

f. Résultats :

Les résultats seront affichés au moment du repas en ce qui concerne les épreuves du matin et à la fin de la compétition pour celles de l'après-midi sur les tableaux installés au PC Course et au village (près du podium).

Chaque délégué de club bénéficiera de 30 minutes après l'affichage des résultats pour porter réclamation, en utilisant le formulaire prévu à cet effet qui devra être apporté au PC Course. Les réclamations ne pourront porter que sur une pénalité attribuée à un compétiteur ou une équipe par un juge.

Les réclamations seront examinées par les membres du jury d'épreuve et recevront une réponse écrite.

g. Représentant/délégué compétition de club

Chaque club engageant des compétiteurs est présenté par un représentant/délégué compétition, licencié FFRandonnée du club. Il représente l'ensemble des compétiteurs de son club lors des épreuves et est le seul interlocuteur pour les organisateurs. Il est le seul à pouvoir poser réclamation pour ses compétiteurs.

h. Mode de répartition des dossards pour le CDF LC 2020 :

Dans l'objectif de faire venir les meilleurs compétiteurs de chaque région au CDF, le mode de répartition des dossards est le suivant : sur chacune des 5 épreuves, le sélectif régional

qualifie **ses 3 meilleurs compétiteurs de chaque catégorie d'âge et de genre** qui participeront au CDF.

EN ANNEXE :

Planning de la compétition

Plan général du site de la compétition, plan Accès à la zone de course

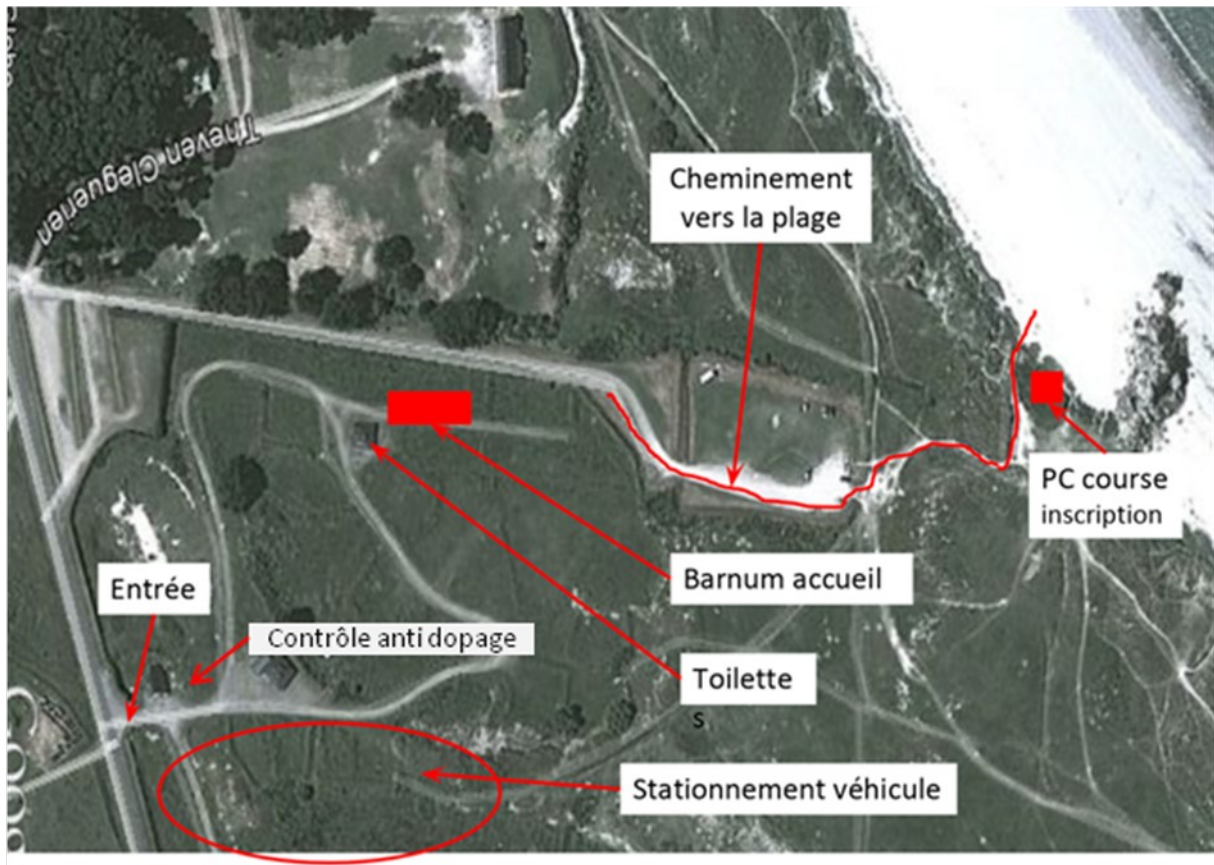
Plan déroulement compétition

Planning de la compétition

Les horaires sont donnés à titre indicatif, ils sont établis en fonction du nombre d'engagés et pourront évoluer selon les conditions de mer et de météo.

07 h 00	Accueil
07 h 30 - 08h 30	Confirmation des inscriptions, remise des dossards et puces au délégué de chaque club
09 h 00	Briefing compétiteurs
09 h 30	Echauffement dans la zone prévue
09 h 45	Briefing équipe Arbitrage et équipe plage
10 h 15.....	Evacuation du plan d'eau sur la zone de course
10 h 30	Début des courses 1 000 m (tierce et quinte)
12h 00	Restauration : pique-nique tiré du sac ou restauration sur place
13 h 30	Début des courses 400m
14 h 30	Début des courses 100m
15 h 30	Débriefing équipe Arbitrage et équipe plage
16 h 00	Fin de la manifestation. Remise des titres et des récompenses. Pot de convivialité.

Plan général du site de la compétition



Accès à la zone de course



