

## ***Défi Longe côte 2020***

*Si longer ensemble au championnat de France de longe côte le 10 octobre prochain est impossible, pourquoi ne pas longer partout en France et en même temps avec le 1<sup>er</sup> challenge virtuel en longe côte, le « défi longe côte 2020 » ?*

### **Votre défi :**

Effectuer la plus grande distance possible en 1 heure *entre le 9 et le 19 octobre 2020*.

Exploitez au mieux vos propres contraintes de plage, de marée et de météo sur le site et le parcours de votre choix.

### **Conditions :**

- *Etre licencié(e) FFRandonnée* et avoir son certificat médical ou attestation de santé à jour ;
- Seules les activités effectuées pendant la période du challenge seront prises en compte ;
- Chaque club assure l'organisation du défi auprès de ses licenciés et en assume les responsabilités ainsi que la transmissions des relevés de distance ;
- *Choisir une catégorie* (Solo ou Équipe) avec possibilité d'effectuer plusieurs essais mais n'envoyer qu'un seul relevé ;
- Respecter les règles sanitaires en vigueur sur son site.

### **Comment faire ?**

- Le club choisit un lieu et un horaire pour organiser le défi avec ses longeurs ;
- Les effectifs s'organisent selon 2 catégories : *Solo ou Equipe (2 personnes ou plus)* ;
- Les relevés de distance et temps sont calculés à l'aide d'une montre ou d'un téléphone connecté via GPS

*Appis : Strava, Runkeeper, application intégrée téléphone ...*

*Montres connectées : Garmin, Polar, Suunto...*

pour plus de justesse, mettre l'appareil sur un point "fixe" du corps et non immergé ;

- A l'issue du challenge, *chaque club adressera* :
  - Les traces des relevés des performances des Solos et/ou Equipes indiquant *le temps, la distance et la date* via l'URL de l'application <https://ffrandonnee-paca.fr/LCMA-Defi>

**A partir du 20 octobre**, vous pourrez visualiser toutes les résultats du défi sur <https://ffrandonnee-paca.fr/LCMA-Defi>

## En complément du défi sportif, un concours photos sera organisé :

Pour participer vous devrez :

- Envoyer 3 photos illustrant le défi dans votre club (beauté du site, étonnante, humoristique, sportive, ...) à [defilongecote@ffrandonnee.fr](mailto:defilongecote@ffrandonnee.fr) Avant le **lundi 19 octobre** ;
- Publier vos photos de clubs sur vos réseaux sociaux avec [#DefiLongeCote2020](https://twitter.com/DefiLongeCote2020).

Concours de « Like » :

- **Mardi 20 octobre** : publication par la FFRandonnée de toutes les photos reçues dans un album « *Defi Longe Côte 2020* » sur la page Facebook FFRandonnée Longe Cote Compétition pour le concours de « like » ;
- **Jusqu'au vendredi 23 octobre à 14h00** : « Liker » votre photo préférée pour tenter de la faire gagner.

**Vendredi 23 octobre après-midi** : annonce des gagnants sur la page Facebook FFRandonnée Longe Cote Compétition.

Des récompenses à gagner :

- Des lots seront tirés au sort parmi les clubs qui auront participé au défi sportif ;
- Le lauréat du concours photos gagnera un week-end de 3 jours et 2 nuits en pension complète pour 2 personnes au sein d'un des Villages TERNELIA\*.



Il est appelé à votre esprit fair-play en n'utilisant pas d'artifice pour booster vos performances tout au long de ce défi, qui n'a que pour objectif de se divertir et d'être solidaire durant cette période sanitaire difficile.

### En résumé :

**Entre le 9 et le 19 octobre 2020** : Effectuez la plus grande distance possible en 1 heure, envoyez vos photos et publiez-les sur vos réseaux sociaux

**Le 20 octobre** : visualisez toutes les performances sportives

**Entre le 20 et le 23 octobre** : liker votre photo préférée

**Le 23 octobre** : annonce des gagnants du concours photos

*\*Séjour de 3 jours et 2 nuits, du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 3, pour 2 personnes, dans un village Ternélia (hors villages partenaires), selon disponibilités. Bon cadeau non échangeable, non remboursable et non cumulable avec d'autres offres en vigueur valable jusqu'au 30/06/2021 d'une valeur de 360 € TTC.*