

CHAMPIONNAT D'OCCITANIE DE LONGE CÔTE



Dimanche

7 AVRIL

2024

PLAGE
DU PETIT TRAVERS

MAUGUIO CARNON

HÉRAULT



DOSSIER COMPÉTITEUR





1. Le mot des organisateurs

LE MOT DU MAIRE

Une première appréciée

Mauguio Carnon mesure sa chance de disposer d'une façade maritime de 7 kilomètres. Elle a donc choisi tout naturellement de faire de la mer un de ses nombreux terrains de jeu et un théâtre d'éducation en privilégiant les sports nautiques.

Elle le fait, ne perdant jamais de vue la nécessité de protéger ce joyau naturel, toujours plus menacé par l'empreinte de l'Homme. Heureusement, nombre d'usagers respectent la mer pour s'offrir des moments de plaisir sportif !

Au Petit Travers, le Longe-Côte, jeune discipline sportive qui a le vent en poupe, trouve toutes les conditions pour s'épanouir. Ce lieu est particulièrement envié par les amateurs et les professionnels !

En quelques années, le club de Longe-Côte a trouvé toute sa place dans l'échiquier d'une Ville sportive, affichant son nom et les couleurs de la Ville au palmarès des championnats nationaux.

Je me réjouis que Mauguio Carnon s'associe au club de Longe-Côte pour accueillir pour la première fois le championnat régional d'Occitanie le dimanche 7 avril 2024. Ce rendez-vous constitue la preuve que le sport et la mer peuvent faire bon ménage.

Bonne course à tous !

Yvon BOURREL

Maire de Mauguio Carnon

1^{er} vice-président de la communauté d'Agglomération du Pays de l'Or



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE DE LA FFRANDONNÉE OCCITANIE

Ami(e)s longeurs,

Le Comité Régional Randonnée Pédestre d'Occitanie est heureux d'organiser le championnat régional de Longe côte à Mauguio Carnon avec soutien du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Hérault et du Club de Longe-Côte Mauguio Carnon pour sa 9^{ème} édition.

Je vous souhaite une belle compétition et je serai présente pour vous soutenir.

Anne-Marie BERMEJO

Présidente du Comité Régional de la Randonnée Pédestre Occitanie



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE DE LA FFRANDONNÉE HÉRAULT

C'est avec un très grand plaisir que le Comité Départemental de la Randonnée en Hérault, vous accueillera le dimanche 07 avril 2024, à l'occasion du Championnat Régional Occitanie de Longe Côte, qui se déroulera sur le site du Petit Travers, commune de MAUGUIO-CARNON.

Cette rencontre sportive est organisée par votre Comité Régional Occitanie, le club support « Longe Côte Mauguio-Carnon » représenté par son Président Monsieur Marc BIGRET et son Vice-Président Monsieur Patrick NICOLAS.

Avec ses 90 kilomètres de côtes, son climat très favorable, ses plages de sable à faible dévers, le département de l'Hérault est une destination privilégiée pour la pratique de cette activité.

Sur les sites recensés par la FFRandonnée : de Mauguio-Carnon, La Grande Motte, Sète, Sérignan et même à Mèze sur l'Etang de Thau, 12 Clubs offrent la possibilité de découvrir la Marche Aquatique en toute sécurité.

Avec 80 animateurs formés, plus de 1 000 pratiquants en Hérault, notre Comité est l'un des plus dynamiques en France.

Conformément aux orientations de la Fédération de Randonnée, nous avons l'ambition de développer le nombre d'évènements dans notre département, ainsi cette année 2024, nous donnons rendez-vous aux passionnés :

- Le samedi 23 mars à Sète, pour une épreuve longue distance.
- Le samedi 25 mai à La Grande Motte, pour l'open Départemental de Longe Côte.

Nous souhaitons remercier les dirigeants, les animateurs de Clubs et leurs adhérents, le Conseil Départemental et l'ensemble des collectivités Héraultaises, les services de l'Etat, pour leur soutien et leur implication, qui nous permettent de promouvoir le Longe Côte et ainsi de contribuer à l'attractivité de notre Département.

Dans l'attente de cette rencontre, je vous adresse mes sentiments les meilleurs,

Anne-Marie GRESLE
Présidente du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre l'Hérault
Vice-Présidente du Comité Régional de la Randonnée Pédestre Occitanie
Administratrice territoriale Grand Sud-Ouest



LE MOT DU PRESIDENT DU CLUB LONGE-COTE MAUGUIO CARNON

Le club de Longe-Côte Mauguio Carnon (LCMC) est honoré d'accueillir la neuvième édition du Championnat d'Occitanie de Longe-Côte, sur le site du Grand Travers à Mauguio-Carnon, site particulièrement adapté à sa pratique.

Profitant de l'engouement croissant pour cette discipline, notre club, exclusivement dédié au Longe-Côte, et âgé d'à peine 4 ans, compte 130 adhérents, dont de nombreux compétiteurs, qui pour certains sont de niveau national, et dont nous sommes très fiers.

En dépit de l'image qu'en ont ceux qui ne connaissent pas cette activité sportive, l'enthousiasme manifesté pour ce sport jeune, induit un niveau croissant de performance en compétition, à chaque nouvelle édition. Je voudrais, à ce propos, saluer le défi pour chaque compétiteur, de se mesurer aux champions régionaux, dans le cadre de ce championnat.

Enfin, je voudrais remercier :

- Le Comité Régional et le Comité Départemental de la Fédération Française de Randonnée, avec qui un partage des tâches a rendu possible l'organisation de cette manifestation,
- La mairie de Mauguio-Carnon, pour son soutien logistique et la disponibilité de ses équipes,
- Les bénévoles, nombreux, qui se sont spontanément portés volontaires pour faire que cette journée soit une réussite,
- Et bien sûr, les compétiteurs à qui je souhaite le meilleur dans les combats ardues que nous réserve cette journée.

Marc BIGRET

Président du Longe-Côte Mauguio-Carnon





2. Programme

La manifestation se déroule sur une journée :

➤ Dimanche 7 avril 2024

6h00 : Montage du site ou la veille si cela est possible

8h00 : Accueil café et collation + remise des dossards

8h30 : Briefing des délégués des clubs sur la zone de départ

8h45 : Echauffement dans la zone prévue

9h15 : Evacuation plan d'eau dans la zone de course

9h30 : Départ 1000m quarts mains nues mixtes (FFHH)

11h00 : Départ 400m binômes libre (F/H/Mixtes)

11h30 : Départ 200m binômes libre (F/H/Mixtes) minimes/cadets

11h45 : Départ 200m déficients visuels mains nues (F/H)

Pause repas

13h30 : Départ 200m solos mains nues (F/H)

14h00 : Départ Solos pagaies simples et pagaies doubles (F/H)

15h30- 16h00 : podiums

Les heures de départ des épreuves pourront être modifiées en fonction du nombre d'inscriptions.



3. Le lieu : plage du Petit Travers

Parking : face à l'**accès plage n° 66b** sur la Départementale 59

Accès zone compétition : **accès plage n° 68** sur la Départementale 59

LE VILLAGE événement

permet :

- L'accueil des compétiteurs
- L'installation d'un PC course,

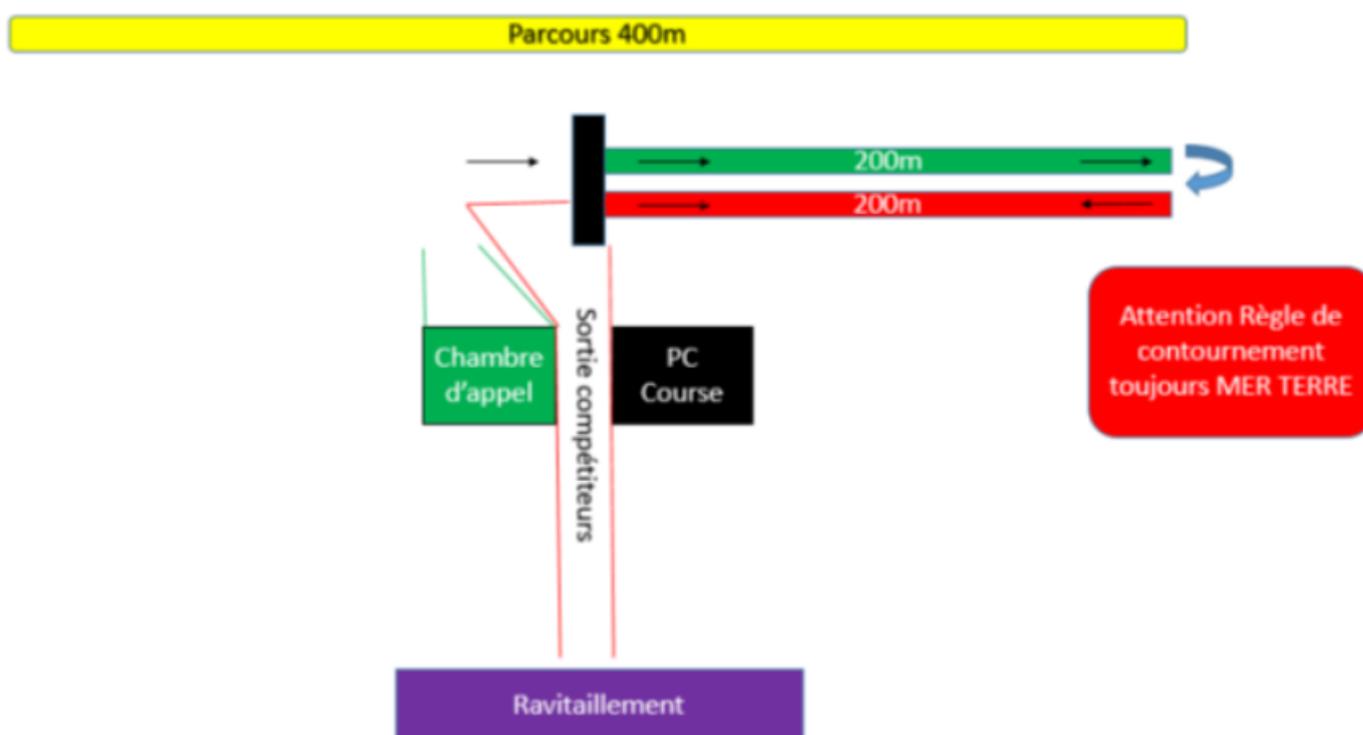
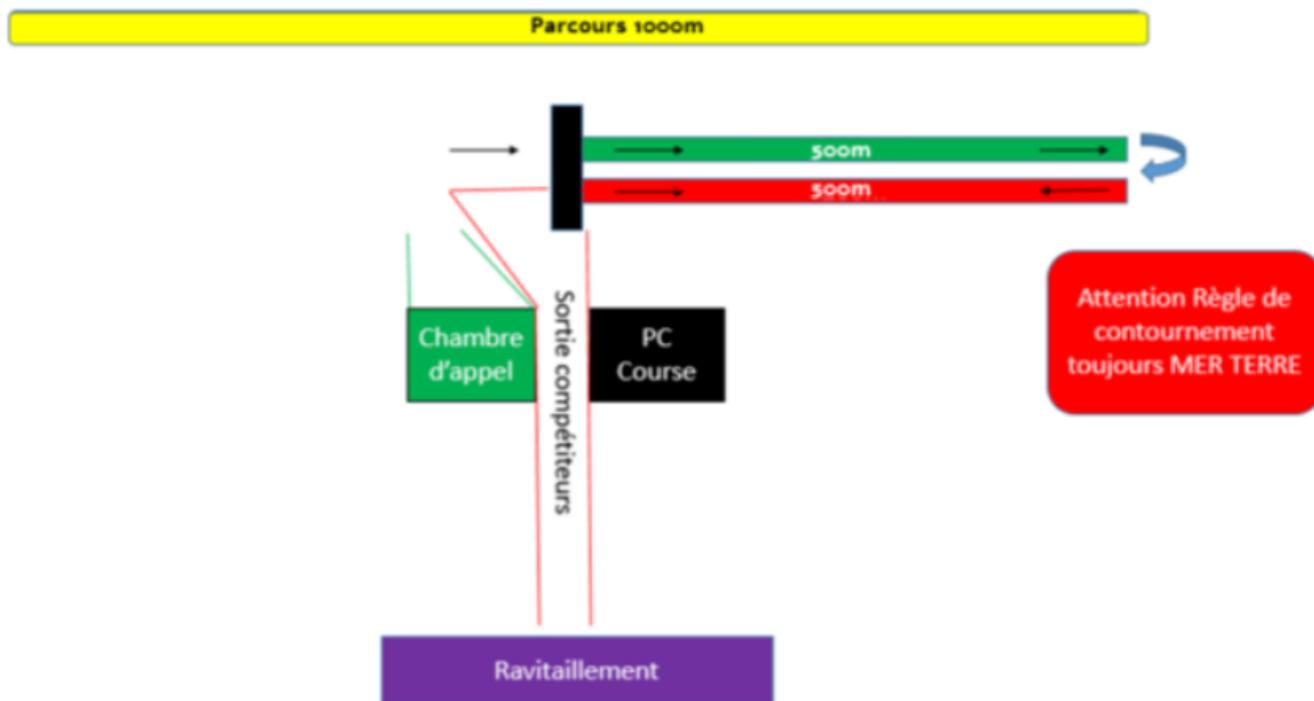


L'espace maritime est découpé en 4 zones :

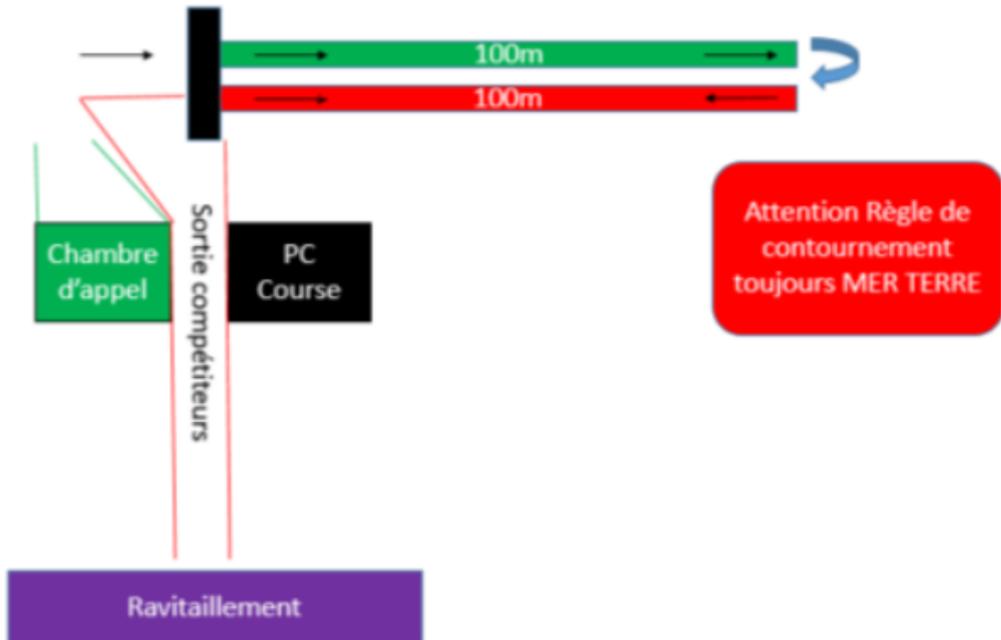
- zone d'échauffement (100 m. de long max.),
- zone de l'épreuve du 100 m (50 m. de long),
- zone de l'épreuve du 400 m (200 m. de long),
- zone de l'épreuve du 1 000 m (500 mètres de long).



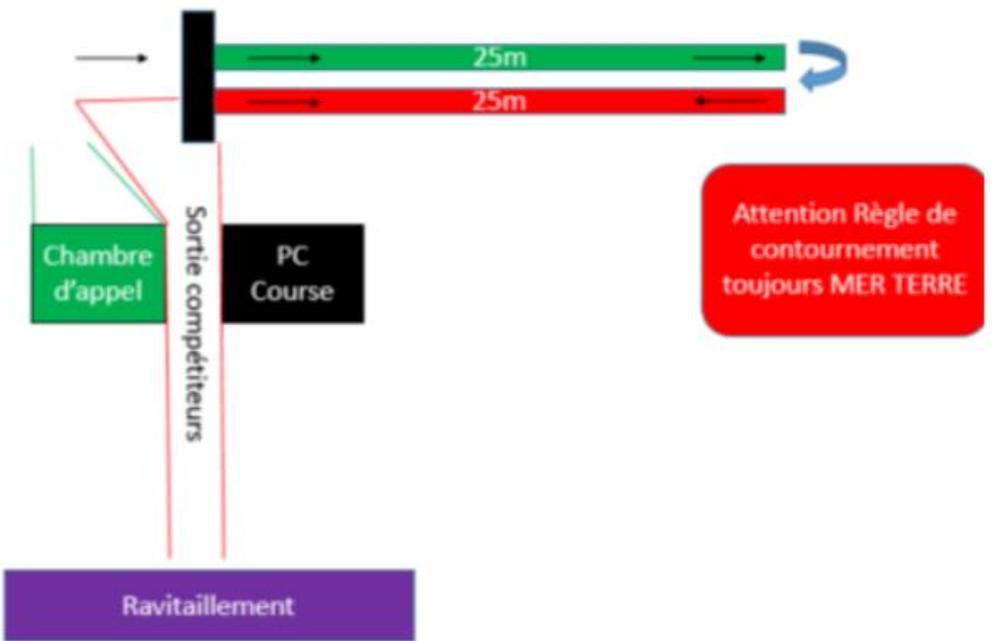
4. Plan des parcours



Parcours 200m



Parcours 50m



Eco responsabilité

Ce type d'évènement génère, sur un temps très court, des flux importants (aliments, matériel, déchets, eau, énergie, transport, etc..) qui entraîne un impact environnemental non négligeable.

Nous veillerons à adopter des pratiques écoresponsables (tant dans la préparation, le déroulement et le démontage) notamment en privilégiant l'éco-mobilité, la réduction de la consommation des ressources, la limitation des déchets, la préservation de la biodiversité, l'achat de manière responsable et l'éco-communication.

De plus, une **étude d'impact NATURA 2000** a été réalisé sur toute la zone où va se dérouler la manifestation.

Sécurité

Afin d'assurer la sécurité des participants, nous avons fait appel à des **médecins** affiliés à la FFRandonnée qui seront présents durant toute la compétition.

D'autre part, **une vingtaine d'animateurs Longe Côte diplômés** FFRandonnée et formés au sauvetage en mer seront déployés sur toute la zone de compétition.

Le démontage de la manifestation est prévu à la fin de la compétition, le jour même, avec une obligation de remise en état du site.



5. Inscriptions

Les inscriptions sont à effectuer du LUNDI 4 MARS 2024 jusqu'au **MARDI 26 MARS 2024**

- **Les inscriptions** se font en ligne via le logiciel d'inscription aux compétitions LC. Pour accéder aux inscriptions, il suffit de se rendre sur : <https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/>

Vous retrouverez **le manuel utilisateur** sur le logiciel d'inscription en suivant le bouton « aide » ou en cliquant directement sur le bouton suivant :

- **Le paiement** est à réaliser sur la plateforme **HelloAsso**. Pour accéder au paiement, il suffit de suivre le lien sur le logiciel d'inscription : <https://www.helloasso.com/associations/ffrandonnee-occitanie/evenements/2024-championnat-d-occitanie-de-longe-cote>

Le paiement se fait en ligne par carte bancaire. Il est totalement sécurisé.

La plateforme Helloasso vous propose de laisser un pourboire qui est facultatif. Vous pouvez le mettre à 0€. Ce pourboire revient à Helloasso.

- **Les frais d'inscriptions** sont de :
 - 20 € par compétiteur pour la 1ère épreuve,
 - 5 € par compétiteur pour chaque épreuve suivante,
 - 5 € par remplacement (possible uniquement sur les épreuves en équipe, 1 seul changement par équipe) à régler le matin de la compétition directement au PC course,

Pour la bonne organisation de la compétition, les inscriptions doivent être saisies par club et non par compétiteur.

Une seule personne par club peut être désignée pour prendre en charge la responsabilité des inscriptions. En conséquence, durant toute la durée des qualificatifs régionaux et du championnat de France, il conviendra donc d'utiliser toujours le même numéro de licence. Toute tentative d'utiliser un autre numéro de licence se soldera par un message d'erreur.

Les certificats médicaux et autorisations parentales (pour les mineurs) sont à scanner en PDF et à ajouter en pièces jointes sur le logiciel d'inscription. Pensez à préparer tous les documents avant de commencer la saisie.



6. Résultats

Les résultats seront affichés après chaque épreuve sur des panneaux à proximité du PC Course et accessibles sur le **Live Internet RaceResult**.

Les résultats seront publiés sur www.randonnee-occitanie.com et www.ffrandonnee.fr.

L'ensemble des données nécessaires à votre inscription constituera le fichier de la manifestation. Conformément à la loi informatique et libertés 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.



7. Jury d'épreuve

Le jury d'épreuve est constitué : du Directeur de course, de l'arbitre régional, d'un représentant du comité régional FFRandonnée et de deux compétiteurs (un homme et une femme) tirés au sort (n° de dossard).

Il est habilité à statuer dans un délai compatible avec les impératifs de l'épreuve sur tous les litiges survenus ou disqualifications. Ces décisions sont sans appel.



8. Annulation de l'épreuve

En cas d'impossibilité de réaliser le championnat Régional à la date prévue, pour cause d'interdiction des autorités locales ou annulation le jour même par le Directeur de course (Orage, brouillard ne permettant pas aux ajusteurs une vision des amers, toutes raisons mettant en danger les compétiteurs)

Le comité d'équité sera saisi pour statuer sur la décision finale.



9. Règles de participation aux qualificatifs et au Championnat de France LC 2024

(note FFRandonnée du 04/09/2023)

1. Les règles compétitives s'appliquant au CDF LC 2024

- Pour participer au CDF 2024 les compétiteurs (en solo et en équipe) doivent s'être qualifiés lors des qualificatifs régionaux de leur région d'appartenance et de zones.
- Un compétiteur (en dehors de la catégorie déficient visuel) peut participer à plusieurs épreuves.
- Des dossards différents seront attribués pour chaque course.
- Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2024

Catégories	Années de naissance
Minimes/Cadets	2009 à 2012
Juniors	2007 et 2008
Seniors	1985 à 2006
Masters 1	1975 à 1984
Masters 2	1965 à 1974
Masters 3	1955 à 1964
Masters 4	1954 et avant

- Les épreuves et catégories retenues pour les qualificatifs et championnat de France 2024 sont :

EPREUVES			GENRE	CATEGORIES
Distance	Participation	Mode		
50m	Solo	Pagaies simples ou doubles	F/H	MIN/CAD à M4
200m	Solo	Mains nues	F/H	JUN à M4
200m	Binômes	Libre	F/H/Mixtes	MIN/CAD
400m	Binômes	Libre	F/H/Mixtes	JUN à M4
1000m	Quartets	Mains nues	Mixtes (FFHH)	JUN à M4
200m	Solo Déficiants Visuels	Mains nues	F/H	JUN à M4

Nouveauté : une seule épreuve de 50m solo pagaie sera organisée et regroupera indifféremment les pagaies simples ou doubles.

- L'ordre de départ des compétitions sera le suivant :
 - 1000m Quarte à mains nues
 - 400m binôme libre
 - 200m binôme 12-15 ans
 - 200m solo déficients visuels
 - 200m solo à mains nues
 - 50 solo pagaie
- Les gants non palmés en néoprène ou autres sont autorisés pour les épreuves à mains nues.
- Pour le binôme 400m libre, les ustensiles de propulsion doivent être de même nature pour les deux compétiteurs (exemple les deux en pagaies simples ou les deux en longe-up, etc...).
- Dans chaque épreuve, l'ordre des départs pour les femmes, puis les hommes sera donné sans tenir compte des catégories d'âge les meilleurs chronos des qualificatifs de zones à la fin.

2. Mode de Répartition des dossards pour le CDF LC 2024

La sélection s'opérera sur deux niveaux géographiques pour accéder au championnat de France de Longe Côte.

Niveau 1. Les qualificatifs régionaux sont ouverts à tous satisfaisants aux règles de participation.



La licence compétition sera exigée pour participer au circuit de sélection dès les qualificatifs régionaux.

9 qualificatifs régionaux :

-  Hauts de France / Grand Est / Bourgogne Franche-Comté
-  Normandie / Ile de France
-  Bretagne
-  Pays de Loire / Centre Val de Loire
-  Nouvelle Aquitaine
-  Occitanie
-  PACA / Corse / AuRa
-  Guadeloupe
-  Martinique

- **Les trois premiers de chaque épreuve par catégorie d'âge** (exceptée la catégorie junior, minime-cadet et déficients visuels¹), sont qualifiés pour participer aux qualificatifs de Zones (niveau 2).
Si un des trois premiers qualifié (solo et équipe) ne peut pas participer au Championnat de zone, l'arbitre régional peut qualifier le solo ou l'équipe suivante (4^e) et ainsi de suite.
- **Sont qualifiés également les 10 premiers temps scratch de chaque épreuve**, c'est à dire toutes catégories confondues (en distinguant F/H et éventuellement Mixtes).
En cas de non-participation au championnat de zone de l'un de ces 10 premières temps, l'arbitre régional **ne qualifie pas de suivant** (pas de repêchage possible, sur ce mode de qualification).
La prise en compte du temps scratch dans le mode de sélection a pour objectif d'éviter d'éliminer des athlètes performants, évoluant dans des catégories au niveau relevé.

[\(Consulter la note complète\)](#)



10. Informations utiles

1. Parking

Le grand parking au grand travers sera ouvert et accessible aux compétiteurs.
Face à l'accès plage n° 66b sur RD 59

2. Sanitaires



- 1 cuve autonome événementiel avec cuve fermée, assise à l'anglaise, urinoir et distributeur gel hydro alcoolique.
- 1 cabine PMR - Cabine événementielle pour personne à mobilité réduite avec cuve fermée, assise à l'anglaise, urinoir et distributeur gel hydro alcoolique.

3. Barnum – voir le plan au paragraphe 2



A la demande de la DDTM (Direction Départementale des Territoires et de la Mer) de l'Hérault les clubs n'ont pas le droit de mettre de Barnum sur le sable.

Sur la plage

1 barnum chrono
1 barnum bénévole
1 barnum médicale
1 barnum chambre d'appel

Côté des sanisettes

1 barnum dopage
2 barnums ravitaillement
1 barnum divers

4. Restauration

MAUGUIO : <https://www.mauguiocarnontourisme.com/restaurants.html>

CARNON : <https://www.mauguiocarnontourisme.com/restaurants.html>

4. Hébergements

- Camping Capfun Mille Pépites – rue de l’Aigoual – 34130 Mauguio
Téléphone : 04 67682371
https://www.capfun.com/camping-france-languedoc_roussillon-mille_pepites-FR.html
- Office tourisme Mauguio Carnon – téléphone : 04 67 50 51 15
<https://www.mauguiocarnontourisme.com/>

5. Contact

Pour toute question vous pouvez contacter :

Chargé de l’organisation du Sélectif Championnat Occitanie Longe Côte

Tél. 06 32 64 87 58

Toute l’équipe du Comité Régional FFRandonnée Occitanie vous souhaite une belle journée et une bonne compétition à toutes et tous.

Comité Régional de la Randonnée Pédestre Occitanie
www.randonnee-occitanie.com - occitanie@ffrandonnee.fr

Siège Social : Maison des Sports 190 rue Isatis 31670 LABEGE - 05 62 24 18 77
Antenne locale : Maison Régionale des Sports CS 37093 1039 rue Georges Méliès 34967 MONTPELLIER cedex 2

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr
Association reconnue d’utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l’Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.