

## NOTE

**DATE** 17/07/2025    **OBJET** Règles de participation aux qualificatifs et au Championnat de France LC 2026

**EXPÉDITEUR** PP    **DEPARTEMENT** DTN/CNRS

### DESTINATAIRE(S)

Présidents des comités Régionaux et départementaux (**pour diffusion aux clubs de LCMA**)  
Présidents des Commissions Régionales Pratiques-Adhésions ; Référents régionaux LC MA ; Membres  
Commission Juges et arbitres ;  
Présidents de Clubs LC MA ; Arbitre National, Arbitres Régionaux

---

Qualificatifs et Championnat de France (CDF) de Longe Côte (LC) 2026

Règles compétitives, définition des règles de répartition des dossards,

Le 11<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte se déroulera les **samedi 6 et dimanche 7 juin 2026** à **LA BAULE (Loire Atlantique/Pays de la Loire)**.

Les règles d'organisation des compétitions de Longe Côte (chapitre III-2-2 du memento Fédéral) s'applique de fait à cette note

Cette note précise :

- Les règles compétitives s'appliquant au CDF LC 2026
- L'inscription des compétiteurs aux qualificatifs et CDF LC 2026
- Les classements et récompenses

### **1. Les règles compétitives s'appliquant au CDF LC 2026**

- Pour participer au CDF 2026 les compétiteurs (en solo et en équipe) doivent s'être qualifiés lors des qualificatifs régionaux de leur région d'appartenance, puis de zones territoriales ;
- Un compétiteur peut participer à plusieurs épreuves ;
- Des dossards différents seront attribués pour chaque course ;
- Les gants non palmés sont autorisés pour les épreuves à mains nues ;
- Les licences *FFRandonnée* seront exigées pour participer au circuit de sélection dès les qualificatifs régionaux ;
- Dans les épreuves l'ordre des départs sera donné par catégories d'âge, hommes, femmes puis mixtes, dans l'ordre Min/Cad, Junior, Senior, M1, M2, M3 et M4 en respectant le classement national individuel du mieux classé au moins bien classé ;

- La mixité de catégorie d'âge dans une équipe est autorisée. C'est l'âge du plus jeune compétiteur qui détermine la catégorie de classement. La présence d'un minime/cadet ou d'un junior dans une équipe est autorisée mais son sur-classement ne peut être que d'une catégorie. Celui-ci n'est pas pris en compte comme le plus jeune, donc l'équipe est automatiquement classée dans la catégorie junior pour un minime/cadet et senior pour un junior ;
- Les catégories d'âge : Minimes/Cadets, Junior, Senior, Master1, Master2, Master3 et Master4 ;
- Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2026 :

<i>Catégories</i>	<i>Années de naissance</i>
Juniors	2009 et 2010
Seniors	1987 à 2008
Masters 1	1977 à 1986
Masters 2	1967 à 1976
Masters 3	1957 à 1966
Masters 4	1956 et avant

- Les épreuves et catégories retenues pour les qualificatifs et championnat de France 2026 sont :

<b>Formats</b>	<b>Types</b>	<b>Distances</b>	<b>Catégories</b>
Solo	Mono Pagaie	50m	F / H - MIN/CAD à M4 + DV
Solo	Mains nues	200m	F / H - MIN/CAD à M4 + DV
Solo	Mains nues	800m	F / H - JU à M4
Binômes	Libre	400m	F / H / Mx – MIN/CAD à M4
Relais	Mono Pagaie	4 x 50m	Mixtes 2F/2H
Trail longue côte	Course en Solo à mains nues	3 à 8km	F / H - MIN/CAD à M4

- L'ordre de départ des compétitions sera le suivant :

**1<sup>ère</sup> journée – matin :**

*Epreuve 1* : 800m solo à mains nues (épreuve qualificative en contre la montre)

*Epreuve 2* : 200m solo à nues (épreuve qualificative en contre la montre)

*Epreuve 3* : 50m solo mono pagaie (épreuve qualificative en contre la montre)

*Epreuve 4* : 400m binôme libre (épreuve finale)

**1<sup>ère</sup> journée après-midi :**

*Epreuve 5* : Relais mixte 4x50m mono pagaie (épreuve qualificative en contre la montre)

*Epreuve 6* : 50m solo mono pagaie (finale avec les 8 meilleurs temps de l'épreuve qualificative)

*Epreuve 7* : 200m solo à mains nues (finale avec les 4 meilleurs temps de l'épreuve qualificative)

*Epreuve 8* : 800m solo à mains nues (finale avec les meilleurs temps de l'épreuve qualificative)

Pas de tableau pour DV (tous récompensés)

**2<sup>ème</sup> journée - matin :**

*Epreuve 1* : Relais mixte 4x50m mono pagaie (finale avec les 8 meilleurs temps de l'épreuve qualificative)

*Epreuve 2* : Trail longue côte

- Possibilité d'organiser un relais mixte de clubs 4x50m pour les Min/Cadets + Juniors à titre de démonstration.

L'ordre des épreuves pourra être modifié en fonction des contraintes organisationnelles et à la demande des autorités administratives.

- Description et déroulement des épreuves de 800, 400, 200 et 50m

#### **800m SOLO mains nues**

Les départs de l'épreuve qualificative seront effectués selon le type en contre la montre (CLM) individuel toutes les minutes.

L'épreuve finale du 800m sera effectuée en format "élimination" (*sera précisé ultérieurement*).

En finale, l'aspiration-abri est autorisée en longe et le BNI sera pris sur la personne de tête. En solo le BNI devra être respecté.

#### **400m BINOME libre**

Les participants sont libres de longer à mains nues ou d'utiliser un engin de propulsion.

Si des engins de propulsion sont utilisés, ils doivent être de même nature pour les deux compétiteurs (*exemple les deux en pagaies simples ou les deux en longe-up, etc...*).

Les départs seront effectués selon le type en CLM par équipe toutes les 30 secondes.

Le 400m se déroulera en une seule épreuve chronométrée dans l'ordre H – F - Mxt

#### **200m SOLO mains nues**

Les départs de l'épreuve qualificative seront effectués selon le type en CLM individuel toutes les 30 secondes.

Les athlètes ayant réalisés les 4 meilleurs temps scratch de l'épreuve qualificative du matin chez les hommes et les femmes intégreront un tableau d'élimination directe.

Demi-finales : 1<sup>er</sup> contre 4<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> contre 3<sup>e</sup>

Finale B (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> places avec les perdants de la demi-finale) ;

Finale A (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> places avec les gagnants de la demi-finale).

L'épreuve est réalisée sous forme de duel sur un parcours de circulation croisé.

#### **50m MONO PAGAIE**

Les concurrents doivent utiliser une pagaie simple composée d'une pale et d'un manche (mono pagaie).

Les départs de l'épreuve qualificative seront effectués selon le type en CLM individuel. Le départ est donné lorsque le concurrent précédent a terminé son parcours. Le parcours comportera un contournement de piquet.

Les athlètes ayant réalisés les 8 meilleurs temps scratch de l'épreuve qualificative du matin chez les hommes et les femmes intégreront un tableau d'élimination directe.

Quart de finales : 1<sup>er</sup> contre 8<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> contre 7<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> contre 6<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> contre 5<sup>e</sup> ;

Demi-finales : avec les vainqueurs des quarts de finales, en respectant l'ordre du tableau ;

Finale B (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> places avec les perdants de la demi-finale) ;

Finale A (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> places avec les gagnants de la demi-finale).

L'épreuve est réalisée sous forme de duel sur un parcours de circulation croisé.

- Mode de Répartition des dossards des épreuves de 800, 400, 200 et 50m pour le CDF LC 2025

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

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

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 minime-cadet, junior et déficients visuels<sup>1</sup>), augmentés par la prise en compte du temps scratch des 8 premiers sont qualifiés pour participer aux qualificatifs de Zones (*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*).

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<sup>e</sup>) et ainsi de suite.

2. Pour les qualificatifs de zones, les premiers de chaque catégorie sont qualifiés pour le championnat de France suivant les quotas définis ci-dessous :

QUOTAS par Zone	Senior	M1	M2	M3	M4	Scratch éventuel
<b>Nord</b>	3	3	3	3	3	8 premiers temps
<b>Ouest</b>	5	5	5	5	5	8 premiers temps
<b>Sud</b>	4	4	4	4	4	8 premiers temps
<b>Antilles</b>	3	3	3	3	3	8 premiers temps

Zones de qualifications :

-  **Zone Nord** : Hauts-de-France, Normandie, Grand Est, Ile de France, Bourgogne Franche-Comté
-  **Zone Ouest** : Bretagne Pays de la Loire, Nouvelle-Aquitaine, Centre Val de Loire
-  **Zone Sud** : Occitanie, Paca, Corse, AURA
-  **Zone Antilles** : Guadeloupe, Martinique

3. Championnat de France.

<sup>1</sup>Les compétiteurs de la catégorie *minime-cadet, junior* et *déficient visuel* sont automatiquement qualifiés pour le qualificatif de zone et le championnat de France sous réserve de participation au qualificatif régional suivant les règles établies.

- Description et déroulement des épreuves de relais mixte 4x50m et Trail-longe côte

### **RELAIS MIXTE MONO PAGAIE 4x50m**

Pour les qualificatifs régionaux, tous les clubs peuvent inscrire au maximum 2 équipes toutes catégories confondues. L'épreuve se déroulera en CLM par équipe, le départ est donné lorsque l'équipe précédente a terminé son parcours ou départ opposé par 2 équipes sur un parcours de circulation croisé (gain de temps). La sélection se fera au temps. L'ordre de départ de chaque athlète d'une équipe est libre.

Départ plage si possible, sinon dans l'eau en fonction des contraintes du site. Lorsque le départ est donné depuis la plage, il est possible de courir depuis la plage entre la ligne de départ et le piquet de la zone de longe et lors de la sortie de l'eau, depuis le piquet de la zone de longe jusqu'à la ligne d'arrivée sur la plage. La distance entre le départ/arrivée de plage et la 1<sup>er</sup> bouée de contournement doit-être de 20m au maximum.

Pour les qualificatifs de zones, chaque région qualifie ses 8 premières équipes au scratch. L'épreuve se déroulera en CLM par équipe, le départ est donné lorsque l'équipe précédente a terminé son parcours ou départ opposé par 2 équipes sur un parcours de circulation croisé (gain de temps). La sélection se fera au temps. L'ordre de départ de chaque athlète d'une équipe est libre.

Départ plage si possible, sinon dans l'eau en fonction des contraintes du site. Lorsque le départ est donné depuis la plage, il est possible de courir depuis la plage entre la ligne de départ et le piquet de la zone de longe et lors de la sortie de l'eau, depuis le piquet de la zone de longe jusqu'à la ligne d'arrivée sur la plage.

Pour le championnat de France, 15 équipes qualifiées lors des sélectifs de zones<sup>2</sup> effectueront une épreuve qualificative selon le type en CLM par équipe.

Les équipes ayant réalisé les 8 meilleurs temps de l'épreuve qualificative intégreront un tableau d'élimination directe.

Quart de finales : 1<sup>er</sup> contre 8<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> contre 7<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> contre 6<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> contre 5<sup>e</sup> ;

Demi-finales : avec les vainqueurs des quarts de finales, en respectant l'ordre du tableau ;

Finale B (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> places avec les perdants de la demi-finale) ;

Finale A (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> places avec les gagnants de la demi-finale).

L'épreuve est réalisée sous forme de duel entre deux équipes avec départ plage obligatoire sur un parcours de circulation croisé.

Il est possible de courir depuis la plage entre la ligne de départ et le piquet de la zone de longe et lors de la sortie de l'eau, depuis le piquet de la zone de longe jusqu'à la ligne d'arrivée sur la plage.

L'équipe gagnante est celle dont le dernier coéquipier franchit le premier la ligne d'arrivée. L'ordre de départ de chaque athlète d'une équipe est libre.

<sup>2</sup> Zone Nord et zone Antilles = 3 équipes, ZONE Ouest = 5 équipes, zone Sud = 4 équipes

### **TRAIL-LONGE CÔTE**

Le Trail Longe Côte est une épreuve combinée de longe côte à mains nues et de course à pied.

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.

La totalité du parcours à effectuer sera comprise aux environs de 60 minutes (15 minutes pour les Minimes/Cadets).

Des piquets de passage obligatoire sont mis en place afin de maintenir une trajectoire de BNI correct. Ces piquets doivent obligatoirement être passés côté large (eau).

L'aspiration-abri est autorisée en longe et le BNI sera pris sur la personne de tête. En solo le BNI devra être respecté.

3 départs groupés seront donnés séparément : les hommes, puis les femmes, puis les Minimes/Cadets. Si pour une raison particulière les départs ne peuvent pas être séparés, l'aspiration ne sera autorisée uniquement qu'entre concurrents du même genre.

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

Lors des qualificatifs régionaux, les trois premiers par catégorie d'âge augmenté par la prise en compte du temps scratch des 8 premiers sont qualifiés pour participer aux qualificatifs de Zones.

Pour les qualificatifs régionaux, le trail long côte sera effectué à l'issue des épreuves de long côte (format CDF) ou lors d'une autre organisation (date et lieu différents). La sélection pourra s'effectuer également à l'issue d'un circuit régional de trail long côte.

Pour le championnat de France, les premiers de chaque catégorie sont qualifiés pour le championnat de France suivant les quotas définis ci-après : Zone Nord et zone Antilles = 3, ZONE Ouest = 5, zone Sud = 4 augmentés par la prise en compte du temps scratch des 12 premiers.

Le trail long côte sera effectué à l'issue des épreuves de long côte (format CDF).

Les compétiteurs de la catégorie *minime-cadet et junior* sont automatiquement qualifiés pour le qualificatif de zone et le championnat de France sous réserve de participation au qualificatif régional suivant les règles établies.

Les organisateurs des qualificatifs régionaux et de zones sont libres de mettre en place ou non des phases finales sur les épreuves inscrites au programme du CDF.

## **2. L'inscription des compétiteurs au CDF LC 2026**

Les clubs doivent inscrire leurs compétiteurs et équipes au CDF LC 2026 en utilisant le logiciel d'inscription de la FFRandonnée. La date limite de confirmation de participation au CDF a été fixée au **22 mai 2026** minuit.

Un club aura la possibilité d'opérer un seul changement dans une équipe qualifiée.

Passé cette date, le système d'inscription sera fermé mais il sera possible d'opérer un seul changement dans une équipe qualifiée en adressant sa demande accompagnée des informations nécessaires à l'arbitre régional de sa région d'appartenance.

Afin de respecter les contraintes techniques logistiques et administratives de l'organisateur ainsi que les facteurs physiologiques de l'entraînement (charges/récupération) et dans un souci de préservation de la santé des compétiteurs, il est conseillé d'espacer chaque qualificatif et CDF de 3 à 4 semaines minimum.

### 3. Classements et récompenses

Pour le CDF 2026, trois classements seront réalisés :

- Un classement championnat de France **au scratch**, c'est à dire toutes catégories confondues (*médailles aux 3 premiers F/H et éventuellement Mixtes de chaque épreuve<sup>2</sup>*). Ce classement sera effectué à l'issue des **épreuves finales** pour les épreuves ayant des finales.
- Un classement championnat de France **par catégories d'âge** excepté pour les Déficiants Visuels qui ont des épreuves spécifiques (*médailles aux 3 premiers F/H et éventuellement Mixtes de chaque épreuve en catégories d'âge<sup>3</sup>*). Ce classement sera effectué à l'issue des **épreuves qualificatives** pour le 50m, 200m et 800m solo + 400m et Trail Longe Côte.
- Un classement **des clubs** sera réalisé à l'issue du CDF. Tous les clubs présents au CDF seront classés sur la base des 12 meilleurs résultats maximum de leurs compétiteurs et/ou compétitrices, toutes épreuves et toutes catégories d'âge prises en compte. Une coupe sera remise aux 5 premiers clubs.

La participation des personnes de nationalité étrangère au championnat de France est autorisée, mais seuls les athlètes de nationalité française pourront apparaître et être récompensés dans un classement individuel.

<sup>3</sup>Si l'épreuve ou la catégorie comprend seulement :

-  3 compétiteurs ou équipes, seul(e)s les 2 premier(e)s seront récompensé(e)s ;
-  2 compétiteurs ou équipes, seul(e) le(a) premier(e) sera récompensé(e) ;
-  1 compétiteur ou équipe, aucun titre ne sera décerné.

Cette règle ne s'appliquera pas aux Déficiants visuels, Minimes/Cadets et juniors. Une récompense sera automatiquement décernée aux 3 premiers.