



**Samedi 20 septembre 2025**

# **LONGE COTE GRAND SUD**

**MARXA AQUATICA GRAN SUD**

## *Epreuves de coupe de France :*

- 1000 m en tierce
- relais 2 x 500 m

## *Epreuves OPEN :*

- 1000 m en tierce
- 400 m en binôme
- 100 m pagaie



AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT



FF Randonnée  
Longe Côte / Marché Aquatique



FF Randonnée  
Pyrénées-Orientales



**Canet en Roussillon**  
Plage du grand large

Inscription : <https://sportips.fr>

Contact : [competitions.longecotecanet@gmail.com](mailto:competitions.longecotecanet@gmail.com)

# LE MOT DES ORGANISATEURS

Le Président de Longe Côte Canet

Ami (e)s longeurs,

Le club Longe Côte Canet est heureux de vous accueillir pour cette journée d'épreuves de Coupe de France et OPEN.

Fiers de nos 220 licenciés, nous avons à cœur de promouvoir le longe côte, activité sportive complète accessible à un large public, qui combine bien être, respect de l'environnement et convivialité.

Cette compétition, ouverte à l'international, vise à réunir des licenciés compétiteurs et non compétiteurs, voire non licenciés, de tous horizons et de tous niveaux dans un même esprit.

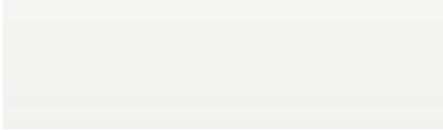
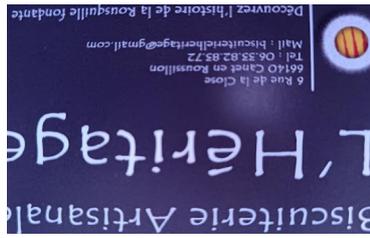
Enfin, je voudrais remercier :

- La municipalité de Canet en Roussillon pour son soutien logistique et humain essentiel.
- Le Comité Régional et le Comité départemental de la Fédération Française de Randonnée, pour ses conseils précieux et l'aide apportée lors de l'élaboration de cet évènement.
- Nos sponsors qui nous ont permis de consolider notre budget et de vous proposer cette compétition,
- Nos bénévoles, nombreux et enjoués, qui ont à cœur la réussite de cette journée,
- Et bien sûr, vous, les compétiteurs à qui je souhaite la bienvenue pour cette journée.

Patrice GALEWSKI  
Président du club LCC



-  
-  
- Merci à nos sponsors privés -



## 1 Informations générales

LONGE COTE GRAND SUD est une compétition de longue côte organisée le **samedi 20 septembre 2025** sur la plage du Grand Large à Canet en Roussillon. Coordonnées GPS 42.686780, 3.035351. Ce site est référencé par la FFRandonnée. Téléchargement de la fiche de site sur <https://www.ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/longe-cote-marche-aquatique>, dans la rubrique « sites de pratique ».

L'entrée du village, à pied, se fera à partir de la promenade de la côte Vermeille.

Le parking, gratuit, sera possible sur le parking de la côte vermeille, situé à proximité immédiate.

L'entrée du village sera balisée par des barrières Vauban et une arche gonflable. Des flammes de la ville de Canet en Roussillon jaloneront le parcours jusqu'au PC course.

Le PC course, l'arche de départ, le barnum santé, les barnums organisation (distribution puces/dossards, ravitaillement ...) et les barnums des clubs seront montés sur la plage, sur la ZAM n° 6, balisée par de la rubalise.

Pour des raisons de sécurité, en cas de vent supérieur à 50 km/h, les barnums des clubs ne pourront pas être montés.

### 11 –Accès au site

→ Depuis Montpellier

Prendre l'A9 direction Perpignan

Sortie 40 vers Salses le château / Port Leucate / Leucate. Prendre D627 puis D83

Sortie 9 vers Canet-en-Roussillon

Continuer sur D81 direction Canet-en-Roussillon

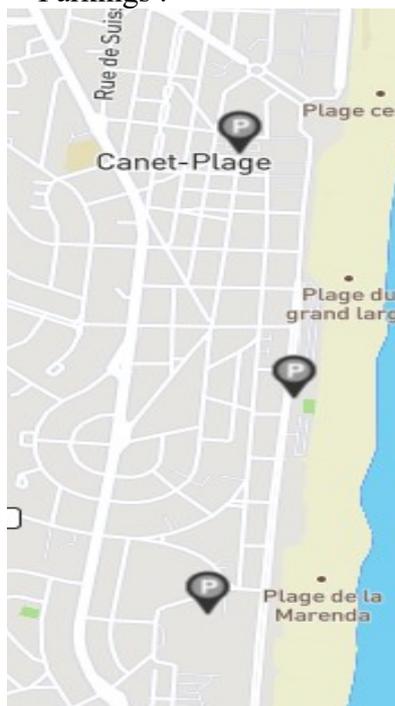
→ Depuis Gerone

Prendre l'E-15/A 6 2/AP-7 vers Figueres/Perpignan

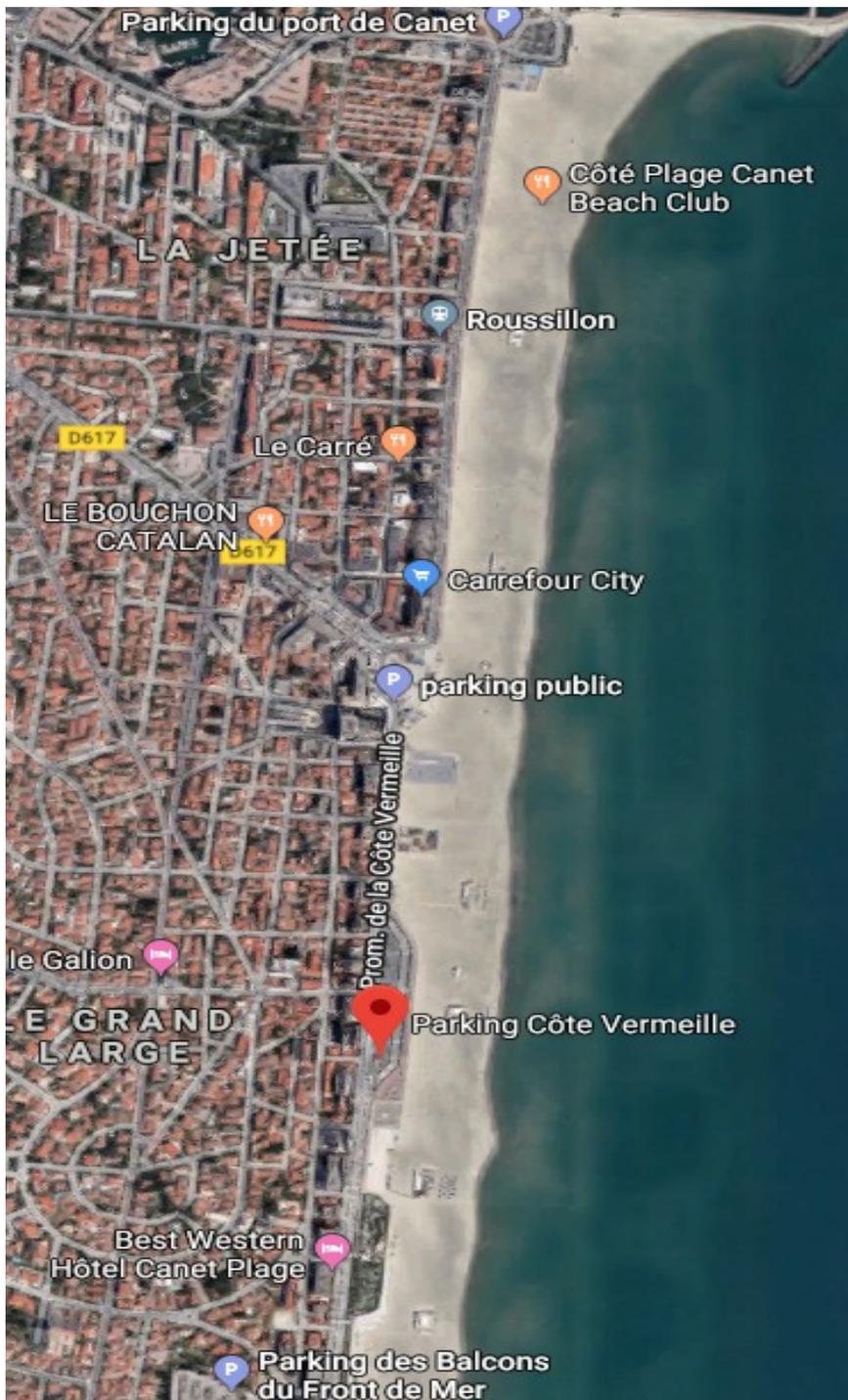
Continuer sur A 9

Sortie 42 puis RN 9 et D900 puis direction Canet-en-Roussillon

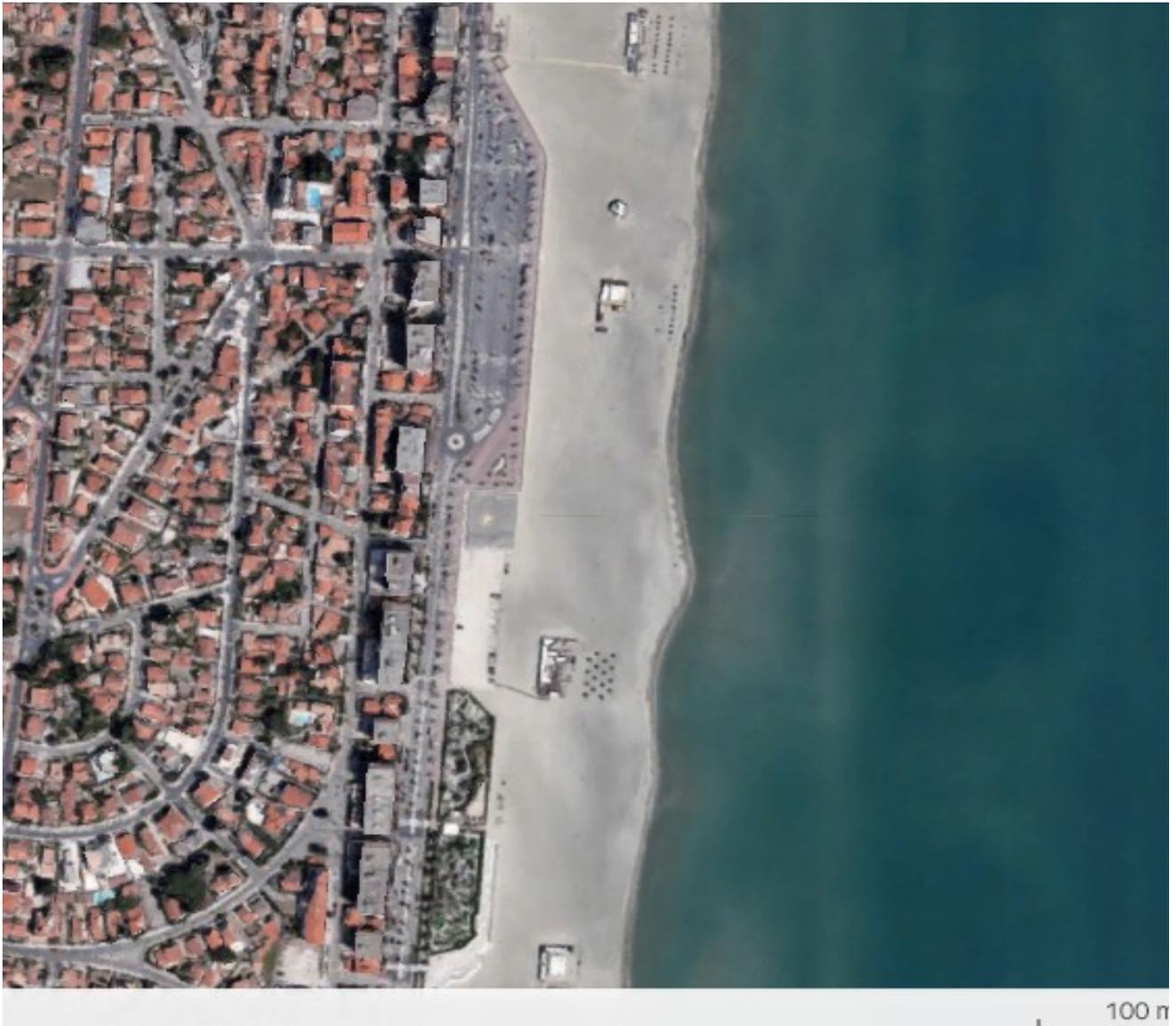
→ Parkings :



12 Plan du site de la compétition



13 - Plan du village



#### 14 - Hébergements

Voir *annexe 1* pour les hébergements à Canet en Roussillon.

L'office du tourisme de Canet en Roussillon vous accueille tous les jours de 9h00 à 12h30 puis de 14h30 à 18h00.

#### 15 - Les épreuves / Les parcours

❖ **Deux épreuves Coupe de France réservées aux licenciés FFR : Equipes constituées selon le principe des supras catégories (cf point 3).** Départs en contre la montre par équipe.

- 1000 m en tierce, composition libre (femmes, hommes, mixte).
- Relais 2x500 m en équipe de 2 femmes et 2 hommes. Ordre de passage imposé par l'organisation, le binôme féminin part en premier, le binôme masculin prend le relais et termine la course.

Une puce sera attribuée à chaque binôme :

- Lors du premier relais, la femme partant en première position sera porteuse d'une puce.

- Au second relais, l'homme arrivant en dernière position sera porteur d'une seconde puce.
- Le passage de relais se fera à l'aide d'un bracelet en caoutchouc après l'arche d'arrivée.
- A l'arrivée du binôme masculin, le bracelet devra être restitué au juge présent sous l'arche. En cas de non présentation, l'équipe sera disqualifiée.

❖ **Trois épreuves OPEN ouvertes à tous, licenciés FFR ou non : Equipes en composition libre (F, H ou mixte).**

Pas de notion de catégorie d'âge pour le classement.

Les ustensiles de propulsion manuels ne sont pas autorisés (courses à mains nues ou gants non palmés)

- 1000 m en tierce
- 400 m en binôme : Départs en contre la montre par équipe, dans l'ordre F - H - Mixte.
- 100 m pagaie en individuel. Départs en contre la montre, dans l'ordre F - H - Mixte.

Avec accord de la fédération française de randonnée, des licenciés catalans du sud, affiliés à la FEEC (Federacio d'Entitats Excursionistes de Catalunya) sont invités à participer aux épreuves proposées en OPEN.

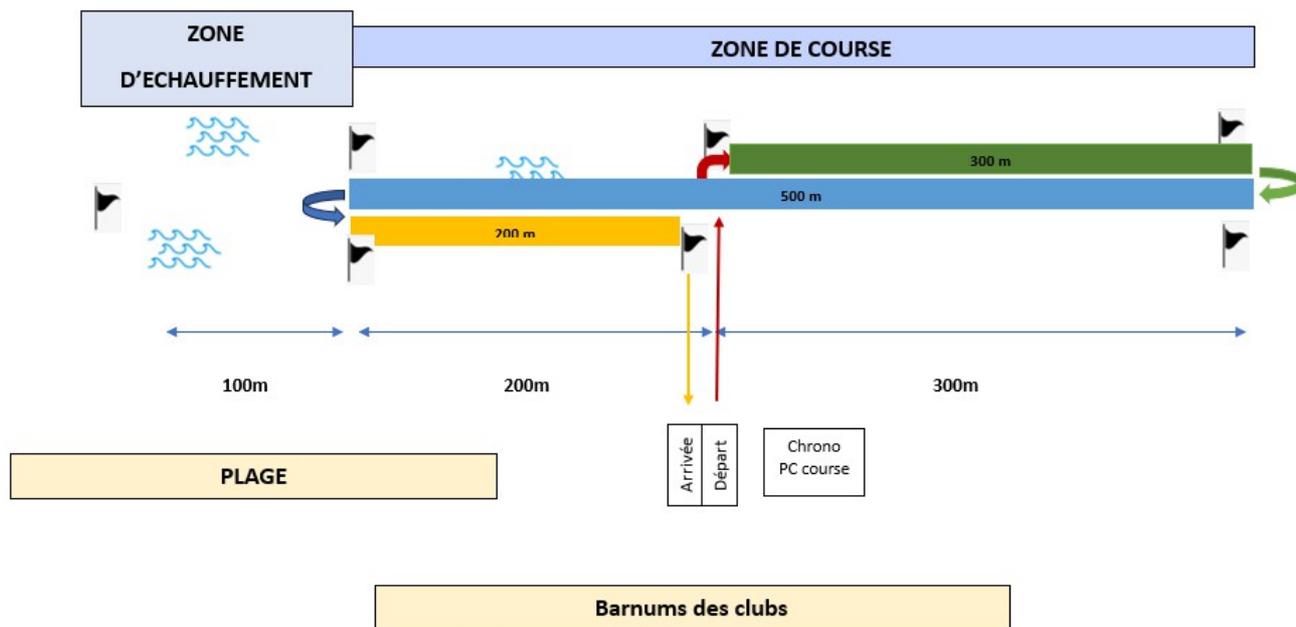
Les épreuves s'effectueront en respectant les règles techniques de la pratique du longe côte éditées dans le mémento fédéral en tenant compte des contraintes du site de pratique.

Tous les départs et arrivées sont effectués à partir de la plage : Les parcours se dérouleront en aller-retour avec départs et arrivée au même endroit, sur la plage. Les distances parcourues sur le sable n'entrent pas dans le cumul de distance.

➤ Epreuve du 1000 m = 2 x 500m

## Plan de course 1000 m Coupe de France et OPEN

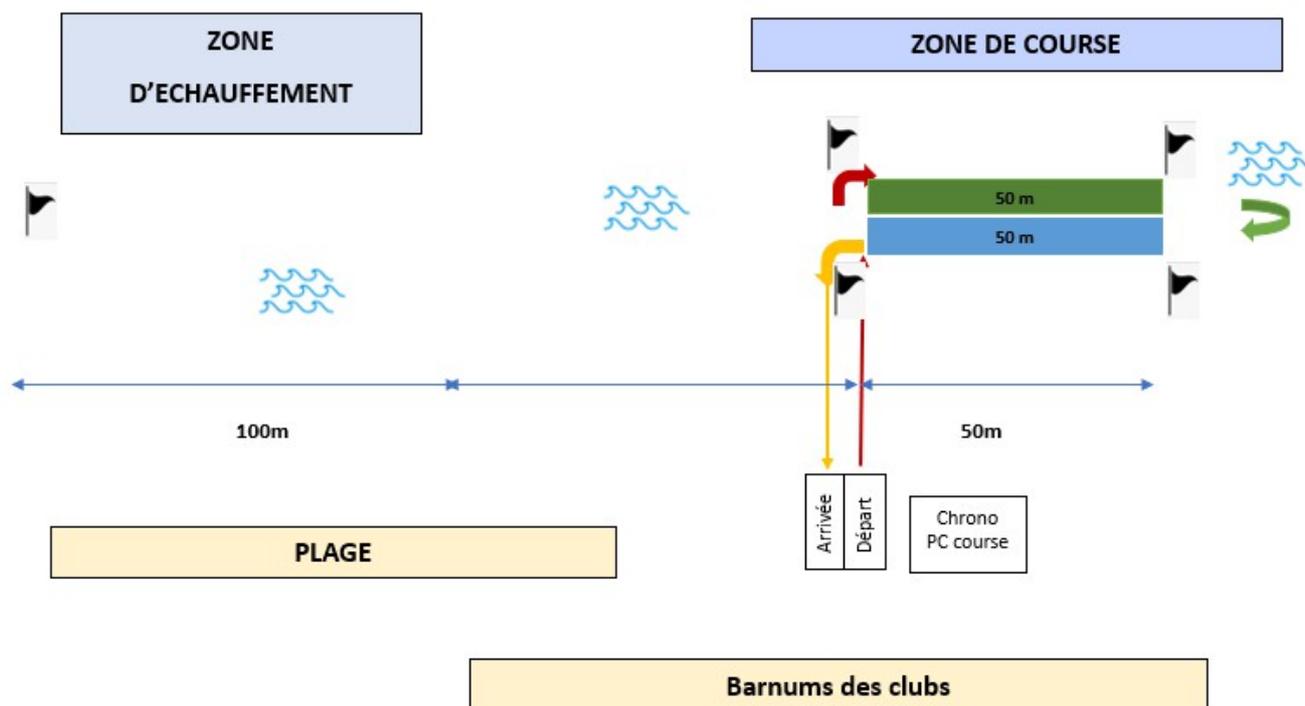
1 aller-retour = 2 x 500 mètres



➤ Epreuve 100 m : 2 x 50m

## Plan de course 100 Mètres pagaie OPEN

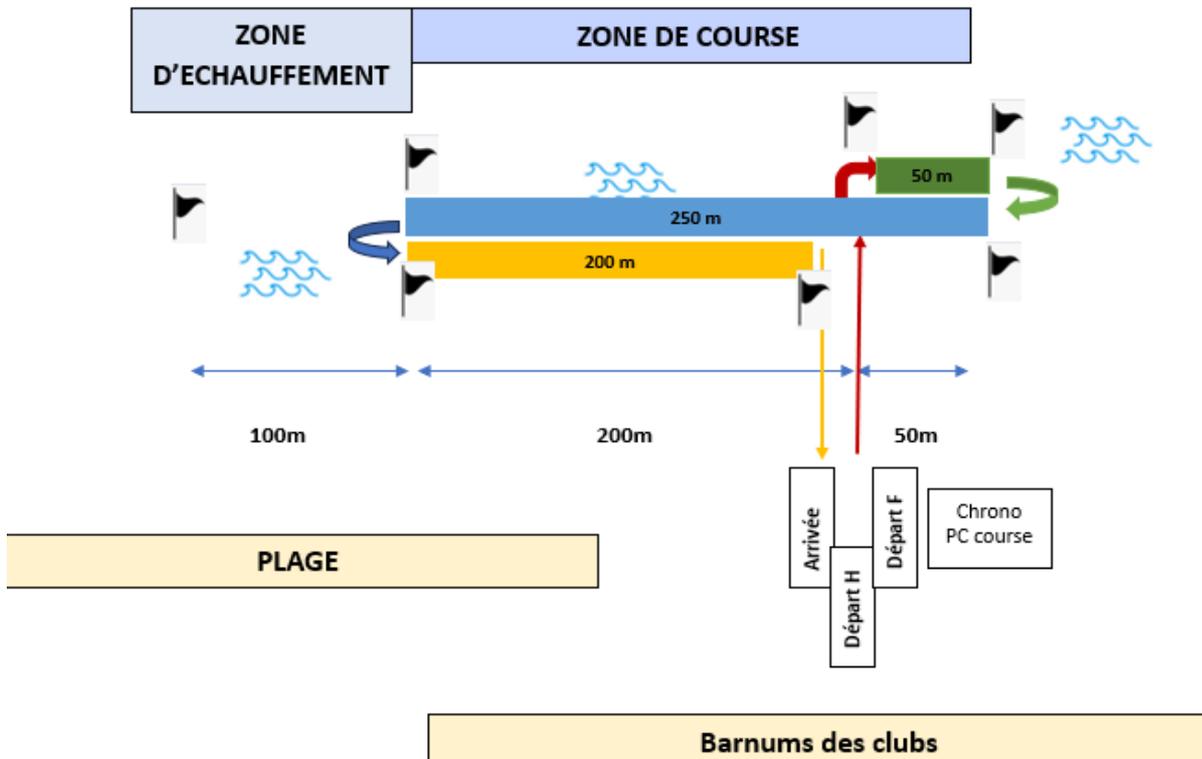
Départ solo : 1 aller-retour = 100 mètres



➤ Epreuve relais 1000m = 2 x 250m soit 500m par binôme

## Plan de course relais 2 x 500 m Coupe de France

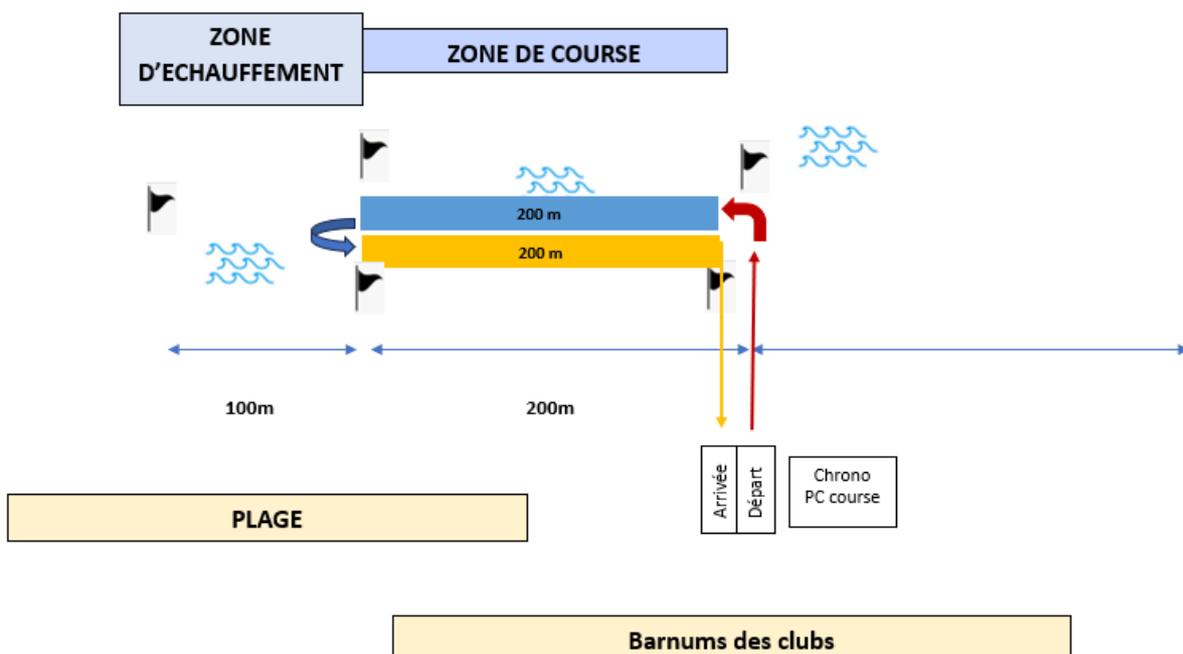
Départ du binôme femmes : 1 aller-retour = 500 mètres  
 puis départ binôme hommes : 1 aller-retour = 500 mètres



➤ Epreuve 400m : 2 x 200m

## Plan de course relais 400 METRES BINOME OPEN

Départ du binôme : 1 aller-retour = 400 mètres



## 2 Modalités d'inscription

La période d'inscription débutera le **XXXXXX** et prendra fin le **14 septembre 2025**. L'inscription s'effectuera sur le site <https://sportips.fr>

La licence compétition ayant été supprimée, il n'y a plus de notion de « licencié compétition ». Lors de l'inscription, conformément à la directive FFR publiée le 7 juillet 2025, il sera demandé aux participants de fournir :

❖ Pour les majeurs :

- Participants licenciés à la FFRandonnée : Fournir le numéro de la licence, à jour.
  
- Participants non licenciés à la FFRandonnée : Lors de l'inscription, il sera demandé au compétiteur :
  - o Une attestation sur l'honneur d'avoir rempli « le questionnaire de santé » (*annexe 2*)
  - o Une attestation sur l'honneur d'avoir rempli « L'attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée » (*annexe 3*)

❖ Pour les mineurs :

- o Une attestation sur l'honneur d'avoir rempli « le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif ANNEXE mineur » (*annexe 4*) et d'avoir pris les dispositions médicales nécessaires en cas de réponse positive à une question.
- o Une autorisation parentale de participation à la compétition.

Les frais d'inscription (hors frais de gestion) s'élèvent, **pour chaque compétiteur à 20,00€**, quel que soit le nombre d'épreuves auxquelles il s'inscrit.

Un compétiteur peut participer à plusieurs épreuves. Dans ce cas, un temps de repos sera, dans la mesure du possible, prévu pour permettre la participation à ces différentes épreuves.

Annulation des inscriptions par le compétiteur : Toute annulation ou modification avant la date de clôture des inscriptions sera acceptée, et le remboursement des frais d'inscription effectué par Sportips.

## 3 Catégories d'âge et classement :

Chaque compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2026.

Catégories	Années de naissance
Minimes / Cadets	2011 à 2014
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

La mixité d'âge dans une équipe est autorisée, exceptée pour les minimes / Cadets.

Les minimes / Cadets peuvent participer à l'OPEN mais pas aux épreuves Coupe de France.

L'âge du plus jeune compétiteur de l'équipe définit la catégorie de classement.

La présence d'un junior dans une équipe est autorisée mais le sur-classement ne peut être que d'une catégorie (senior).

Les épreuves format **COUPE DE FRANCE** feront l'objet d'un classement par supra-catégorie.

- Supra-Catégorie Senior = Equipe constituée de longeurs des catégories Juniors à M2.
- Supra-Catégorie Master = Equipe constituée de longeurs des catégories M3 à M4.

Règle particulière : Les M2 ont la possibilité d'intégrer la Supra catégorie Master à condition d'avoir la présence de M3 et/ou M4 dans l'équipe (ex : 1 M2 et 2 M3, 2 M2 et 1 M4..).

Un M2 ne peut participer que dans une catégorie par épreuve.

*Pour mémoire* : La règle de l'obligation d'avoir au moins deux catégories d'âge représentée dans une équipe **est supprimée**.

Les épreuves **OPEN** feront l'objet d'un classement **SCRATCH** sur lequel apparaîtra également le classement femmes, hommes et mixtes ainsi que la catégorie d'âge.

## 4 Règlement :

Les licenciés participant aux épreuves coupe de France des clubs devront être porteurs d'une copie de leur licence. Celle-ci leur sera demandée en cas de changement de dernière minute d'un compétiteur.

### 41 Règles de la compétition

Pour concourir aux épreuves, le port de l'équipement suivant est obligatoire :

- o Maillot de bain et/ou shorty néoprène ou combinaison néoprène
- o Chaussures ou chaussons aquatiques obligatoires adaptés au long côtes (crampons métalliques interdits).
- o Maillot de club ou tee-shirt, en évitant l'orange et le rouge, couleurs qui équiperont les arbitres et juges dans l'eau.

Les équipes peuvent longer à mains nues ou utiliser tous types d'ustensiles de propulsion. Si des ustensiles sont utilisés (longe-up notamment), les engins doivent être de même nature pour tous les compétiteurs.

Les gants non-palmés sont autorisés pour les épreuves à mains nues. Les gants palmés sont interdits. Pour le 100 m pagaie, seule la pagaie simple est autorisée.

### 42 Chronométrage :

Le chronométrage électronique sera effectué pour chaque course par la société SPORTIPS.

Les dossards et les puces seront distribués :

- o La veille au soir, dans la salle de lecture du Foyer Moudat, impasse Jean Mermoz à CANET EN ROUSSILLON, (se garer devant le Centre Communal d'Action Sociale et faire le tour du bâtiment à pieds) après contact avec l'organisateur (06.01.67.11.32)
- o Le jour de la compétition à partir de 8h00 au stand accueil.
- o Au représentant de chaque club après remise d'un chèque de caution du club d'un montant de 150,00€. Le représentant du club qui a perçu les puces, est chargé de leur restitution, groupée, à l'accueil.
- o Aux individuels (dont les non licenciés FFR) après dépôt d'une pièce d'identité. Celle-ci sera conservée par l'organisation le temps de la compétition et rendue lors du retour des puces.

Si une puce était manquante, la somme de 60,00€ sera demandée au compétiteur qui a perdu cette puce.

Chaque compétiteur se verra attribuer une puce pour les épreuves individuelles.

Lors d'une compétition en équipe, seul le capitaine sera porteur de la puce ; Celui-ci passe en premier la ligne de départ et en dernier la ligne d'arrivée.

Lors du relais 2x500 m 2F/2H, chaque binôme sera porteur d'une puce (cf point 10) soit deux puces par équipe ; Une puce pour le binôme femmes et une puce pour le binôme hommes.

### 43 Arbitrage

Une équipe arbitrale assurera la régularité de l'épreuve sous la responsabilité d'un arbitre principal.

Chaque compétiteur ou équipe devra se présenter dans la chambre d'appel 5 mn avant son horaire de départ sous peine de pénalité.

**Pour toutes les épreuves de cette compétition, il est INTERDIT de courir sur le sable, au départ comme à l'arrivée.** En cas de course, un STOP & GO sera appliqué au compétiteur ou à l'ensemble de l'équipe concerné.

Des pénalités sont attribuées aux compétiteurs pour non-respect des règles techniques de pratique du longes côtes qui sont :

- ❖ Non-respect d'un bon niveau d'immersion (BNI). Le bon niveau d'eau se vérifie face au compétiteur et consiste à avoir au minimum le bassin dans l'eau. La règle du BNI se juge sur le longueur de tête. **Application d'un STOP & GO ;**
- ❖ Non-respect du pas du longueur : Il est interdit de courir, de tirer ou pousser un compétiteur de son équipe. **Application d'un STOP & GO ;**
- ❖ Si un compétiteur ou une équipe en rattrape un(e) autre, il signale son dépassement. L'équipe dépassée s'écarte et n'a pas le droit de se mettre dans l'aspiration de l'équipe qui vient de doubler. **Application d'un STOP & GO ;**
- ❖ Le contournement d'un piquet de course se fait toujours dans le sens Mer-Terre. En cas de non-respect, **la nouvelle réglementation prévoit l'application d'un STOP & GO**
- ❖ Heurt ou prise d'appui d'un point de contournement en le faisant chuter = **carton rouge et disqualification ;**
- ❖ En cas de faux départ : **retour au point de départ ;**
- ❖ En cas de non présentation du compétiteur ou de l'équipe complète en chambre d'appel à l'horaire prévu
  - 1<sup>er</sup> appel : Le compétiteur reprend le départ en dernier
  - 2<sup>ème</sup> appel, 1 mn après le 1<sup>er</sup> appel : **carton rouge et disqualification ;**

Ces non-respects s'appliquent à tous les compétiteurs, COUPE DE FRANCE ou OPEN.

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
- Equipe incomplète à l'arrivée
- Tenue incorrecte (chaussures non conformes, mauvaise position du dossard)
- Non-respect de consignes données par un officiel de la compétition
- Non-assistance à un compétiteur en difficulté, sollicitant de l'aide

- Abandon de déchets divers, pollution ou dégradation des sites
- Attitude/comportement antisportif, insultes, impolitesse ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'organisation, de tout bénévole et compétiteur
- Dopage ou refus de se soumettre au contrôle antidopage.

Toute équipe disqualifiée n'est pas classée.

Les zones de compétition sont interdites aux compétiteurs non engagés sur l'épreuve en cours sous peine de disqualification, afin de ne pas gêner l'épreuve.

#### 44 PC course

Le PC course est installé à proximité de la chambre d'appel. Son accès est strictement réservé au chronométrage, membres du jury, arbitre principal et directeur de course.

#### 45 Résultats

Les résultats seront affichés à proximité du PC course.

En cas de réclamation d'un compétiteur ou d'une équipe, sur une pénalité lui ayant été attribuée par un juge, celle-ci devra être déposée **au plus tard 20 minutes** après l'affichage des résultats de la course concernée, en utilisant le formulaire prévu à cet effet, *joint en annexe 5*.

Le formulaire sera disponible au PC course.

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

## 5 Planning de la compétition :

A compter de 8h00	Café d'accueil et collation
	Remise des documents éventuels, des dossards et des puces de chronométrage.
8h30	Briefing des compétiteurs
8h45	Echauffement
9h00	Ouverture de la chambre d'appel
<b>9h15</b>	Départ du 1000m <b>COUPE DE FRANCE</b>
	Départ du 1000m <b>OPEN</b>
	Départ du 100m pagaie <b>OPEN</b>
	Départ du 1000m en relais 2x500m 2F/2H <b>COUPE DE FRANCE</b>
	Départ du 400m binôme <b>OPEN</b>
13h00	Podiums <b>COUPE DE FRANCE</b> et <b>OPEN</b>
13h30	Clôture de la manifestation et verre de l'amitié.

Ces horaires, **donnés à titre indicatif**, seront ajustés selon le nombre de compétiteurs inscrits pour chaque course.

## 6 Assurance - Sécurité :

Tous les participants s'engagent à se soumettre à ce règlement par le seul fait de leur inscription et dégagent la responsabilité des organisateurs, pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect de celui-ci.

Les participants concourent librement et à leurs propres risques. L'organisation et les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident, vol ou perte de matériel et/ou objet personnel.

## 7 Dispositif de secours :

Le responsable sécurité (médecin) met en place le dispositif de sécurité plage et eau, ainsi que les moyens de secours nécessaires.

Deux médecins seront présents sur zone, joignables à tout moment par téléphones portables.

Ils seront assistés de deux infirmiers positionnés de part et d'autre de la zone de course, munis d'un talkie-walkie.

Un organigramme de l'ensemble de l'équipe d'organisation, avec numéros de téléphone, sera affiché au PC course.

Les participants doivent être capables de parcourir les distances prévues et être en bonne condition physique et mentale.

En cas de désordre troublant l'ordre public, l'organisateur se réserve le droit d'avoir recours aux forces de l'ordre.

## 8 Contrôle anti-dopage :

Un contrôle anti dopage peut avoir lieu en tout lieu où se déroule une compétition officielle (article L232-13 §1 du code du Sport).

Un camping-car de l'organisation stationnera sur le parking Vermeille pour accueillir, le cas échéant, la cellule contrôle anti dopage (table, chaises, WC privés, point d'eau)

## 9 Engagement éco-responsable :

Nous vous demandons de vous **munir d'un gobelet réutilisable** pour le ravitaillement et d'être particulièrement attentif à l'évacuation de vos déchets, notamment en cas de vent fort.

Des bacs de tri, pour le recyclage des déchets, sont en place au niveau du stand ravitaillement et sur le parking Vermeille, à proximité immédiate. Des consignes de tri sont affichées sur chaque containers. Merci de les respecter afin de réduire au maximum notre impact environnemental.

## 10 Force majeure - Annulation :

En cas de force majeure, mauvaises conditions climatiques (présence d'orage ou d'une vigilance orange ou toutes circonstances dangereuses), ou sur requête de l'autorité administrative, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à l'épreuve. Les participants devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation.

Le non-respect des consignes, entrainera la fin de la responsabilité de l'organisateur.

Les participants ne seront pas remboursés des droits d'inscription, compte tenu des frais engagés par l'organisateur. La manifestation ne sera pas reportée.

## 11 Droit à l'image et respect de la vie privée :

Par leur inscription, les participants autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayants-droits tels que partenaires, médias... à utiliser les images fixes ou audio-visuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation, sur tout support y compris les projections éventuelles, lors de cette journée.

Les informations recueillies via le formulaire d'inscription sont enregistrées dans un fichier informatisé pour le bon déroulement de l'organisation de l'épreuve. Conformément à la loi sur la protection des données personnelles, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification pour les données les concernant.

## 12 Acceptation :

Tout participant reconnaît avoir pris connaissance du règlement et en accepte toutes les clauses.

A CANET EN ROUSSILLON, le 12 août 2025  
Patrice GALEWSKI  
Directeur de course et président du club Longe Côte Canet

## Annexe 1

# Hébergements

➤ 4 campings ouverts à cette date à Canet :

➤ Hôtels Canet en Roussillon :

- Contact réservations **d'hébergement pour les groupes** à Canet Tourisme : [v.fotia@canet-tourisme.com](mailto:v.fotia@canet-tourisme.com)
- Site office du tourisme Canet en Roussillon : <https://www.canet-tourisme.com/mon-sejour/hebergements/hotels/>

BEST WESTERN PLUS 4 *	Téléphone : <a href="tel:0468802859">04 68 80 28 59</a>
<a href="https://www.hotel-canet-plage.fr/">Adresse : 120 Prom. de la Côte Vermeille, 66140 Canet-en-Roussillon</a> <a href="https://www.hotel-canet-plage.fr/">https://www.hotel-canet-plage.fr/</a>	
GRAND HOTEL LES FLAMANTS ROSES 4 *	Téléphone : <a href="tel:0468516060">04 68 51 60 60</a>
<a href="https://hotel.les-flamants-roses.com/fr">Adresse : 1 Voie des Flamants Roses, 66140 Canet-en-Roussillon</a> <a href="https://hotel.les-flamants-roses.com/fr">https://hotel.les-flamants-roses.com/fr</a>	
HOTEL AQUARIUS 3 *	Téléphone : <a href="tel:0468733000">04 68 73 30 00</a>
<a href="https://hotel-aquarius.fr/">Adresse : 40 Av. du Roussillon, 66140 Canet-en-Roussillon</a> <a href="https://hotel-aquarius.fr/">https://hotel-aquarius.fr/</a>	
HOTEL DU PORT 3*	Téléphone : <a href="tel:0468806244">04 68 80 62 44</a>
<a href="https://hotel-du-port.net/">Adresse : 21 Bd de la Jetée, 66140 Canet-en-Roussillon</a> <a href="https://hotel-du-port.net/">https://hotel-du-port.net/</a>	
HÔTEL IBIS STYLES 3*	Téléphone : <a href="tel:0468801440">04 68 80 14 40</a>
<a href="https://all.accor.com/hotel">Adresse : 140 Av. des Hauts de Canet, 66140 Canet-en-Roussillon</a> <a href="https://all.accor.com/hotel">https://all.accor.com/hotel</a>	
HÔTEL LE GALION 3*	Téléphone : <a href="tel:0468802823">04 68 80 28 23</a>
<a href="https://www.hotel-le-galion.com/">Adresse : 20 bis Av. du Grand Large, 66140 Canet-en-Roussillon</a> <a href="https://www.hotel-le-galion.com/">https://www.hotel-le-galion.com/</a>	
HÔTEL LE MAJESTIC 3*	Téléphone : <a href="tel:0468803927">04 68 80 39 27</a>
<a href="https://www.hotel-majestic-canet.fr/">Adresse : Hôtel le Majestic, 12 Bd Hippolyte Tixador, 66140 Canet-en-Roussillon</a> <a href="https://www.hotel-majestic-canet.fr/">https://www.hotel-majestic-canet.fr/</a>	

HÔTEL MAR I CEL 3*	Téléphone : <a href="tel:0468803216">04 68 80 32 16</a>
<a href="https://hotelmaricel.com/">Adresse : <u>place Méditerranée, 8 Prom. de la Côte Vermeille, 66140 Canet-en-Roussillon</u></a>	
HÔTEL LE REGINA 3*	Téléphone : <a href="tel:0468802285">04 68 80 22 85</a>
<a href="https://www.leregina-canet.fr/#popup">Adresse : <u>132 Bd Hippolyte Tixador, 66140 Canet-en-Roussillon</u></a>	
HÔTEL ST GEORGES 3*	Téléphone : <a href="tel:0468803377">04 68 80 33 77</a>
<a href="https://www.hotel-stgeorges.com/">Adresse : <u>45 Prom. de la Côte Vermeille, 66140 Canet-en-Roussillon</u></a>	
HÔTEL LE CANETOIS 2*	Téléphone : <a href="tel:0468803569">04 68 80 35 69</a>
<a href="https://hotellecanetois.com/">Adresse : <u>41 Av. de la Méditerranée, 66140 Canet-en-Roussillon</u></a>	
URBAN STYLE Hôtel LES SABLES 3*	Téléphone : <a href="tel:0468802363">04 68 80 23 63</a>
<a href="https://www.hotellessables.com/">Adresse : <u>25 Rue Vall. du Rhône, 66140 Canet-en-Roussillon</u></a>	
EZZHOTEL	Téléphone : <a href="tel:0749234294">07 49 23 42 94</a>
<a href="https://www.ezzhotel.com/">Adresse : <u>60 Bd Cassanyes, 66140 Canet-en-Roussillon</u></a>	



## ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- une douleur dans la poitrine à l'effort ;  
- des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;  
- une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;  
- un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant les recommandations d'or édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



Il est également nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un contre-indiquable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans passer par une évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;  
- vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans passer par une évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;  
- vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;  
- vous êtes suivi pour une maladie chronique ;  
- vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;  
- un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;  
- un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;  
- vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical régulier dans une des situations suivantes :

- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).  
- Au cours des douze derniers mois :  
- vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;  
- vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et sensibilisation aux allergies) ;  
- vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;  
- vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;  
- vous avez eu un traumatisme crânien ;  
- vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à se former aux gestes qui sauvent.

## ANNEXE 3

---

### Attestation pour participer aux activités de la FFRandonnée

---

sur l'honneur :

Comprendre qu'un ou plusieurs de ces symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital ;

Avoir pris connaissance et m'engager à appliquer [les dix règles de bonne pratique du sport d'été des Cardiologues du Sport](#) ;

Comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardio-vasculaires et maladies chroniques entraînent un risque lors de la pratique sportive et qu'ils nécessitent l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée ;

Comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour évaluer l'incompatibilité de mon état de santé avec ma pratique sportive et ses risques ;

Comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou mes performances ;

Prendre, ou avoir pris, les dispositions nécessaires (consultation médicale adaptée, arrêt temporaire de l'activité sportive) sécurisant l'entraînement ou la participation à une compétition sans risque pour ma santé ;

Avoir lu et pris connaissance de toutes les informations et alertes indiquées dans le document joint (Annexe 2 : Questionnaire de santé) ;

Prendre ou avoir pris note de la mise à disposition par la FFRandonnée de documents à destination contribuant à une pratique sans risque pour ma santé.

Prénom :

Signature

## Annexe 4



### Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur

**Remarque à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale :** Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Le sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille <input type="checkbox"/>	un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge : ____ ans	
<b>Depuis l'année dernière</b>		<b>OUI</b>	<b>NON</b>
As-tu été (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été (e) opéré (e) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été (e) beaucoup plus grand(e) que les autres années ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été (e) beaucoup maigre ou gros(se) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) la tête qui tourne pendant un effort ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) une connaissance ou es-tu tombé (e) sans te souvenir de ce qui s'était passée ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) mal à respirer après un effort ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) besoin à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)</b>		<b>OUI</b>	<b>NON</b>
As-tu eu (e) souvent (e) fatigué (e) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) le mal de ventre ? As-tu eu (e) souvent (e) moins faim ? que tu manges moins ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) triste ou inquiet ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) mal à l'estomac ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Aujourd'hui</b>		<b>OUI</b>	<b>NON</b>
As-tu eu (e) souvent (e) quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) besoin de signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Questions à faire remplir par tes parents</b>		<b>OUI</b>	<b>NON</b>
As-tu eu (e) souvent (e) dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé (e) prématurément avant l'âge de 30 ans ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu (e) souvent (e) manqué l'examen médical prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 14 et 16 ans ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi qu'il n'y a rien de grave. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

