

11^{ème} CHAMPIONNAT DE BRETAGNE DE LONGE CÔTE 11 et 12 avril 2026

Épreuve officielle qualificative pour le
4^{ème} Championnat de Zone Ouest
(2 et 3 mai 2026 à Notre-Dame-de-Monts, 85)



Dossier compétiteur validé par l'arbitre régionale et l'arbitre national

le 23 février 2026

Informations générales

Si vous êtes licenciés dans un club FFRandonnée en Bretagne et que vous souhaitez vous qualifier pour le 4^{ème} Championnat de Zone Ouest (Notre-Dame-de-Monts (85), les 2 et 3 mai 2026) vous devez participer au **11^{ème} Championnat de Bretagne de Longe Côte qui se déroulera les 11 et 12 avril 2026 à Carnac, grande plage (56).**

Le 4^{ème} Championnat de Zone Ouest est lui-même qualificatif pour le 11^{ème} Championnat de France qui aura lieu les 6 et 7 juin 2026 à La Baule (44).

Les parcours des épreuves s'effectuent 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.

Durant les épreuves, les compétiteurs devront porter le dossard de façon visible, épinglé sur le haut de la poitrine, sur un tee-shirt ou tout autre vêtement.

ATTENTION : les tee-shirts, débardeurs ou autres de couleur **ORANGE** sont interdits. Cette couleur est réservée à l'équipe d'organisation. Le [mémento fédéral « réglementation des activités de marche et de randonnée », version octobre 2025](#) oblige les compétiteurs d'un même club à porter une couleur identique de maillot sur lequel apparaît le nom de leur club.

I. [INSCRIPTIONS avant le 31 mars 2026](#)

La période d'inscription débutera le **lundi 16 mars 2026 à 08h00** et prendra fin le **mardi 31 mars 2026 à 20h00**.

Les frais d'inscription s'élèvent, pour chaque compétiteur, à 20 € pour la première course et 5 € pour chacune des courses supplémentaires (y compris le trail longe côte du dimanche).

Un chèque de caution de 70 € par coureur solo et 70 € par équipe sera demandé pour les puces (au-delà de 7 puces par club, la caution est fixée forfaitairement à 500 €). La somme de 70 € demandée pour la caution des puces est celle prévue contractuellement par la société Sportident en cas de détérioration ou de perte de puce.

Le chèque de caution (à l'ordre du comité FFRandonnée Bretagne) sera déposé aux organisateurs sur place. Il sera rendu à l'issue de la compétition, après retour et vérification de l'ensemble du matériel. Aucune puce ne sera remise aux clubs sans chèque de caution.

Pour s'engager aux épreuves, le compétiteur doit :

- Posséder une licence associative FFRandonnée en cours de validité à la date de l'épreuve
- Être 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.

Procédure d'inscription et règlement :

Les inscriptions se font en ligne en utilisant le logiciel d'inscription de la FFRandonnée : <https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/index.php>

Points importants à noter :

- Seul le référent club inscrit les compétiteurs de son club.
- Pour chaque concurrent, seul le numéro de licence doit être saisi. Le logiciel ira chercher les autres renseignements directement dans le système de gestion de la vie fédérale. Il vous restera à créer vos équipes (attention, dans ce logiciel, une personne participant à une épreuve solo est considérée comme une équipe) en entrant les numéros de licence des personnes concernées.
- Case « participation au championnat de zone ou au Championnat de France » : **pas de retour possible** à l'issue des épreuves qualificatives (cocher la case correctement)

Le règlement se fait après validation des inscriptions par les administrateurs régionaux et uniquement en ligne via la plateforme Helloasso accessible par le lien ci-dessous : <https://www.helloasso.com/associations/comite-regional-de-la-randonnee-pedestre-bretagne/evenements/championnat-de-bretagne-de-longe-cote-2026-11eme-edition>

Précisions : après avoir indiqué le montant du règlement, vous avez aussi la possibilité de réserver des formules sandwiches pour les déjeuners. Ensuite, il vous sera demandé votre nom, prénom, date de naissance, email, adresse postale (mentions obligatoires demandées par Helloasso) puis le nom de votre club (information supplémentaire obligatoire). Procédez ensuite au règlement total, à savoir pour la compétition et les déjeuners, le cas échéant.

Pour toute difficulté, vous pouvez contacter :

- Marc Bugnard, référent régional longe côte marche aquatique (06 61 55 06 69 – mbugnard@ffrandonnee.fr) ou
- Edith Jonchères, arbitre régional longe côte marche aquatique (06 38 48 31 44 – ejoncheres@ffrandonnee.fr)

Modalités de modification, de remboursement et d'annulation :

- Épreuve solo : toute demande d'annulation formulée après la date de clôture des inscriptions et jusqu'au 6 avril 2026 inclus sera acceptée et le coût d'inscription sera remboursé. Au-delà, le coût d'inscription ne sera pas remboursé.

- Épreuve par équipe : les demandes de changement d'équipier formulées après la date de clôture des inscriptions et jusqu'au 6 avril 2026 inclus seront acceptées. Au-delà, plus aucun changement ne sera accepté, et toute équipe incomplète devra annuler sa participation.
- Annulation d'une équipe : après la date de clôture des inscriptions, l'annulation d'une équipe sera acceptée jusqu'au 6 avril 2026 inclus et le coût d'inscription remboursé. Au-delà de cette date, le coût d'inscription ne sera pas remboursé.

Toute demande d'annulation ou de remplacement devra être adressée à : Edith Jonchères, arbitre régional longe côte marche aquatique (06 38 48 31 44 – ejoncheres@ffrandonnee.fr)

II. LES CATÉGORIES

- * Minimes/Cadets : 12-15 ans (**fournir obligatoirement une autorisation parentale**)
- * Juniors : 16-17 ans (**fournir obligatoirement une autorisation parentale**)
- * Seniors : 18-39 ans
- * Master 1 : 40-49 ans
- * Master 2 : 50-59 ans
- * Master 3 : 60-69 ans
- * Master 4 : 70 ans et plus

La catégorie d'âge prise en compte est celle qu'aura le compétiteur dans l'année civile du championnat de France.

La mixité de catégorie d'âge dans une équipe est autorisée (excepté Minimes/Cadets). C'est l'âge du plus jeune compétiteur qui détermine 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). Celui-ci n'est pas pris en compte comme le plus jeune donc l'équipe est automatiquement classée dans la catégorie senior.

III. LES ÉPREUVES

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

Formats	Types	Distances	Catégories
Solo	Mono pagaie	50 m	F / H ; Min / Cad à M4 + DV
Solo	Mains nues	200 m	F / H ; Min / Cad à M4 + DV
Solo	Mains nues	800 m	F / H ; Junior à M4
Binômes	Libre	400 m	F / H / Mixtes ; Min / Cad à M4
Relais	Mono pagaie	4 x 50 m	Mixtes ; 2 F et 2 H *
Trail Longe Côte	Course en solo à mains nues	De 3 à 8 km	F / H ; Min / Cad à M4

* Tous les compétiteurs des catégories de Min / Cad à M4 peuvent se présenter. Tous les clubs peuvent inscrire au maximum 2 équipes toutes catégories confondues Le classement se fera au scratch.

Un (e) compétiteur (trice) peut participer uniquement à un seul 400 m : binôme féminin, masculin ou mixte.

Un (e) compétiteur (trice) déficient visuel peut participer au 50 m mono pagaie, au 200 m solo mains nues dans sa catégorie et aux épreuves par équipe. Dans ce dernier cas, ces compétiteurs seront considérés comme valides et l'équipe sera classée comme telle.

L'ordre de départ des compétitions est le suivant :

- Épreuve 1 : 800 m solo à mains nues
- Épreuve 2 : 200 m solo à mains nues
- Épreuve 3 : 50 m solo mono pagaie
- Épreuve 4 : 400 m binôme libre
- Épreuve 5 : relais mixte 4 x 50 m mono pagaie
- Épreuve 6 : trail longue côte

Les gants non palmés en néoprène ou autres matières sont autorisés pour les compétitions à mains nues.

Pour le binôme 400 m libre, les engins de propulsion doivent être de même nature pour les deux compétiteurs (exemple les deux en mono pagaie ou les deux en longe-up, etc.).

IV. RÈGLEMENT COMPÉTITION

a. Règles

Le règlement en vigueur est celui de la FFRandonnée, le mémento fédéral "Réglementation des activités de marche et de randonnée – Pratiquer – Encadrer - Organiser", version octobre 2025 [téléchargeable sur le site internet fédéral](#), et [les règles de participation aux qualificatifs et au Championnat de France LC 2026](#)

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

Tous les ustensiles de propulsion manuels et non motorisés sont autorisés pour les épreuves "libre" en fonction du type d'épreuve (mono pagaies, gants palmés, plaquettes, Longe Up, moufles, 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. Pour les épreuves du 400 m binôme et du relais 4 x 50 m mono

pagaie, seul le capitaine d'équipe sera porteur de son dossard, sous peine que son équipe se voit refuser le départ. Les référents club se verront remettre lors du briefing matinal une liste détaillée avec, par épreuve, le nom des compétiteurs participant, ainsi que les numéros de dossards correspondants.

La nomination des capitaines d'équipe, déterminée par le logiciel d'inscription, sera également communiquée à cette occasion. Les clubs seront autorisés à le changer.

Chaque compétiteur ou chaque équipe sera équipé de puces électroniques, à l'exception des participants à l'épreuve du 4 x 50 m mono pagaie (chronométrage manuel). Ces puces électroniques devront être restituées en une seule fois par le référent club à la fin de la compétition ainsi que les dossards. **Chaque club devra s'assurer que l'ensemble de ses compétiteurs possède des épingles de fixation.**

Décision de courir : La décision d'un concurrent de participer à une course ou de rester en course relève de sa seule responsabilité. En conséquence, en acceptant de participer à la course ou de rester en course, le concurrent décharge l'autorité organisatrice de toute responsabilité en cas de dommage (matériel et/ou corporel).

b. Chronométrage

Un double chronométrage sera effectué pour chaque course : un chronométrage électronique (système à puces de la société Sportident) au centième de seconde et un chronométrage manuel au dixième de seconde. Le chronométrage de référence sera le chronométrage électronique. En cas de défaillance du système de chronométrage électronique, ce seront les temps du chronométrage manuel qui seront pris en compte.

Pour l'épreuve du relais 4 x 50 m mono pagaie, le chronométrage sera uniquement manuel.

En cas d'égalité du système manuel concernant les concurrents se classant à l'une des trois premières places d'une épreuve et/ou à une place qualificative pour le championnat de Zone, il sera fait appel au jury d'épreuve pour les départager. Concernant les autres cas d'ex-aequo, les égalités seront conservées.

c. PC Course

Le PC Course est installé sur la plage. **Son accès est strictement réservé aux membres du jury, à l'arbitre régional et son adjoint et au directeur de course.**

Il pourra être procédé à un contrôle anti-dopage, que les concurrents concernés soient classés sur le podium ou non. Le local pour les contrôles est situé au village.

d. Composition de l'équipe arbitrale et du jury d'épreuve

Arbitre régionale : Edith JONCHERES

Arbitre régional adjoint : Rémi JEZEQUEL

Directeur de course : Isabelle SORIN (samedi) et Didier ROBINO (dimanche)

PC Course : Dominique CORDONNIER et Florent DE COURNUAUD (samedi), Charlotte ANDRIEUX et Alwena CROMBEZ (dimanche)

Jury d'épreuve : Edith JONCHERES, Alain LEVEQUE, Isabelle SORIN (samedi), Didier ROBINO (dimanche) et deux compétiteurs (un homme et une femme), tirés au sort avant les épreuves de longue côte du samedi.

Un 2^{ème} tirage au sort de deux compétiteurs (un homme et une femme) sera réalisé avant l'épreuve du trail longue côte du dimanche.

Les membres du jury devront être disponibles à proximité immédiate du PC course durant toute la demi-heure suivant la remise des résultats afin de pouvoir statuer le plus rapidement possible en cas de réclamation.

e. Service et Secours

Afin d'assurer la sécurité des concurrents et de l'ensemble des personnes présentes durant ces deux journées, le dispositif des secours sera composé de la manière suivante :

- Un Dispositif Prévisionnel de Secours de l'association Aloha Sauvetage Secourisme d'Auray
- De bénévoles du Team Sport Nature Carnac sur la plage le long du parcours ainsi que des arbitres dans l'eau tous équipés de bouées tubes gonflables

La manifestation est déclarée auprès de la Mairie de Carnac. Par ailleurs, les moyens de secours, que sont le CROSS ÉTEL, les pompiers et la gendarmerie sont informés de son organisation. Des moyens de liaisons sont également établis entre les organisateurs et les dispositifs de sécurité et de surveillance.

f. Résultats

Les résultats seront soit mis à l'affichage soit remis en main propre à chaque délégué de club après les courses du matin pour la première partie et après les courses de l'après-midi pour la seconde partie. Les résultats du trail longue côte seront soit mis à l'affichage soit remis en main propre à chaque délégué de club après l'épreuve.

Chaque délégué de club bénéficiera de 30 minutes après la remise 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. La décision sera transmise au délégué initiateur de la réclamation.

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

Le comité d'équité est habilité à statuer sur tous les litiges ne pouvant être soldés dans un délai compatible avec les impératifs de l'épreuve. Il est sollicité par le jury d'épreuve.

Le comité d'équité est composé du délégué national anti-dopage, d'un représentant de la Commission Nationale des Rencontres Sportives (CNRS), d'un représentant de la Commission Nationale Juge Arbitre (CNJA) et du Directeur Technique National (DTN) ou de son représentant.

L'arbitre régional validera les résultats des compétiteurs avant publication sur le site internet du comité régional.

[g. Représentant/délégué compétition de club](#)

Chaque club engageant des compétiteurs est représenté par un représentant/délégué de club, licencié FFRandonnée du club. Il représente l'ensemble des compétiteurs de son club lors des épreuves **et est le seul interlocuteur auprès des organisateurs et du jury d'épreuve.**

Il est le seul à pouvoir poser « réclamation » pour ses compétiteurs et à faire part d'un remplacement. Il assiste à la réunion des délégués avant la compétition. Il est conseillé que celui-ci ne soit pas compétiteur.

ANNEXES :

Planning de la compétition

Horaires des marées

Plan du village et parcours des épreuves

Le Championnat régional, un événement éco-responsable

Brève présentation de Carnac

Informations hébergements

Formulaires de changement et de réclamation

Règlements fédéraux : mémento fédéral et les règles de participation aux qualificatifs et au Championnat de France LC 2026

Planning de la compétition

Les horaires sont donnés à titre indicatif, ils seront établis en fonction du nombre d'engagés et pourront évoluer selon les conditions de mer et de météo. Le relais 4 x 50m pourra être décalé au dimanche matin.

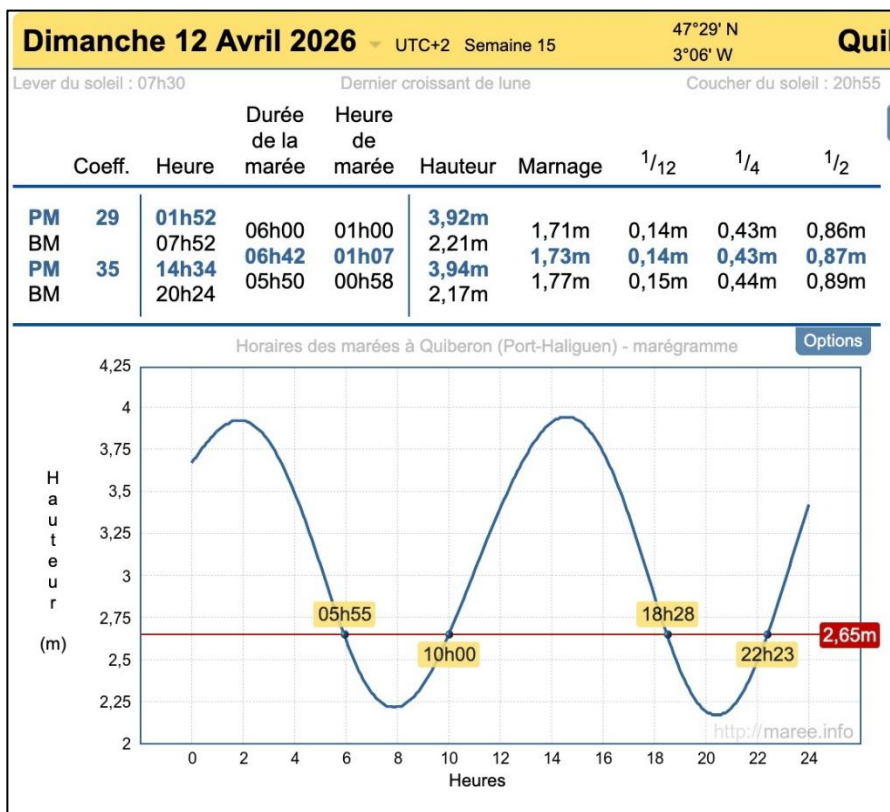
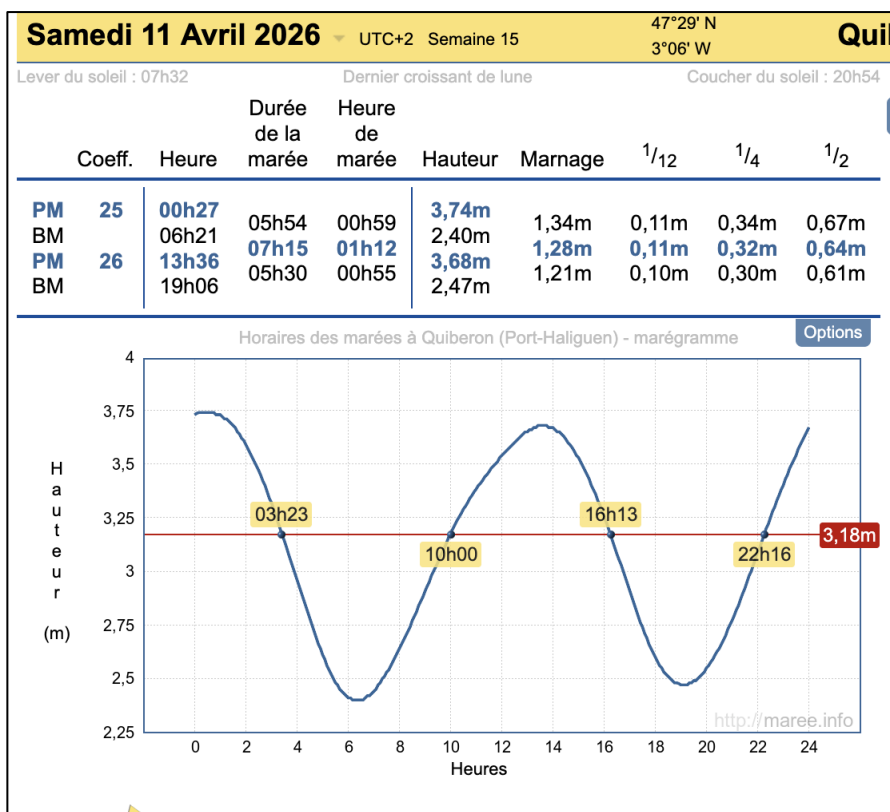
Samedi 11 avril 2026 :

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 15	Briefing équipe Arbitrage et équipe plage Échauffement dans la zone prévue
09 h 45	Évacuation du plan d'eau sur la zone de course
10 h 00	Début des courses 800 m
11 h 15	Début des courses 200 m (2 parcours simultanés F/H/DV)
12h 20	Fin des épreuves du matin Restauration : pique-nique tiré du sac ou restauration sur place Baignade libre pour tous
13 h 15	Évacuation du plan d'eau sur la zone de course
13 h 30	Début des courses 50 m Mono pagaie (2 parcours simultanés F/H/DV)
14 h 15	Début des courses 400 m (Binôme)
15 h 40	Début du relais 4 X 50m
17 h 25	Fin des épreuves du samedi
17 h 45	Débriefing équipe Arbitrage et équipe plage
18 h 00	Fin de la manifestation. Remise des titres et des récompenses Pot de convivialité

Dimanche 12 avril 2026 : Trail Longe Cote

08 h 00	Accueil
08 h 00 - 09h 00	Confirmation des inscriptions, remise des dossards et puces au délégué de chaque club
09 h 00	Briefing compétiteurs
09 h 15	Briefing équipe Arbitrage et équipe plage Échauffement dans la zone prévue
09 h 45	Évacuation du plan d'eau et de la zone de course (trail longe cote)
10 h 00	Départ Hommes
10 h 05	Départ Femmes
10 h 10	Départ Minimes / cadets
11 h 45	Fermeture de la ligne d'arrivée
12 h 00	Fin de la manifestation
12 h 15	Remise des récompenses

Horaires des marées



Plan du village



Parcours épreuve 800 m



Parcours 200 m
95m Aller
105m Retour

2 parcours simultanés
DV / 12-15
Hommes / Femme

Départ 11h15

PC Course

Chambre d'appel

Chambre d'appel

Départ

Arrivée

Départ

Parcours 50 m
20m Aller
30m Retour

2 parcours simultanés
DV / 12-15
Hommes / Femme

Départ 13h30

PC Course

Chambre d'appel

Chambre d'appel

Départ

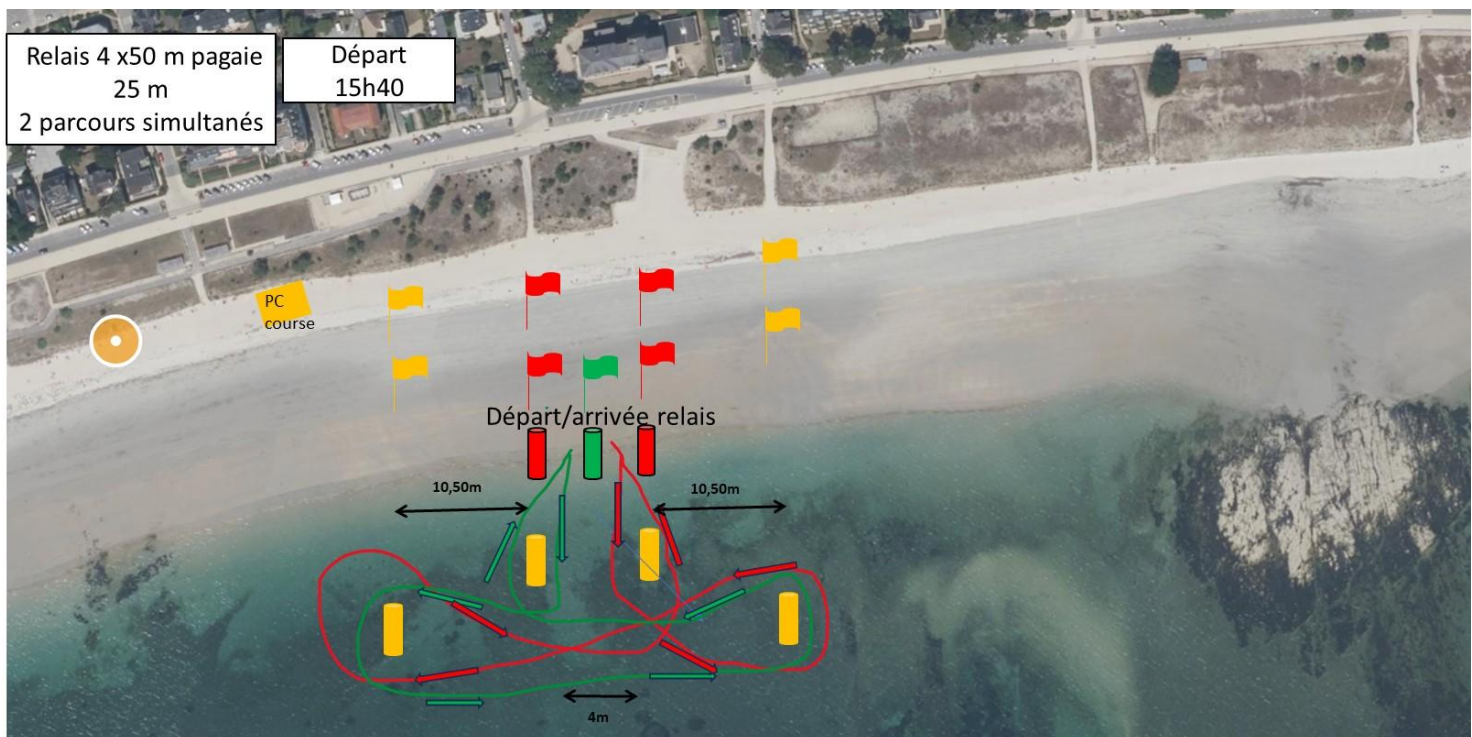
Arrivée

Départ

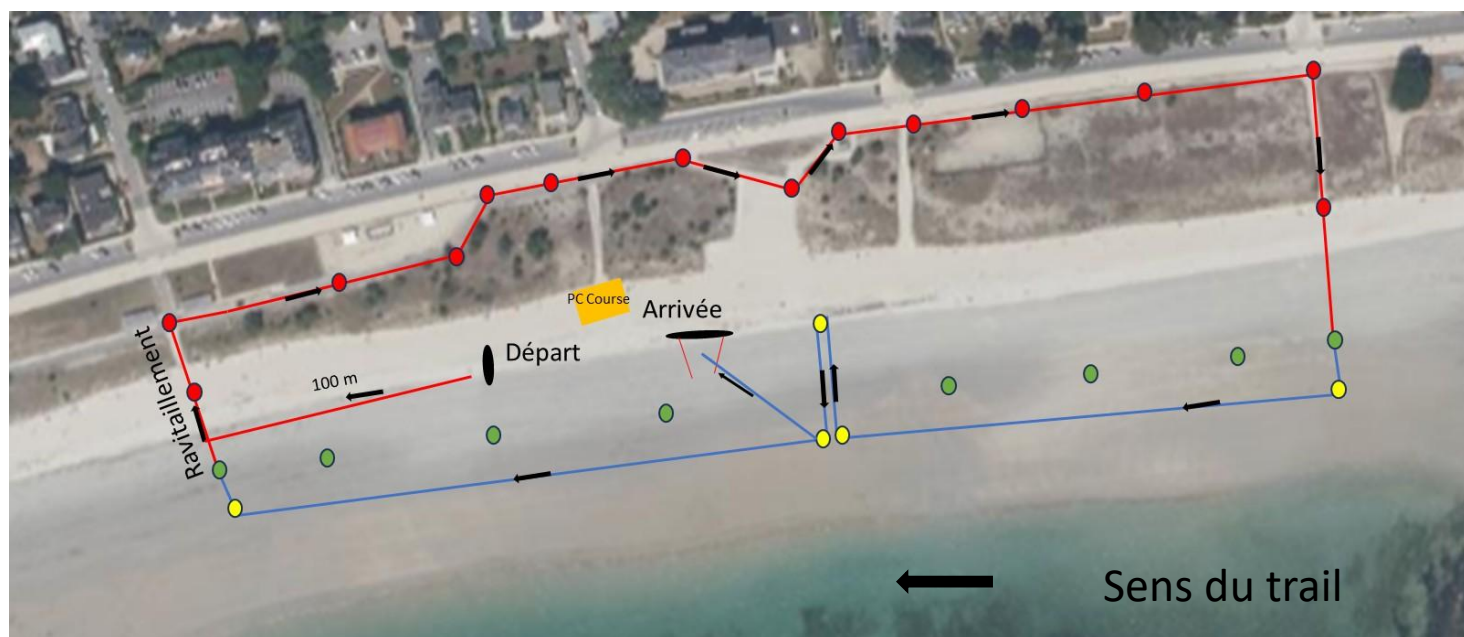
Parcours épreuve 400 m



Parcours épreuve relais



Parcours épreuve trail



Départs : hommes 10 h, Femmes 10h05, minimes /cadets 10h10

Le Championnat régional, un événement éco-responsable

Le Comité régional s'est engagé à organiser le Championnat régional dans le respect de *la charte régionale des manifestations sportives vers une démarche*



qualité établie par le CROS Bretagne. Cette charte s'adresse aux organisateurs bretons de manifestations sportives désirant intégrer une démarche de Responsabilité Sociétale des Organisations et de Développement Durable dans l'organisation de leur manifestation.

En adhérant à cette charte, le Comité régional doit entreprendre une démarche de progrès dans :

- la qualité organisationnelle du championnat régional : s'assurer d'une bonne gouvernance, garantir un respect des conditions réglementaires en vigueur et une gestion efficace des opérations
- la qualité environnementale du championnat régional : garantir une limitation des impacts de la manifestation sur l'environnement et sensibiliser les différents publics à l'environnement
- la qualité d'accueil du championnat régional : garantir un accueil de l'ensemble des publics concernés dans des conditions privilégiées et contribuer à une valorisation du territoire

Le Comité régional, associé au Comité départemental du Morbihan et au club Team Sports Nature Carnac, s'engage à tout mettre en œuvre afin de respecter *la charte régionale des manifestations sportives vers une démarche qualité* sur l'ensemble des phases d'organisation et de déroulement de l'événement. Les actions concrètes menées lors du Championnat régional sont :

- la dématérialisation des informations et des inscriptions
- l'impression et la diffusion raisonnée des supports de communication
- la réutilisation du matériel (récupération des dossards, matériel arbitrage, amer, outil de communication etc.)
- l'incitation au déplacement en covoiturage vers le site de la manifestation et pas de déplacement pendant la manifestation
- la diminution de la production de déchets (par exemple, prévoir au plus juste les quantités, utiliser des accessoires réutilisables, recyclables ou biodégradables)
- l'organisation du tri sélectif
- la maîtrise des consommations d'eau (utilisation de rampes à eau) et d'énergie
- la préservation de la biodiversité (respect du cadre réglementaire propre à l'environnement ; délimitation du site ; sensibilisation aux enjeux de la préservation des espaces, sites et itinéraires traversés)
- la restitution en l'état du site de la manifestation dans les meilleurs délais

Brève présentation de Carnac

Station balnéaire réputée de Bretagne sud, située entre le Golfe du Morbihan et la Presqu'île de Quiberon, Carnac est appréciée pour ses plages de sable fin et mondialement connue pour ses alignements de menhirs.

Destination privilégiée pour toute la famille, Carnac offre à ses habitants et aux touristes de nombreuses possibilités : sites mégalithes, randonnées à pied ou à vélo, activités nautiques et de loisirs, visites culturelles, thalasso...

Depuis le 12 juillet 2025, les mégalithes de Carnac et des rives du Morbihan sont inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco. Les sites ont été reconnus pour leur valeur universelle exceptionnelle et confirme la volonté de la Ville de Carnac à protéger, valoriser et transmettre aux générations futures ce patrimoine.

Attaché à la qualité de vie de ses habitants mais aussi à ses touristes, Carnac mène de nombreuses actions en faveur de la préservation de la qualité et du cadre sur le territoire, comme par exemple commune « zéro phyto », transports collectifs et écologiques facilités, engagement propreté, protection de la biodiversité... et incite, habitants et touristiques, à adopter la CARNAC ATTITUDE. La commune est par ailleurs signataire de la charte « Une plage sans déchets plastiques » du Ministère de la Transition écologique. Informations sur <https://www.carnac.fr/Urbanisme-cadre-de-vie/Habiter-a-Carnac/Adoptez-la-CARNAC-ATTITUDE/En-matiere-d-environnement-et-de-cadre-de-vie>

Source et informations sur www.carnac.fr et www.ot-carnac.fr



Crédit photo : Alexandre Lamoureux – Sensation Bretagne / Tourisme Bretagne

Dossier inscription 11ème Championnat de Bretagne de Longe Côte – MAJ 20 02 2026

Informations hébergements

Liste d'hébergement non exhaustive :

- Hôtel Churchill, réservation avant le 1er avril, contacter au 02 97 52 50 20 en indiquant " longue côte". Chambre double 129 € ; chambre familiale à 4 : 175€, chambre privilège avec petit déjeuner 159 €. Site internet : <https://www.lechurchill.com/>
- Hôtel de la Marine. Tél : 02 97 52 07 33. Site internet : <https://www.lamarinecarnac.com/>
- Hôtel des Alignements. Chambre 2 personnes avec petit-déjeuner : 70 €. Tél : 02 97 52 06 30. Site internet : <https://www.carnac-hotel.com/>
- Camping du Dolmen : 10 % sur les prestations. Tél : 02 97 52 12 35. Site internet : <https://campingledolmen.com/>

Lien vers le site internet de l'Office de Tourisme de Carnac :

<https://www.ot-carnac.fr/>

Formulaire de réclamation

Représentant/délégué de club :

Nom & prénom :

E-mail :

Tél. :

Heure de remise des résultats :

Catégorie concernée :

Équipe ou longeur concerné :

Motif de la réclamation :

.....

.....

.....

.....

Heure de dépôt au PC course :

Signature du représentant/délégué de club :

Réponse du jury :

Fiche d'engagement des remplaçants

Club :

Épreuve concernée :

Équipe concernée : (n° de dossard et catégorie) :

.....

Motif :

.....

.....

Nom / prénom / n° de licence du compétiteur remplacé :

.....

.....

Nom / prénom / Date de naissance et n° de licence du remplaçant :

.....

.....

Nom et visa du délégué :

.....

.....

A remettre au PC course 1h avant le départ de l'épreuve concernée, accompagnée du dossard remplaçant qui doit être récupéré par le délégué, si validé, avant le départ de l'épreuve
Rappel : le remplaçant ne doit pas faire changer la catégorie de l'équipe qu'il intègre