

# OPEN DE LONGE CÔTE BINIC-ERQUY

## 23 & 24 Mai 2026

Co-organisé par les Clubs  
« Les Otaries du Penthièvre » et « Binic Rando »

### Épreuve officielle Coupe de France des Clubs Et Trail longue côte

**Coupe de France**

2<sup>ème</sup> édition

# OPEN BINIC/ERQUY

Plage de Caroual  
23 & 24 mai 2026

**SAMEDI 23 MAI**

- 11H 3000m Équipe  
4 à 6 personnes
- 14H 1000m Tierce
- 16H 2 x 500m Relais  
HH/FF

**DIMANCHE 24 MAI**

- 10H 8km Trail longue  
côte solo et binôme
- 10H10 5km Trail longue  
côte junior
- 10H15 5km Marche  
longe-côte

**Inscription**

Ouvert à tous dès 12 ans  
Inscription du 13 avril au 8 mai 2026  
Tarif 10 € / jour  
Contact : [otariesdupenthièvre@gmail.com](mailto:otariesdupenthièvre@gmail.com)

**Paiement**

Infographie : Pierrick Mathian

## Informations générales

Les parcours des épreuves s'effectuent en respectant les règles techniques de la pratique du long de côte, sur un parcours balisé, chronométré et en tenant compte des contraintes du site de pratique.

**IMPORTANT : Les concurrents devront porter une combinaison néoprène adaptée aux conditions météo. Ils ne pourront pas se présenter vêtus d'un simple maillot de bain et d'un tee-shirt.**

**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.**

Recommandation : pour encore mieux valoriser la compétition auprès des médias et du public, il est recommandé que les compétiteurs d'un même club portent la même couleur de maillot sur lequel apparaît le nom du club.

### I. [CONFIRMATION D'INSCRIPTIONS avant le 8 Mai 2026](#)

La période de validation des inscriptions débutera le **lundi 13 Avril 2026 à 08h00** et prendra fin le **vendredi 8 Mai 2026 à 20h00**. Elles devront se faire sur le logiciel d'inscriptions aux compétitions : <https://ffrandonnee-compétitions.fr/LCMA/public>.

Les frais d'inscriptions s'élèvent, pour chaque compétiteur, à 10 € pour le samedi et 10 € pour le dimanche.

Pour s'engager aux épreuves officielles CDC, le compétiteur doit :

- Posséder une licence associative FFRandonnée en cours de validité à la date de l'épreuve
- Faire valider son inscription par son club d'appartenance avant la date limite de clôture. La licence détermine le club d'appartenance. Une équipe ne peut être constituée qu'avec des compétiteurs du même club, la licence faisant foi.
- Disposer d'une autorisation parentale pour les mineurs.

**Pour les non licenciés, il sera nécessaire d'être en possession du PASS DECOUVERTE (5€). Un classement sans podium sera mis à l'affichage.**

L'ensemble des données nécessaire à votre inscription constitue 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 de validation des inscriptions et règlement :

### Points importants à noter :

- Seul le référent club peut procéder au changement d'un compétiteur de son club.
- La licence ou le Pass Découverte est obligatoire pour participer à l'open de BINIC/ERQUY et être classé.
- Les compétiteurs inscrits en loisirs, sans licence ne pourront pas bénéficier du podium.

### Le règlement se fait à la suite de l'inscription sur le site fédéral (lien page précédente).

Pour toute difficulté, vous pouvez contacter : Hélène GIBIERGE référente longe côte du Club des Otaries du Penthièvre et responsable des inscriptions ([hgibierge@orange.fr](mailto:hgibierge@orange.fr) ou [otariesdupenthièvre@gmail.fr](mailto:otariesdupenthièvre@gmail.fr))

### Modalités de modification, de remboursement et d'annulation :

- Épreuve solo : toute demande d'annulation formulée **avant le 16 Mai inclus** sera acceptée et les frais d'inscription seront remboursés. Au-delà, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.
- Épreuve par équipe : les demandes de changement d'équipier formulées **avant le 16 Mai 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 **avant le 16 Mai inclus** et les frais d'inscriptions remboursés. Au-delà de cette date, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.

\* Toute demande d'annulation ou de remplacement devra être adressée à : Hélène GIBIERGE référente longe côte du Club des Otaries du Penthièvre et responsable des inscriptions ([hgibierge@orange.fr](mailto:hgibierge@orange.fr))

## II. LES CATEGORIES

Les catégories sont celles définies dans la note du 17/07/2025 - Règles de participation à la Coupe de France des clubs de LC saison 2025/2026

Pour les Minimes/Cadets : 12-15 ans (**fournir obligatoirement une autorisation parentale**) **Trail uniquement.**

La catégorie d'âge prise en compte est celle qu'aura le compétiteur dans l'année civile du Championnat de France (en 2026).

### III. LES ÉPREUVES

Les épreuves et catégories retenues pour la coupe de France des clubs sont :

- **3000m par équipe mixte de 4 à 6 longeurs** : arrivée jugée sur les 4 premiers compétiteurs, chaque genre femme/homme devant être présent
- **1000m en Tierce** : la composition est libre ;
- **Relais 2x 500 m** : équipe composée de 2 binômes HH/FF, l'ordre de passage FF+HH ou HH+FF reste libre

L'ordre de départ des compétitions est le suivant :

- Épreuve 1 : 3000m (samedi 23/05 10H30)
- Épreuve 2 : 1000 m (samedi 23/05 14H00)
- Épreuve 3 : Relais 2 x 500 m (samedi 23/05 15H30)
- Épreuve 4 : Trail longue côte (dimanche 24/05 10h00)

Pour toutes les épreuves, les départs, arrivées et relais seront effectués sur la plage.

**Attention : le départ se fait entre les pavillons vert, l'arrivée de fait entre les pavillons rouge et le relais dans l'intervalle entre le départ et l'arrivée. Les équipes ne respectant pas cette règle pourront être sanctionnées voir disqualifiées.**

Les transits entre le départ et le premier contournement bouée départ, entre le contournement bouée arrivée et l'arrivée et entre le contournement et le relais **se feront en marchant.**

**Pour le 3000m, en cas de séparation des cinquièmes et sixièmes compétiteurs, ceux-ci devront sortir rapidement de l'eau et venir signaler à l'arrivée au niveau des chronomètres. Tout manquement entraînera la disqualification de l'équipe.**

Les épreuves et catégories retenues pour le Trail longue côte sont :

- **8km allure libre en solo ou binôme**
- **5km marche en solo**
- **5km allure libre pour les minimes/cadets.**

Le classement sera un **classement scratch** (Hommes / Femmes / Mixtes pour chaque course). Les catégories seront données à titre indicatif.

### IV. RÈGLEMENT COMPÉTITION

#### a. Règles

Le règlement en vigueur est celui de la FF Randonnée, le mémento fédéral "Pratiquer, Encadrer et Organiser des activités de marche et de randonnée", téléchargeable sur le site internet fédéral :

<https://www.ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/reglementation-des-activites-de-marche-et-de-randonnee>

Des dossards seront distribués aux référents club à l'occasion du briefing organisé le matin même de la compétition. Le référent club se chargera de distribuer à chacun de ses compétiteurs le dossard

correspondant à l'épreuve. Pour les épreuves par équipe, seul le capitaine d'équipe sera porteur de son dossard. Les référents club se verront remettre lors du briefing un listing détaillé avec, par épreuve, le nom des compétiteurs participant, ainsi que les numéros de dossards correspondants. Chaque concurrent pour les épreuves en solo (trail) ou le capitaine pour les épreuves en équipe devra, sous peine de se voir refuser le départ, porter un dossard. Les dossards devront être restitués en totalité par le référent club à l'issue de la compétition.

Pour le trail longue côte, chaque compétiteur, chaque équipe sera équipé de puces électroniques. Ces puces électroniques devront être restituées à l'arrivée de l'épreuve, en cas de non-restitution celle-ci sera facturée au club ou au compétiteur s'il n'est pas affilié à un club. Les dossards devront être restitués à la fin de la compétition. Pour les clubs ayant inscrits des compétiteurs, cette restitution devra être réalisée en une seule fois par le référent club.

Les épingles de fixation des dossards sont à la charge des compétiteurs, ils sont responsables de la bonne mise en place du dossard et du maintien en place durant toute la durée de l'épreuve.

**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](#)

Le chronométrage sera manuel et à la montre pour les épreuves CDC, des puces RFID seront utilisées pour le trail longue côte.

#### [c. PC Course](#)

Le PC Course est installé sur le parking devant la plage. Son entrée est strictement réservée aux membres du jury, à l'arbitre régional, aux arbitres adjoints et au directeur de course.

Il pourra être procédé à un contrôle antidopage, que les concurrents concernés soient classés sur le podium ou non. Le local pour les contrôles est situé à l'entrée du site (WC sur le parking).

#### [d. Composition de l'équipe arbitrale et du jury d'épreuve](#)

Arbitre principal : Edith JONCHERES

Directeur de course : Philippe LEVRON

PC Course : Gabriel VILAINE & Philippe CAHANE

Jury d'épreuve : Alain LEVÊQUE ou Edith JONCHERES, le Directeur de Course, un élu de la FFR (Paul REGNAUD) et deux compétiteurs (un homme et une femme) tirés au sort avant la compétition

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.

#### c. Service et Secours

Afin d'assurer la sécurité des concurrents et de l'ensemble des personnes présentes durant cette journée, le dispositif de secours sera composé :

- De personnels de l'association PASS 22, présents sur la plage lors des épreuves ;
- De bénévoles des 2 clubs (Binic et Erquy) sur la plage le long du parcours ainsi que d'arbitres dans l'eau tous équipés de bouées tubes gonflables ;

La manifestation est déclarée auprès de la Mairie de ERQUY et de la préfecture des CÔTES D'ARMOR. Par ailleurs, les moyens de secours, que sont la SNSM et les pompiers, sont informés de son organisation. Des moyens de liaisons sont également établis entre les organisateurs et les dispositifs de sécurité et de surveillance.

#### d. Résultats

Les résultats seront soit mis à l'affichage, soit remis en main propre à chaque délégué de club après les courses de l'après-midi le samedi et le lendemain après l'épreuve du trail.

Chaque délégué de club, et uniquement lui, 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.

Pas de classement avec podium pour les non licenciés.

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.

#### e. 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 pour les organisateurs**. 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

Marées

Plans : accès, zone d'accueil et cheminement

Formulaire de réclamation

# Planning de la compétition

Les horaires sont donnés à titre indicatif, ils sont établis en fonction de la prévision du nombre d'engagés et pourront évoluer selon les conditions de mer et de météo.

## **Samedi 23 Mai :**

|                   |   |
|-------------------|---|
| 8 h 00            | Accueil   |
| 8 h 30 – 9 h 00   | Mise en place du parcours   |
| 9 h 30            | Mot d'accueil compétiteurs  |
| 9 h 45            | Briefing équipe Arbitrage et équipe plage<br>Echauffement dans la zone prévue |
| 10 h 15           | Reconnaissance parcours par l'arbitre régional et le directeur de course      |
| 10 h 45           | Evacuation du plan d'eau sur la zone de course                                |
| 11 h 00           | Début de la course 3 000 mètres   |
| 12 h 00 – 13 h 30 | Pose repas  |
| 14 h 00           | Début de la course 1000 mètres tierce   |
| 16 h 00           | Début du relais 2x 500 mètres   |
| 17 h 30           | Fin des courses rangement du matériel   |
| 18 h 00           | Débriefing équipe Arbitrage et équipe plage                                   |
| 18 h 30           | Fin de la manifestation. Remise des titres et des récompenses.                |

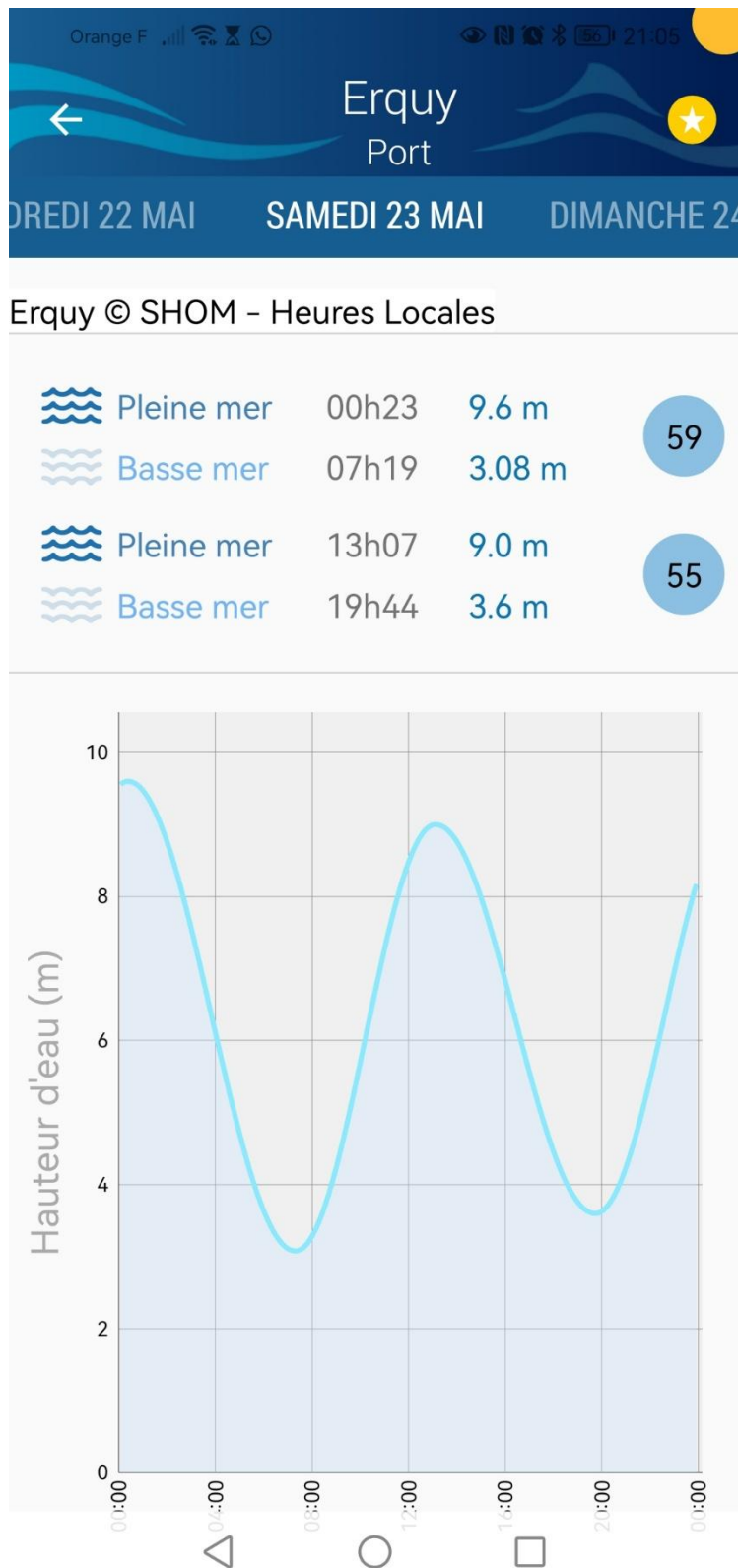
Restauration sur place dès 10h00

## **Dimanche 24 Mai :**





|                  |  |
|------------------|--|
| 7 h 30           | Accueil  |
| 7 h 30 – 08 h 30 | Mise en place du parcours / remise des puces                             |
| 8 h 00           | Mot d'accueil compétiteurs   |
| 8 h 30           | Briefing équipe Arbitrage et équipe plage                                |
| 9 h 00           | Reconnaissance parcours par l'arbitre régional et le directeur de course |
| 9 h 15           | Evacuation du plan d'eau sur la zone de course                           |
| 10 h 00          | Début de la course trail longue côte 8 Km                                |
| 10 h 10          | Début de la course trail longue côte Junior 5 Km                         |
| 10 h 15          | Début de la marche trail longue côte 5 Km                                |
| 12 h 00          | Fin des courses rangement du matériel                                    |
| 12 h 30          | Débriefing équipe Arbitrage et équipe plage                              |
| 12 h 45          | Fin de la manifestation. Remise des titres et des récompenses.           |

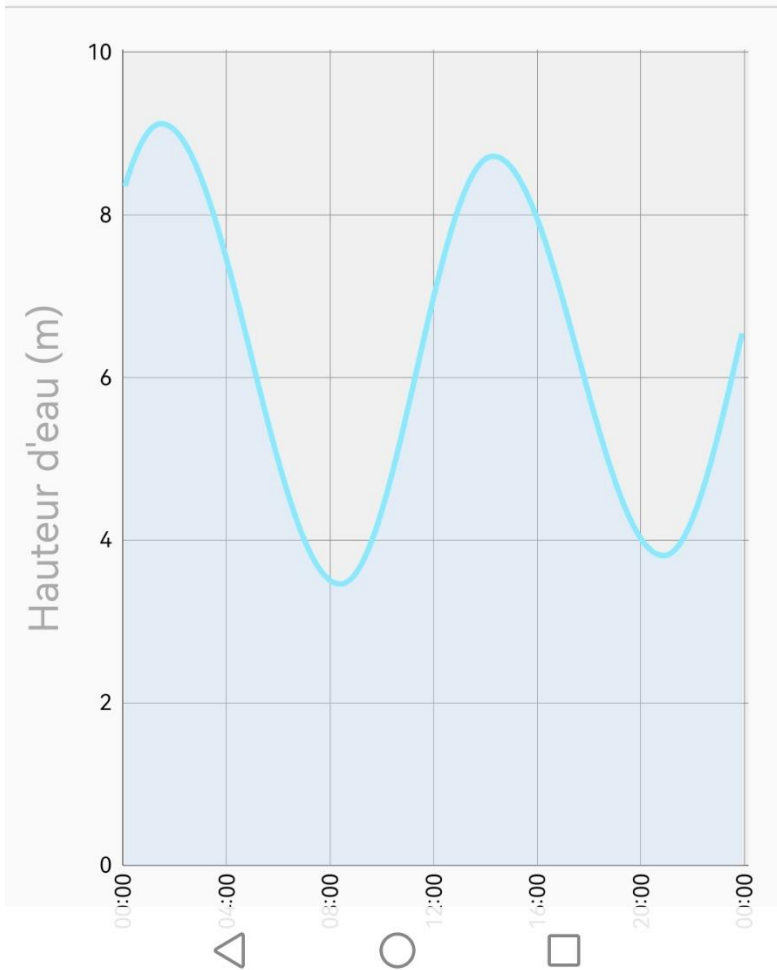
Restauration sur place toute la matinée

## LES MAREES

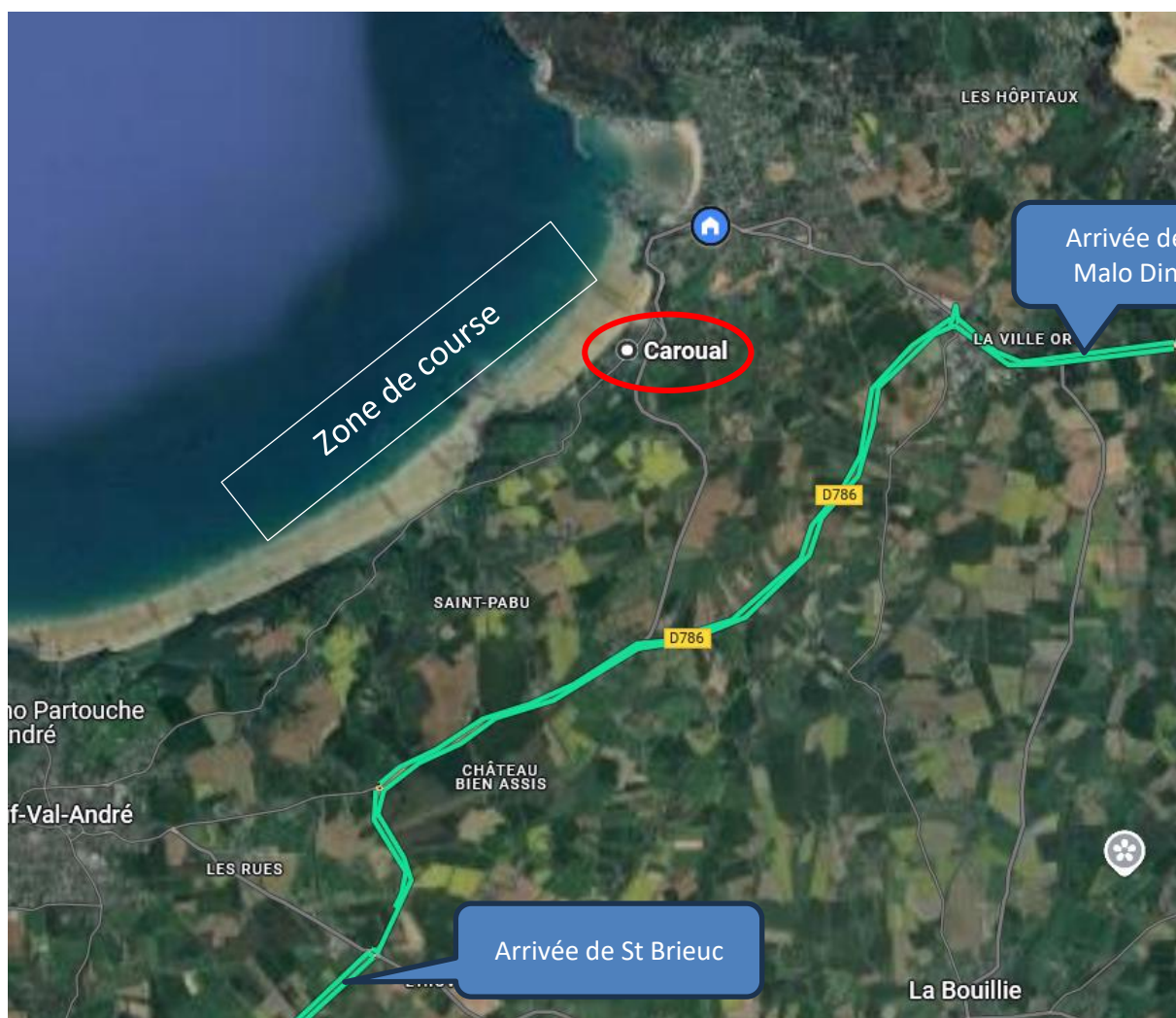


Erquy © SHOM - Heures Locales

|   |            |       |        |    |
|---|------------|-------|--------|----|
|  | Pleine mer | 01h29 | 9.12 m | 52 |
|  | Basse mer  | 08h24 | 3.46 m |    |
|  | Pleine mer | 14h18 | 8.72 m | 51 |
|  | Basse mer  | 20h53 | 3.81 m |    |

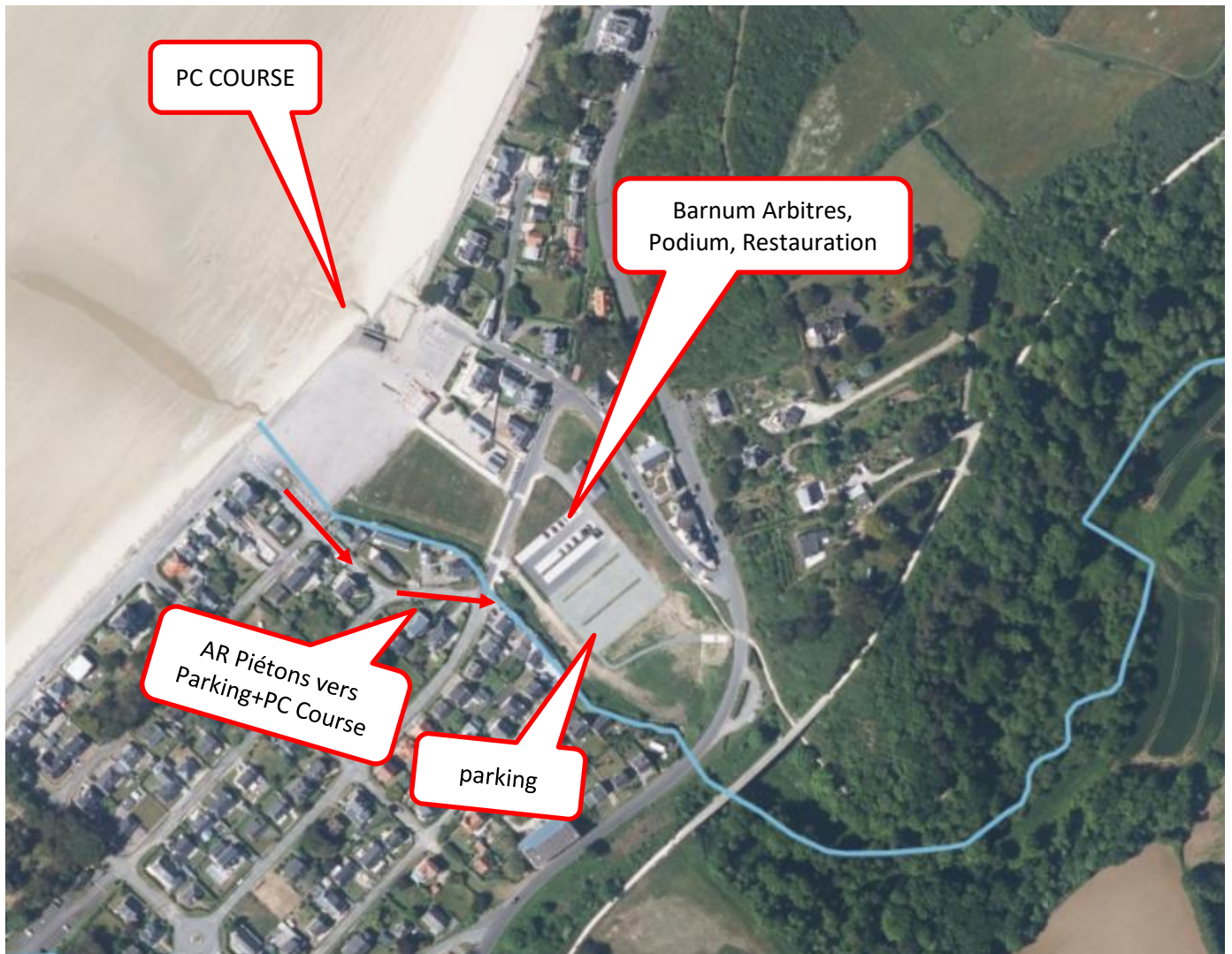


## Accès à la zone de course





## Zone d'accueil



# Cheminement



## Les parcours

1000 mètres



 Départ

 Arrivée

## 3000 mètres



- Départ vers la Pointe de la Houssaye (300 m)  
Contournement Bouée vers la Mascotte (1100 m)
- Contournement Bouée vers la Pointe de la Houssaye (1100 m)  
Contournement Bouée vers l'Arrivée (500 m)

## Le Relais 2 x 500 mètres



## Les parcours Trail

Parcours 7 km  
Parcours 5 km



*Dossier Inscription OPEN ERQUY 23-24 Mai 2026*

## Formulaire de réclamation

Représentant/délégué de club :

Nom & prénom :

E-mail :

Tél :

Heure de remise des résultats :

Catégorie concernée :

Équipe ou longueur concerné :

Motif de la réclamation :

.....  
.....  
.....  
.....

Heure de dépôt au PC course :

Signature du représentant/délégué de club :

Réponse du jury :

.....  
.....  
.....  
.....