

# LA GIVRÉE

**Samedi 30 mai 2026**

Épreuve de longe côte organisée par l'association

« Les givrés de Larmor Plage »

**Épreuve officielle de la Coupe de France des Clubs**



# LA GIVREE

## COUPE DE FRANCE DES CLUBS

### LONGE-COTE

**Tierce 1000 m**

**Relais 2x500 m**



**Samedi 30 mai 2026**  
**09h00 à 13h00**  
**Plage de Toulhars LARMOR-PLAGE**

Ouvert aux licenciés FFRandonnée

Participation : 13€ /personne

Inscriptions sur la plateforme fédérale du 20 avril au 13 mai 2026

Informations: [lesgivrescompetition@gmail.com](mailto:lesgivrescompetition@gmail.com)



## Informations générales

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

**IMPORTANT : le port d'une combinaison néoprène adaptée aux conditions météo est fortement recommandé.**

**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.

**Conformément au memento fédéral et aux règles de participation aux épreuves de la Coupe de France des Clubs, les non licenciés FFRandonnée ainsi que les licenciés de la catégorie Minimes /cadets ne sont pas acceptés sur cette manifestation.**

Observation : du fait de l'organisation de « LA GIVRÉE » et de « LA DÉCOUVERTE » le même jour, les clubs possédant un barnum sont invités à les emmener, les organisateurs ne disposant que d'un nombre limité d'abris.

### I. CONFIRMATION D'INSCRIPTIONS avant le 13 mai 2026

La période de validation des inscriptions débutera le **lundi 27 avril 2026 à 08h00** et prendra fin le **mercredi 13 mai 2026 à 20h00**.

Les frais d'inscription s'élèvent, pour chaque compétiteur, à 13 € pour l'ensemble des épreuves.

Pour s'engager aux épreuves officielles « Coupe de France des Clubs », le compétiteur doit :

- Posséder une licence compétition 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 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 :**

Les inscriptions et le règlement 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 peut procéder au changement d'un compétiteur de son club durant la période d'inscription.
- 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 en entrant les numéros de licence des personnes concernées.

Pour toute difficulté, vous pouvez écrire à l'adresse suivante :

[lesgivrescompetition@gmail.com](mailto:lesgivrescompetition@gmail.com)

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

- Épreuve par équipe : après la date de clôture des inscriptions, les demandes de changement d'équipier formulées **jusqu'au samedi 23 mai 2026 inclus** seront acceptées. Un seul changement d'équipier par équipe sera accepté.
- 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 samedi 23 mai 2026 inclus** et les frais d'inscriptions seront remboursés. Au-delà de cette date, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.
- Après le **mercredi 13 mai 2026**, toute demande d'annulation ou de changement devra être adressée par le référent club à l'adresse suivante : [lesgivrescompetition@gmail.com](mailto:lesgivrescompetition@gmail.com)

## II. LES CATÉGORIES

- \* 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 en 2026.

Les catégories retenues :

Pour chaque épreuve, les clubs constituent des équipes selon 2 catégories :

- **Supra catégorie Senior** : équipe constituée de longeurs des catégories Juniors à M2 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées. Les juniors sont assimilés aux seniors ;

- **Supra catégorie Master** : équipe constituée de longeurs des catégories M2 à M4 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées.

En catégorie supra master possibilité d'intégrer jusqu'à 2 M2 pour la tierce et 3 M2 pour le relais 2 x 500 m.

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

La présence d'un junior dans une équipe est autorisée mais est sur-classé comme senior. Le junior ne pourra donc pas être considéré comme représentant une catégorie d'âge distincte dans la supra catégorie Senior

## III. LES ÉPREUVES

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

- **1000m en Tierce**, la composition est libre ;
- **Relais 1000m en binômes en 2 x 500 m**, l'ordre de passage FF+HH ou HH+FF reste libre.

L'ordre de départ des compétitions est le suivant :

- Épreuve 1 : 1000 m
- Épreuve 2 : relais 2 x 500 m

Les équipes peuvent longer à mains nues ou utiliser tous types d'ustensiles de propulsion. Si des ustensiles de propulsion sont utilisés, les engins doivent être de même nature pour tous les compétiteurs d'une même équipe (exemple tous en mono-pagaies ou tous en gants palmés, etc...).

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

Les transits entre la ligne de départ / arrivée située sur le sable et le poteau de début de parcours situé dans l'eau d'une part, et entre le poteau de fin de parcours dans l'eau et les lignes d'arrivée et de relais situées sur le sable d'autre part **se font obligatoirement en marchant**. Le non respect de cette consigne fera l'objet d'un STOP AND GO.

### **Classement pour la tierce**

un classement scratch sera effectué pour chaque composition de tierce : féminine, masculine ou mixte

## **IV. RÈGLEMENT COMPÉTITION**

### a. Règles

Le règlement en vigueur est celui de la FFRandonnée, le mémento fédéral "Pratiquer, Encadrer et Organiser des activités de marche et de randonnée", version octobre 2025, téléchargeable sur le site internet fédéral, les règles de participation à la coupe de France des clubs 2025/2026 du 17 juillet 2025 et l'additif règles de participation à la coupe de France des clubs saison 2025/2026 du 07/11/2025.

Le port de vêtements en néoprène adaptés aux conditions climatiques est recommandé, mais non obligatoire. 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.

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. Le référent club se chargera de distribuer à chacun de ses compétiteurs le dossard correspondant à l'épreuve.

Pour le 1000 m tierce, seul le capitaine d'équipe sera porteur de son dossard.

Pour le relais 2 x 500 m, deux dossards seront remis au référent club pour chaque équipe : un pour le binôme féminin et un pour le binôme masculin

Le port du dossard est obligatoire, sous peine de se voir refuser le départ.

Les dossards devront être restitués en une seule fois par le référent club à la fin de la compétition. Chaque dossard devra être fixé sur le haut de la poitrine par 4 épingles.

**Chaque concurrent/équipe fera son affaire des épingles de fixation.**

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

Pour l'épreuve du 1000 m tierce, le temps de départ et d'arrivée est pris sur le même compétiteur, le capitaine. Celui-ci passe en premier la ligne de départ et en dernier la ligne d'arrivée.

Pour le relais 2 x 500 m, le temps de départ est pris sur le concurrent du premier binôme porteur du dossard. Celui-ci franchit en premier la ligne de départ et en dernier la ligne d'arrivée où il passe le relais au porteur du dossard du second binôme. Le temps d'arrivée sera alors pris sur ce concurrent lorsqu'il franchira à son tour la ligne d'arrivée derrière son coéquipier.

Si ces consignes ne sont pas respectées, l'équipe concernée sera disqualifiée.

**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.

#### c. PC Course

Le PC Course est installé sur la plage. Son entrée est strictement réservée aux membres du jury, à l'arbitre en charge de la manifestation, 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 sur le parking au bout de la plage

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

Arbitre principal en charge de l'épreuve : Pascal Prot

Directeur de course : Marc Bugnard

PC Course : François Lehrter et Franck Pruvost

Jury d'épreuve : Pascal Prot, Marc Bugnard, Sylvie Girard (représentante du comité départemental de la FFRandonnée du Morbihan) 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.

#### e. 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 :

- D'un Dispositif de Prévention et de Sécurité (DPS) organisé par la SNSM, comprenant 4 sauveteurs .
- De bénévoles de l'association « les givrés de Larmor Plage » disposés sur la plage le long du parcours au bord de l'eau, en alternance avec des arbitres dans l'eau. Tous sont équipés de bouées tubes gonflables.

La manifestation est déclarée auprès de la Mairie de Larmor Plage. Par ailleurs, les moyens de secours, que sont le CROSS ETEL et les pompiers sont informés de son organisation. Des moyens de liaison 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.

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.

Dans ce but, **les clubs veilleront à se munir d'exemplaires papier du formulaire de réclamation.**

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.

#### 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 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.

## V. HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

### a. Hébergement

Notre partenaire SELLOR propose des hébergements à tarif préférentiel à la résidence de Kerguelen Sports Océan (Larmor Plage)

Chambres pour 1, 2, 3 ou 4 personnes.

Possibilité de petit déjeuner, déjeuner ou dîner à la résidence.

Pour réserver et bénéficier de ces tarifs, merci de contacter l'accueil par téléphone au 02 97 33 77 78 ou par mail à [nautisme@sellor.com](mailto:nautisme@sellor.com)

en précisant que vos réservations sont faites dans le cadre de notre manifestation.

Vous pouvez également consulter le site de l'office du tourisme du pays de Lorient : [lorientbretagnesudtourisme.fr](http://lorientbretagnesudtourisme.fr)

### b. Restauration

A l'exception d'une buvette proposant bière, café, sodas, jus de fruits..., aucun stand de restauration n'est prévu.

Les participants à la manifestation, concurrents et accompagnateurs, sont invités à prévoir leur repas. La plage de Toulhars étant située en centre ville de Larmor Plage, différents commerces alimentaires sont situés à proximité de la manifestation.

La manifestation s'inscrivant dans la charte des engagements pris par la FFRandonnée, notamment en terme d'éco-responsabilité, les participants à la manifestation sont priés d'emmener leurs propres gobelets, verres et autres gourdes. L'utilisation d'ustensiles en matières plastiques ou à usage unique est fortement déconseillée.

**De même, il est recommandé d'utiliser le covoiturage dans le cadre des déplacements pour cette manifestation.**

## ANNEXES :

Planning

Marée

Plans : accès, zone d'accueil et cheminement

Formulaire de réclamation

Fiche d'engagement des remplaçants

## Planning de la compétition

Les horaires sont donnés à titre indicatif. Ils sont établis en fonction d'une prévision du nombre d'engagés et pourront évoluer selon la liste définitive des engagés ainsi que des conditions de mer et de météo.

Un planning définitif sera communiqué aux clubs participants quelques jours avant la manifestation.

### Samedi 30 mai 2026

07 h 45	Accueil et remise des dossards
08 h 15 .....	Mot d'accueil compétiteurs
08 h 30.....	Briefing équipe Arbitrage et équipe plage
	Echauffement dans la zone prévue pour les épreuves
08 h 45 .....	Reconnaissance du parcours par l'arbitre en charge de la manifestation et le directeur de course
09 h 00 .....	Evacuation du plan d'eau sur la zone de course
09 h 15 .....	Début des courses 1 000 m
10 h 45.....	Début des courses relais 2 x 500 m
11 h 20.....	Fin des courses
11 h 30 .....	Débriefing équipe Arbitrage et équipe plage
12 h 15 .....	Diffusion des classements
12 h 45 .....	Remise des titres et des récompenses.



Samedi 30 Mai 2026

UTC+2 Semaine 22

47°45' N  
3°21' W

Lorient

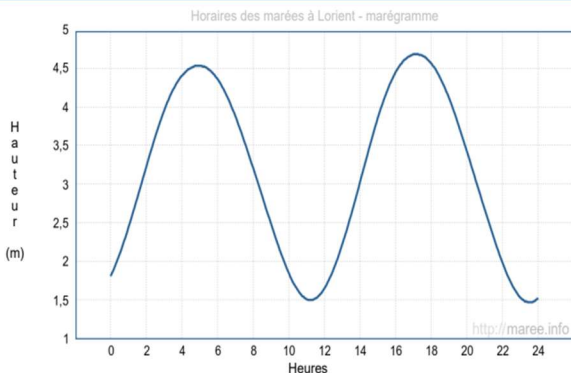
Lever du soleil : 06h20

Lune gibbeuse croissante

Coucher du soleil : 21h58

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	70	04h55	06h18	01h03	4,53m	3,03m	0,25m	0,76m	1,52m
BM		11h13	05h56	00h59	1,50m	3,18m	0,27m	0,80m	1,59m
PM	70	17h09	06h22	01h03	4,68m	3,21m	0,27m	0,80m	1,61m
BM		23h31			1,47m				

Date	Heure	Hauteur	Coeff.
Sam. 30	04h55	4,53m	70
	11h13	1,50m	
	17h09	4,68m	70
Dim. 31	05h29	4,53m	71
	11h47	1,49m	
	17h43	4,70m	71
Lun. 01	00h07	1,43m	
	06h02	4,51m	71
	12h20	1,50m	
Mar. 02	18h18	4,69m	71
	00h42	1,42m	
	06h35	4,46m	70
Mer. 03	12h53	1,54m	
	18h53	4,65m	69
	01h18	1,45m	
Jeu. 04	07h09	4,38m	68
	13h28	1,61m	
	19h30	4,57m	66
Ven. 05	01h55	1,51m	
	07h45	4,28m	64
	14h05	1,72m	
Sam. 06	20h09	4,47m	62
	02h34	1,61m	
	08h24	4,18m	59
Dim. 07	14h46	1,84m	
	20h53	4,36m	57



**Astuce** cliquez sur "Hauteur (m)" pour afficher les hauteurs heure par heure, puis déplacez la souris sur ce tableau pour visualiser la ligne sur le graphique.

**A lire !** Bien choisir son logiciel de marée

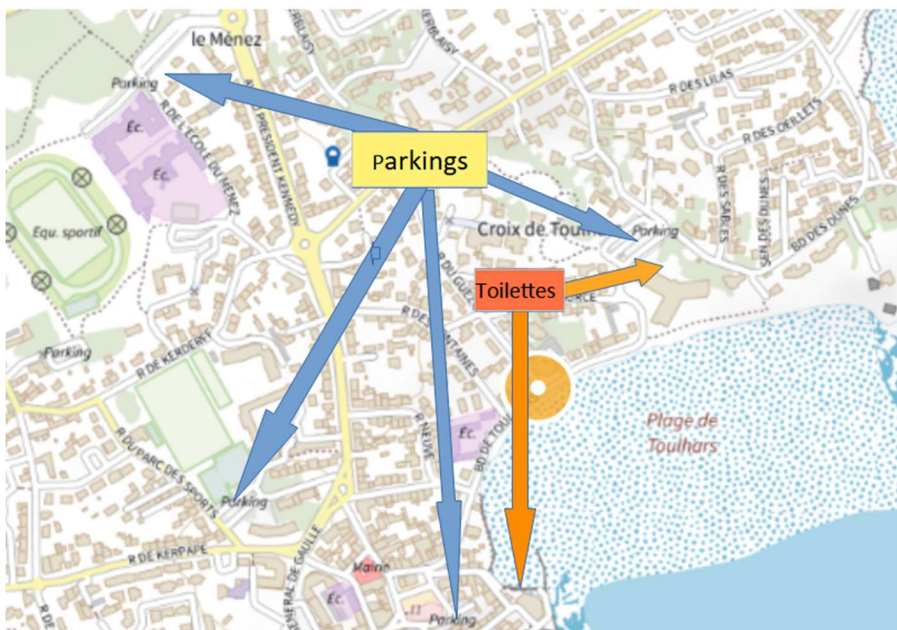


**marée.info pour iPhone, Apple Watch et iPad**  
Pratique : le coefficient de marée s'affiche sur l'icône de l'application  
**La marée du jour gratuite pour tous les ports !**

PM : Pleine Mer

BM : Basse Mer

## Parkings et toilettes



# LA GIVRÉE

EPREUVE COUPE DE France

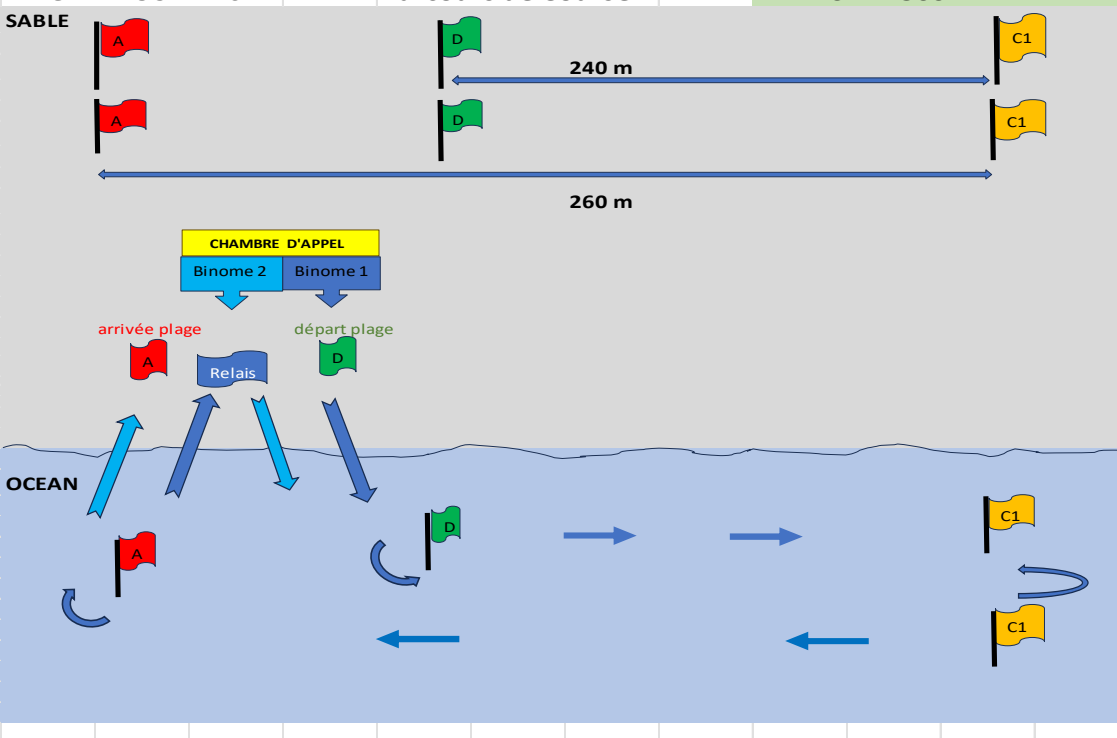
Samedi 30 Mai 2026

LARMOR PLAGE

PLAGE DE TOULHARS

Parcours de Course

RELAIS 2 x 500m



# LA GIVRÉE

EPREUVE COUPE DE France

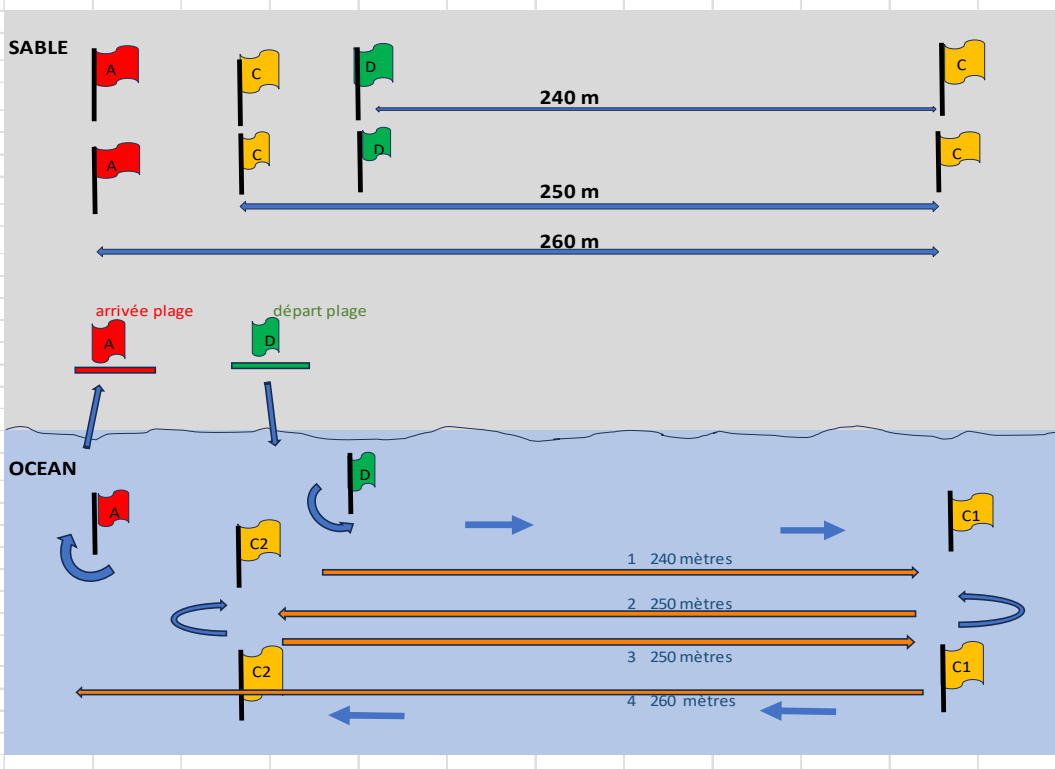
Samedi 30 Mai 2026

LARMOR PLAGE

PLAGE DE TOULHARS

Schéma de course

1000 mètres TIERCE





## Formulaire de réclamation

Nom du club :.....

Nom & prénom du représentant/délégué du club :.....

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 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 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*