



RENCONTRE LONGE CÔTE PLESTIN 2026

Plage de Saint-Efflam – Plestin-les-Grèves (22)

3 et 4 octobre 2026

Organisé par l'Association Nautique de Saint-Efflam

Épreuves officielles de la Coupe de France des Clubs et du Circuit Trail Longe-Côte

 **3 & 4**
octobre 2026 

Association Nautique de Saint-Efflam

Open Longe-côte Plestin

Épreuves de la coupe de France des clubs
Plage de Saint-Efflam - Plestin-les-grèves (22)

Samedi 3 Octobre	9h45 - 1 000m 11h15 - 3 000m
Dimanche 4 Octobre	11h15 - Trail longe-côte 11h30 - Marche longe-côte

**Inscription sur la plateforme fédérale
du 15 août au 21 septembre 2026**

Participation : 10€ / jour par personne

asso.nautique.saint.efflam@gmail.com



Informations générales

Les parcours des épreuves s'effectuent en respectant les règles techniques de la pratique du long-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.

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'INSCRIPTION avant le Samedi 20 Septembre 2026

La période de validation des inscriptions débutera le **Samedi 15 Août 2026 à 08h00** et prendra fin le **Samedi 20 Septembre 2026 à 20h00**. Elles devront se faire sur le logiciel d'inscriptions aux compétitions : <https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/public>.

Les frais d'inscription s'élèvent, pour chaque compétiteur, à 10 € pour le samedi et 10€ pour le dimanche. Pour le Trail Longe-Côte, un chèque de caution de 10€ par coureur solo et 10€ par équipe sera demandé pour les puces, en cas de détérioration ou de perte.

Pour s'engager aux épreuves officielles CDC et du Circuit Trail Longe-Côte, un 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 d'un PASS DECOUVERTE de 5€. Un classement sans podium sera mis à l'affichage.

L'ensemble des données nécessaires 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 la Rencontre Longe-Côte Plestin 2026 et être classé.
- Les compétiteurs inscrits en loisir, sans licence ne pourront pas bénéficier du podium.
- Concernant les épreuves CDC, les clubs n'ayant pas le nombre suffisant de compétiteurs pour constituer une équipe peuvent nous contacter par mail afin de constituer des **équipes Multi-Clubs**. Leur classement sera informel et elles 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 : Xavier Pillet, président de l'Association Nautique de Saint-Efflam (06 12 74 68 56 – asso.nautique.saint.efflam@gmail.com).

Modalités de modification, de remboursement et d'annulation :

- Épreuve solo : toute demande d'annulation formulée **avant le samedi 26 Septembre 2026** 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'équipiers formulées **avant samedi 26 Septembre 2026 inclus** seront acceptées.
- Annulation d'une équipe : après la date de clôture des inscriptions, l'annulation d'une équipe sera acceptée **jusqu'au samedi 26 Septembre 2026 inclus** et les frais d'inscription remboursés. Au-delà de cette date, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.
- Toute demande d'annulation ou de remplacement devra être adressée par le référent club à l'adresse suivante : asso.nautique.saint.efflam@gmail.com

II. LES CATÉGORIES

Les catégories sont celles définies dans le **règlement sportif LCMA 2026-2027** : [FFRandonnée Compétition CdC](#).

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 2027).

III. LES ÉPREUVES

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

- **3000m par équipe mixte paritaire de 4 (FFHH) à 6 (FFFHHH).** L'arrivée jugée sur le dernier des 4 premiers compétiteurs FFHH.
- **1 000 m en Quarte, équipe mixte paritaire FFHH.**

L'ordre de départ des compétitions est le suivant :

- Épreuve 1 : 1 000 m (Samedi 3/10)
- Épreuve 2 : 3 000 m (Samedi 3/10)
- Épreuve 3 : Trail Longe-Côte (Dimanche 4/10)

Pour toutes les épreuves du samedi 3/10, les départs et arrivées seront effectués **dans l'eau**.

Une équipe doit rester soudée tout le long du parcours, écart entre équipiers de 3 mètres maximum.

Pour le 3 000m, 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 longe côte sont :

- **Trail Longe-Côte allure libre en solo (F / H)**
- **Trail Longe-Côte allure libre en binôme (FF / FM / HH)**
- **Marche Longe-Côte en solo (F / H)**
- **Minimes et Cadets : Parcours réduit d'environ la moitié de la distance**

Le classement sera un **classement scratch** (Hommes / Femmes / Mixtes pour chaque course).

Les catégories seront données à titre indicatif.

IV. RÈGLEMENT COMPÉTITION

a. Règles

Les règlements en vigueur sont ceux de la FFRandonnée :

- 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>

- **Le règlement sportif LCMA 2026-2027** : [FFRandonnée Compétition](#)
- **Le mode opératoire des rencontres sportives LCAM 2026** : [FFRandonnée Compétition](#)

Le port de vêtements en néoprène adaptés aux conditions climatiques est obligatoire, de même que le port de chaussures ou chaussons aquatiques 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 un listing détaillé avec, par épreuve, le nom des compétiteurs participants, 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 1 000 m **quarte** et le 3 000m par équipe, seul le capitaine d'équipe sera porteur de son dossard.

Pour le trail, chaque concurrent, pour les épreuves en solo, ou le capitaine, pour les épreuves en équipe, devra être porteur un dossard, sous peine de se voir refuser le départ.

Les dossards devront être restitués en totalité par le référent club à l'issue de la compétition.

Les épingles de fixation des dossards sont à la charge des compétiteurs. Ils sont responsables de la bonne mise en place du dossard (sur le haut de la poitrine avec 4 épingles) et de son maintien en place durant toute la durée de l'épreuve.

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 zones de compétitions sont formellement interdites aux compétiteurs non engagés sur l'épreuve en cours, sous peine de disqualification, ainsi qu'à tout accompagnant, pour ne pas gêner 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 et pour le trail.

Pour le trail longue côte, des puces RFID seront aussi utilisées.

[c. PC Course](#)

Le PC Course est installé sur la zone d'accueil. 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 sur la zone d'accueil.

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

Arbitre régional : Edith JONCHERES

Directeur de course : Xavier PILLET

PC Course : Véronique JEZEQUEL

Jury d'épreuve : Arbitre régional - Edith JONCHERES, le Directeur de course – Xavier PILLET, 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.

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 :

- De bénévoles du Club Nautique Morlaisien, titulaires du BNSSA, présent sur la plage lors des épreuves, équipés de bouées tubes.
- De bénévoles de l'ANSE sur la plage le long des parcours, ainsi que d'arbitres dans l'eau tous équipés de bouées tubes gonflables.

La manifestation est déclarée auprès de la Mairie de Plestin-les-Grèves et de la préfecture maritime des Côtes d'Armor. Par ailleurs, les moyens de secours, que sont le CROSS CORSEN 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.

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 de l'exemplaire 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.

[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](#)

Le camping municipal Saint-Efflam – Plestin les Grèves, ouvert toute l'année, propose des hébergements à tarif préférentiel pour les compétiteurs et leurs accompagnants.

Pour réserver et bénéficier de ces tarifs, merci de contacter l'accueil par téléphone au 02.96.35.62.15 ou par mail à campingmunicipal@plestinlesgreves.bzh

Aire de camping-car de Toulinet, corniche de Kerallic : Contacter le camping municipal.

[b. Restauration](#)

Une buvette proposant café, bière, sodas, jus de fruits, etc., ainsi qu'un stand de restauration (crêpes et galettes) sera à votre disposition.

La manifestation s'inscrivant dans la charte des engagements pris par la FFRandonnée, il est recommandé d'utiliser le covoiturage dans le cadre des déplacements pour cette manifestation, ainsi que d'apporter vos propre gobelets (gobelets aussi disponibles sur place avec caution de 1€)

ANNEXES

- Planning de la compétition
- Marée
- Plans : Accès, Parkings, Zone d'accueil et cheminement
- Les parcours
- Formulaire de réclamation
- Formulaire de remplacement

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 3 Octobre 2026

7 h 00	Accueil
7 h 00 – 8 h 00	Mise en place du parcours
8 h 00	Mot d'accueil compétiteurs
8 h 15	Briefing équipe Arbitrage et équipe plage
	Echauffement dans la zone prévue
8 h 45	Reconnaissance parcours par l'arbitre régional et le directeur de course
9 h 30	Evacuation du plan d'eau sur la zone de course
9 h 45	Début de la course 1 000 m quarte
11 h 15	Début de la course 3 000 m
12 h 45.....	Fin des courses rangement du matériel
13 h 15	Débriefing équipe Arbitrage et équipe plage
13 h 45	Diffusion des classements / Remise des titres et des récompenses.
15 h 00.....	Fin de la manifestation.

Dimanche 4 Octobre 2026

8 h 00	Accueil
8 h 30 – 9 h 45	Mise en place du parcours
9 h 45	Mot d'accueil compétiteurs
10 h 00	Briefing équipe Arbitrage et équipe plage Echauffement dans la zone prévue
10 h 30	Reconnaissance parcours par l'arbitre régional et le directeur de course
11 h 15	Evacuation du plan d'eau sur la zone de course
11 h 30	Début des courses Trail Longe-Côte
13 h 00.....	Fin des courses rangement du matériel
13 h 30	Débriefing équipe Arbitrage et équipe plage
14 h 00	Diffusion des classements / Remise des titres et des récompenses.
16 h 00.....	Fin de la manifestation.

Les Marées

Samedi 03 Octobre 2026

UTC+2 Semaine 40

48°42' N
3°38' W

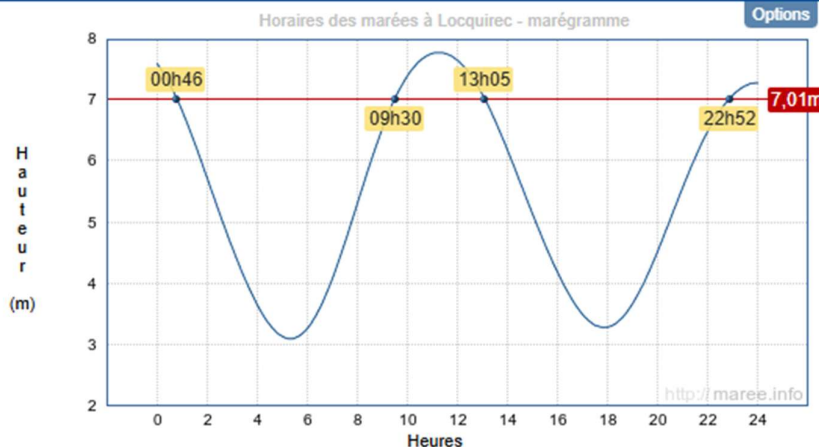
Locquirec ☆

Lever du soleil : 08h15

Demier quartier de lune

Coucher du soleil : 19h45

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		05h19			3,09m				
PM	53	11h15	05h56	00h59	7,76m	4,67m	0,39m	1,17m	2,34m
BM		17h51	06h36	01h06	3,28m	4,48m	0,37m	1,12m	2,24m



Date	Heure	Hauteur	Coeff.
Sam. 03	05h19	3,09m	
	11h15	7,76m	53
	17h51	3,28m	
Dim. 04	00h02	7,27m	46
	06h23	3,72m	
	12h35	7,29m	41
Lun. 05	19h16	3,71m	
	01h44	6,97m	40
	08h02	3,98m	
Mar. 06	14h23	7,25m	43
	21h06	3,56m	
	03h26	7,27m	48
Mer. 07	09h42	3,60m	
	15h52	7,73m	55
	22h26	2,94m	
Jeu. 08	04h35	7,87m	62
	10h51	2,91m	
	16h53	8,35m	70
Ven. 09	23h23	2,29m	
	05h27	8,45m	77
	11h43	2,28m	
	17h42	8,87m	83

Dimanche 04 Octobre 2026

UTC+2 Semaine 40

48°42' N
3°38' W

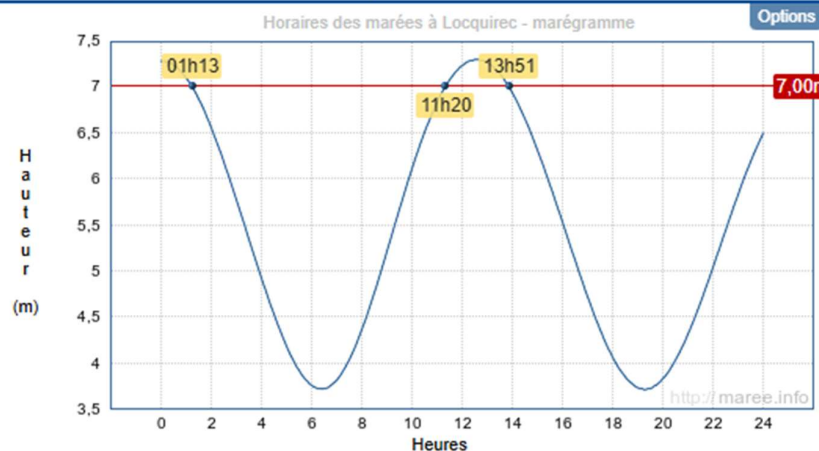
Locquirec ☆

Lever du soleil : 08h17

Demier croissant de lune

Coucher du soleil : 19h43

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	46	00h02			7,27m				
BM		06h23	06h21	01h03	3,72m	3,55m	0,30m	0,89m	1,78m
PM	41	12h35	06h12	01h02	7,29m	3,57m	0,30m	0,89m	1,79m
BM		19h16	06h41	01h06	3,71m	3,58m	0,30m	0,90m	1,79m



Date	Heure	Hauteur	Coeff.
Sam. 03	05h19	3,09m	
	11h15	7,76m	53
	17h51	3,28m	
Dim. 04	00h02	7,27m	46
	06h23	3,72m	
	12h35	7,29m	41
Lun. 05	19h16	3,71m	
	01h44	6,97m	40
	08h02	3,98m	
Mar. 06	14h23	7,25m	43
	21h06	3,56m	
	03h26	7,27m	48
Mer. 07	09h42	3,60m	
	15h52	7,73m	55
	22h26	2,94m	
Jeu. 08	04h35	7,87m	62
	10h51	2,91m	
	16h53	8,35m	70
Ven. 09	23h23	2,29m	
	05h27	8,45m	77
	11h43	2,28m	
	17h42	8,87m	83

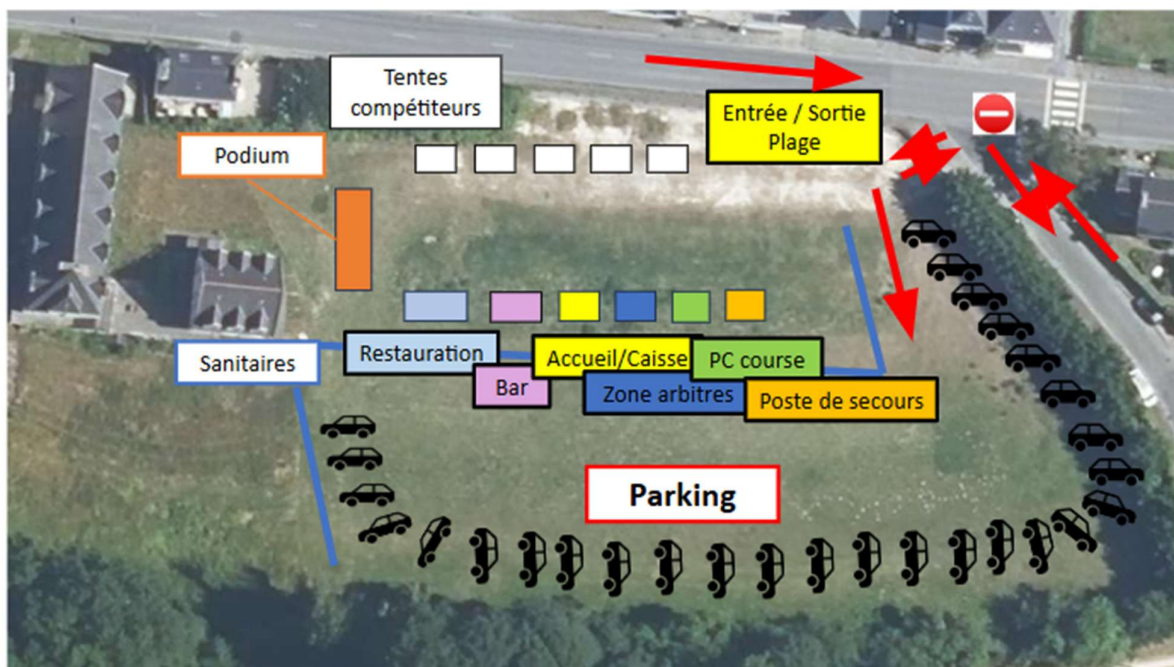
Accès à la zone de course



Zone d'accueil



Parkings



Parcours 1 000 m

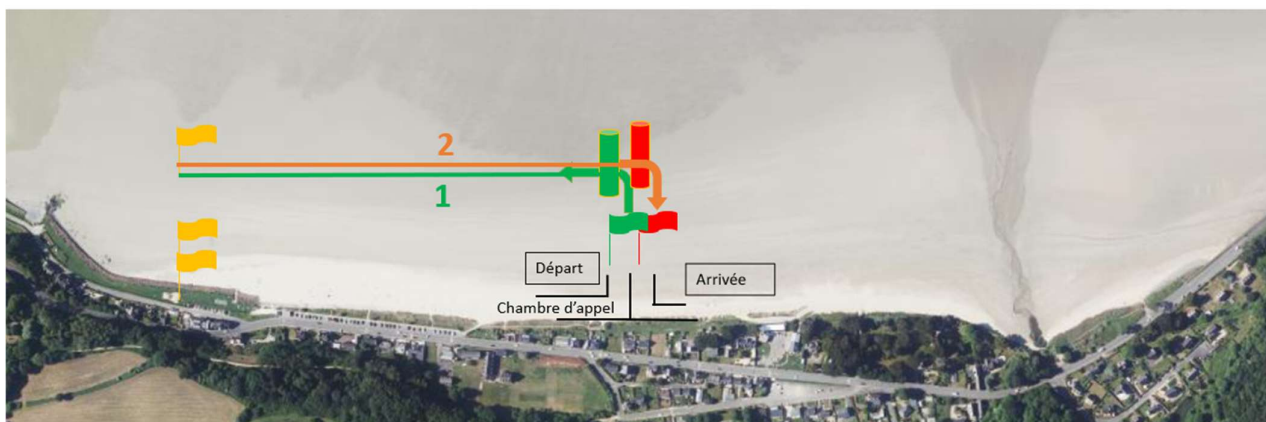
SCHEMA DE PRINCIPE

1 000 m

Départ & Arrivée dans l'eau

Parcours 1 000 m tierce

- 1 495 m Ouest
- 2 505 m Est



Parcours 3 000 m

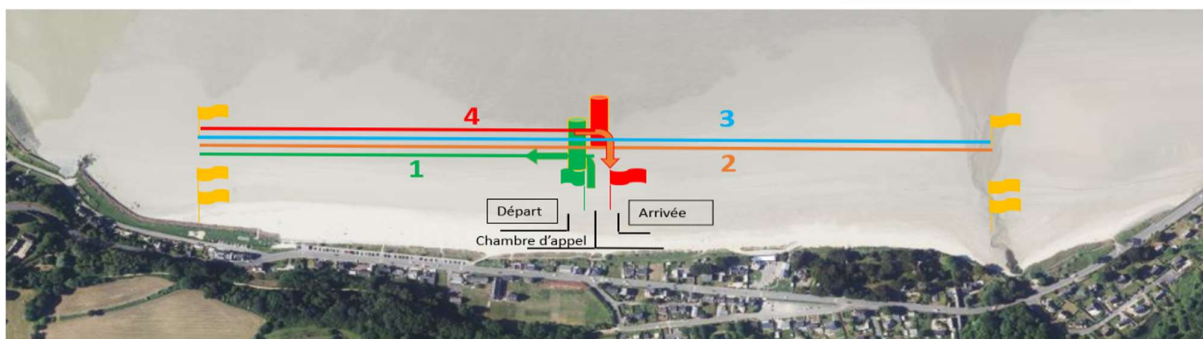
SCHEMA DE PRINCIPE

3 000 m

Départ & Arrivée dans l'eau

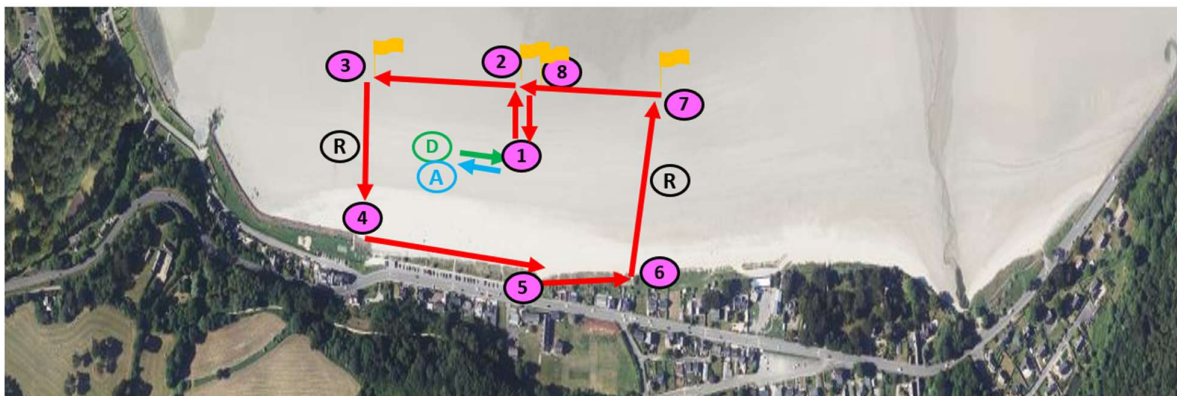
Parcours 3 000 m

- 1 495 m Ouest
- 2 1 000 m Est
- 3 1 000 m Ouest
- 4 505 m Est



Circuit Trail / Tek Longe-Côte

Trail & Trek Longe-Côte



Parcours : Départ : D – 1
Boucle : 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 1
Arrivée : 1 – A

Trail LC - 4 boucles : 8 340 m

Trek LC - 2 boucles : 4 220 m

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 :

.....

.....

.....

.....

Formulaire de remplacement

Région :

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 signature du représentant/délégué de club

.....

Cette fiche est à utiliser uniquement le jour de la compétition.

À remettre au PC course 1 heure maximum avant le départ de l'épreuve concernée.

Cette demande doit être accompagnée du dossard du compétiteur remplacé, de la licence du remplaçant et de son certificat médical.

En cas d'infraction à cette règle le club s'expose à être disqualifié de la compétition.