

# DOSSIER COMPÉTITEUR



leHavre



SEINE-MARITIME  
76 DEPARTEMENT



REGION  
NORMANDIE



FFRandonnée  
les chemins, une richesse partagée  
Normandie



FFRandonnée  
les chemins, une richesse partagée  
Seine-Maritime



EauDeMer LeHavre  
ça Eauxygène !

# LE MOT DE LA PRESIDENTE

J'éprouve une immense fierté de contribuer au développement du long-côte au Havre. En effet, je pratique le long-côte depuis 2015 sur cette belle plage du Havre.



Le club *EauDeMer LeHavre*, club organisateur du championnat régional 2024, y pratique également son activité favorite depuis 2018.

Cette année, le défi à relever était l'organisation d'un championnat. Il nous a fallu beaucoup de travail, de patience, de réunions, de coups de téléphone, de mailings, de rencontres avec les administrations locales pour que ce championnat voit le jour.

Je remercie chaleureusement tous les adhérents, leurs familles et les membres du Bureau d'*EauDeMer LeHavre* pour m'avoir soutenue, épaulée dans ce défi sportif. Leur dévouement et leur implication ont été sans limites aussi bien au niveau des compétiteurs que des bénévoles dans l'organisation de cette manifestation sportive. Sans vous, rien ne serait possible.

Les différents clubs normands ont également contribué à l'élaboration de cette compétition via l'équipe d'arbitrage et leurs volontaires. Rappelons-le, sans arbitres et sans bénévoles, pas de championnat. Un grand MERCI également à Odile PIERRE et Evelyne BRASSE ainsi qu'à leurs équipes toujours partantes.

En effet, c'est une grande première pour la Ville du Havre, pour le territoire de la Seine Métropole, pour la Seine-Maritime et pour le CDRP 76.

Je remercie toutes ces personnes pour leur aide, leurs conseils techniques, administratifs apportés depuis septembre 2023.

J'espère que chacun d'entre vous passera un excellent moment de partage, de respect et d'amitié durant ce weekend de dépassement de soi, de spectacle sportif et de festivités.

Gardons à l'esprit les 3 maîtres mots du long-côte : « technicité, sécurité et convivialité ».

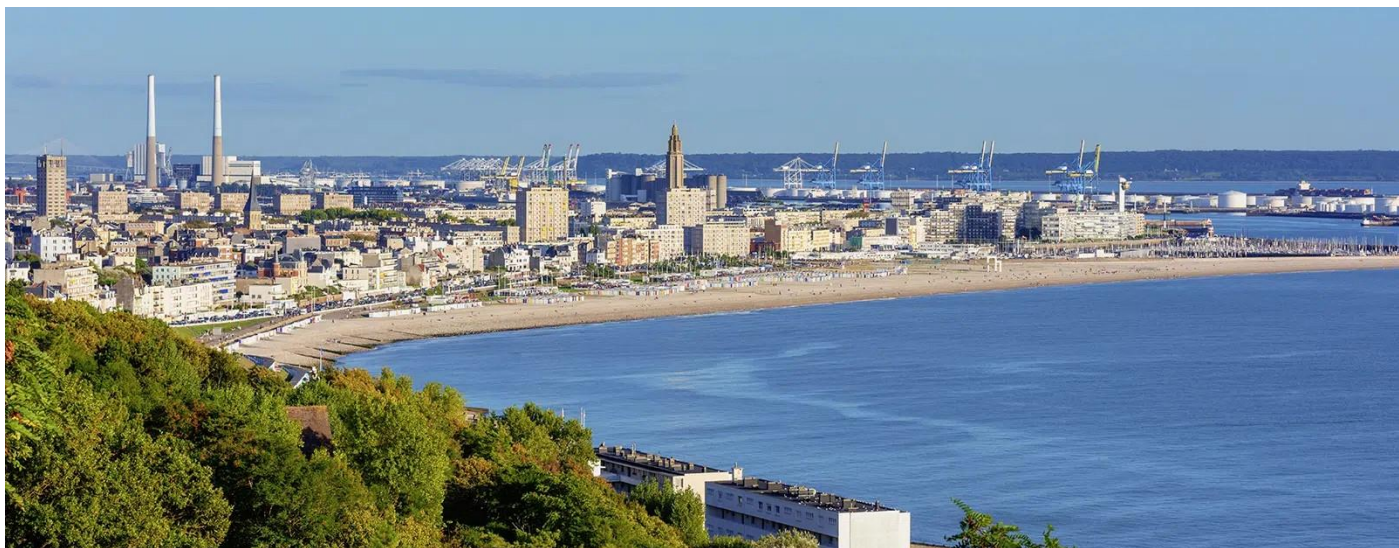
Je vous souhaite à toutes & à tous une très belle compétition !!!

**Aurélié SEILLE**

Présidente *EauDeMer LeHavre*



# SITE : LA PLAGE DU HAVRE



C'est ici, entre fleuve et mer, que l'Estuaire de la Seine donne au Havre ces lumières si changeantes. Une promenade sur la plage, c'est l'occasion d'assister au va-et-vient permanent des bateaux. La Baie du Havre ne ressemble à aucune autre.

La plage du Havre est le lieu de rendez-vous favori de bon nombre de Havrais, quelle que soit la saison. C'est aussi l'occasion de découvrir et d'observer, au gré des marées, la nature sous toutes ses formes en passant notamment par la promenade de la plage, ou en allant vers le Cap de la Hève où les falaises et les valleuses font la beauté du littoral. 2 km de plage à vivre!

Ville en constante évolution, Le Havre s'affirme et se révèle de plus en plus attirante...

Aérée, lumineuse et dynamique, la Cité Océane surprend par l'ambiance qu'elle dégage. Avec son front de mer aménagé, ses musées, ses galeries d'art, ses festivals, son skatepark... Au Havre, on ne s'ennuie jamais !

Connue pour son gigantesque port, Le Havre est aussi reconnu pour son architecture. Classée au Patrimoine Mondial par l'UNESCO, le centre-ville reconstruit par Auguste Perret donne un caractère unique à la ville. La tour-lanterne de l'église Saint-Joseph, veille sur la cité marine tel un phare. Le Volcan et la médiathèque, œuvres du célèbre Oscar Niemeyer, conjuguent courbes et asymétrie. Le musée d'art moderne André Malraux – MuMa - se distingue par son architecture de verre... Artistique, festive et sportive, Le Havre se révèle pleine d'atouts. Tournée vers la mer, elle offre la possibilité de pratiquer les sports nautiques : kitesurf, paddle, voile, kayak de mer et longe-côte.



# LA ZONE DE COMPETITION

Zone terrestre : Terre-plein Digue Nord, Boulevard Clémenceau



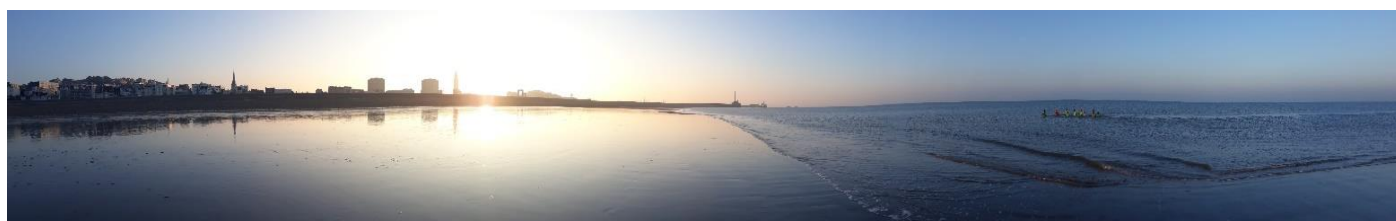
Accès de la base nautique Gérard Hardouin par le parking de la piscine du CNH (Club Nautique Havrais), boulevard Clémenceau.

## Parkings gratuits autour du spot :

- parking piscine CNH (places PMR + Bornes électriques), boulevard Clémenceau
- tout le boulevard Clémenceau dans les 2 sens de circulation
- tout le boulevard Albert 1<sup>er</sup> dans les 2 sens de circulation
- parking de la plage, boulevard Albert 1<sup>er</sup> (places PMR + Bornes électriques)
- parking le long des clubs de voile et du port de plaisance (SNPH & SRH), quai Eric Tabarly

Le stationnement est gratuit sur la voie publique pour tout véhicule 100% électrique, identifié par une pastille CRIT-Air de couleur verte (certificat qualité de l'air).

Ailleurs, le stationnement est payant pour tout autre véhicule.



NORD

Zone aquatique : Plage du Havre, boulevard Clémenceau

Limite d'occupation

Sécu Mer

Ravitaillement Mobile

Départ

Zone d'évolution de la compétition

Arrivée

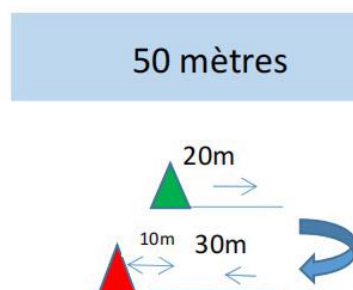
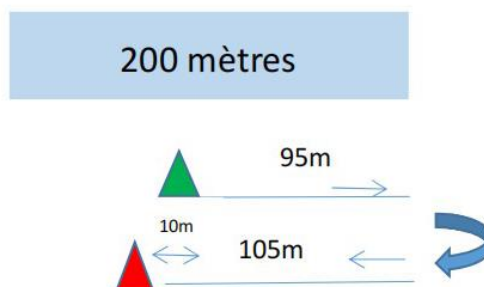
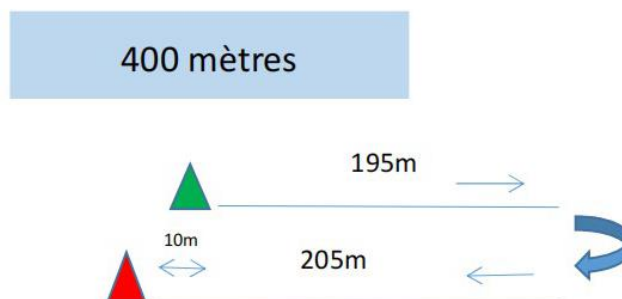
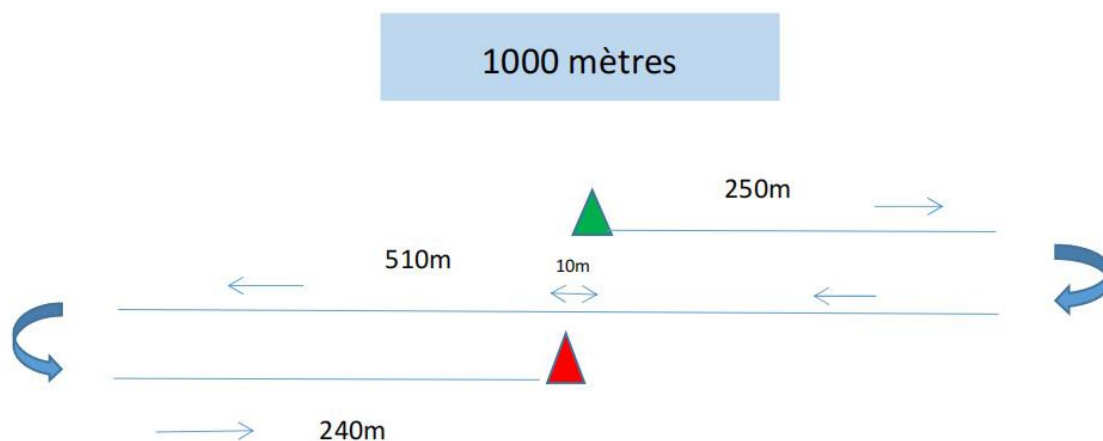
Chambre d'appel

PC Course Secours

Sécu Mer

Limite d'occupation

# SCHEMAS DES PARCOURS



# INFORMATIONS GENERALES



## REGLEMENT

Si vous êtes licenciés dans un club FFRandonnée en Normandie ou Ile de France et que vous souhaitez vous qualifier pour le Championnat de zone Nord, lui-même qualificatif pour le championnat de France 2024 qui aura lieu le samedi 15 juin 2024 à Hauteville sur Mer (Manche), vous devez vous inscrire au Championnat régional de Longe Côte de Normandie qui se déroulera le samedi 6 avril 2024 au Havre (Seine-Maritime).

### 1- Inscriptions

Les frais d'inscriptions s'élèvent à 12 euros pour une épreuve puis 6 euros par épreuve supplémentaire.

Un chèque de caution (à l'ordre du comité régional FFRandonnée Normandie) est remis sur place, le jour du championnat. Le montant s'élève à **60 euros par puce** de chronométrage fournie ou **500€ pour 8 puces et plus**.

Toute perte ou détérioration de puce sera facturée 60 € par puce au club. Aucune puce ne sera remise aux clubs sans chèque de caution.

Les puces seront restituées à l'issue de la compétition. Après retour et vérification de l'ensemble du matériel, les chèques de caution seront rendus aux clubs.

Pour s'engager aux épreuves, le compétiteur doit :

- Fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à **la pratique du Longe Côte en compétition** daté de moins d'1 an par rapport à la date du championnat de France ou du certificat médical daté de moins de 3 ans accompagné d'une attestation de réponses négatives au questionnaire de santé. Ces deux documents devront être réunis dans un seul et même fichier PDF.

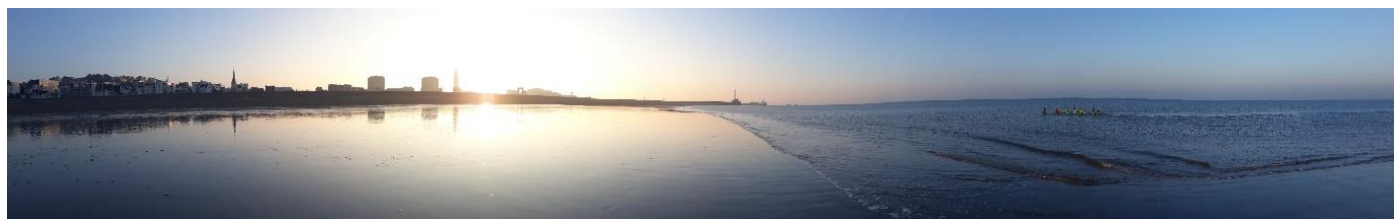
- Avoir une licence associative compétition FFRandonnée en cours de validité à la date de l'épreuve.

- Fournir une autorisation parentale (pour les compétiteurs de moins de 18 ans).

- Être inscrit par son club d'appartenance (affilié obligatoirement à la FFRandonnée) avant la date limite d'inscription. Une équipe ne peut être constituée qu'avec des compétiteurs du même club, la licence faisant foi.

L'ensemble des données nécessaires 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 via une application commune à toutes les régions.

Lien vers l'application : [Compétitions LCMA \(ffrandonnee-competitions.fr\)](https://ffrandonnee-competitions.fr) à partir du 5 Mars et jusqu'au 24 mars 2024.

Le bouton «aide» vous permet l'accès au manuel utilisateur de l'application «aide en ligne».

A noter : 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. Le certificat médical doit être en format PDF et les documents médicaux.

En ce qui concerne les participations aux championnats de Zones et de France, vous devez renseigner la case OUI par défaut. Il ne faut pas le modifier au moment de l'inscription. Il pourra toujours être mis à NON à l'issue du régional si le compétiteur ne souhaite pas poursuivre la compétition.

Pour toute difficulté, vous pouvez contacter : Clothilde CENIER, agent chargée de projet pour le compte du comité régional Normandie FFRandonnée, ; Téléphone : 07 82 55 81 14.

Le règlement se fait uniquement en ligne via la plate-forme HelloAsso (s'ouvre directement à partir de l'application d'inscription). Si, non, cliquez sur ce lien : [Championnat Régional de Longe Côte : 6 avril 2024 au Havre \(helloasso.com\)](https://helloasso.com)

. Néanmoins, par prudence, pensez à noter le montant à régler.

Modalités de remboursement :

- Épreuve solo : toute demande d'annulation formulée jusqu'au 5 avril 2023 inclus sera acceptée et les frais d'inscription seront remboursés. Au-delà, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.
- Épreuve par équipe : toute demande de changement d'un ou plusieurs équipiers dans une équipe sera acceptée jusqu'au 5 avril 2023 inclus. Au-delà, plus aucun changement ne sera accepté, et toute équipe incomplète devra annuler sa participation.
- L'annulation d'une équipe sera acceptée jusqu'au 5 avril 2023 et les frais d'inscriptions remboursés. Au-delà de cette date, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.

## **2- Catégories**

Un compétiteur sera classé dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge qu'il aura dans le courant de l'année 2024

<i>Catégories</i>	<i>Années de naissance</i>
Minimes/Cadets	2009 à 2012
Juniors	2007 et 2008
Seniors	1985 à 2006
Masters 1	1975 à 1984
Masters 2	1965 à 1974
Masters 3	1955 à 1964
Masters 4	1954 et avant

Rappel des catégories d'âges :

- \* 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 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 (sénior). L'équipe est alors automatiquement classée dans la catégorie « sénior ».

### **3- Epreuves qualificatives pour le championnat de zone**

Les épreuves et catégories retenues pour les qualificatifs et championnat de France 2024 sont :

EPREUVES			GENRE	CATEGORIES
Distance	Participation	Mode		
50m	Solo	Pagaies simples ou doubles	F/H	MIN/CAD à M4
200m	Solo	Mains nues	F/H	JUN à M4
200m	Binômes	Libre	F/H/Mixtes	MIN/CAD
400m	Binômes	Libre	F/H/Mixtes	JUN à M4
1000m	Quartes	Mains nues	Mixtes (FFHH)	JUN à M4
200m	Solo Déficiants Visuels	Mains nues	F/H	JUN à M4

Nouveauté : une seule épreuve de 50m solo pagaie sera organisée et regroupera indifféremment les pagaies simples ou doubles.

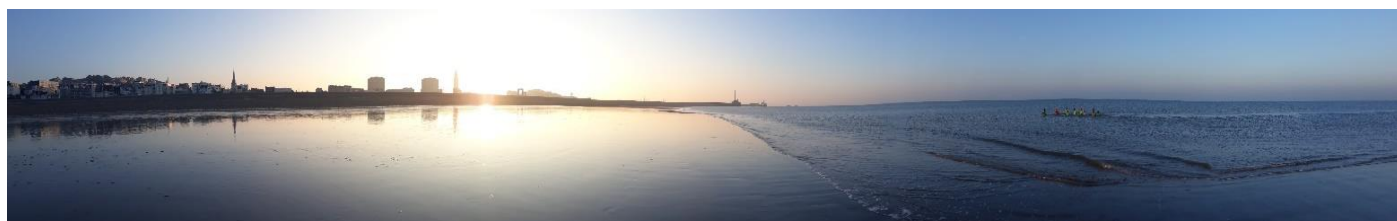
Un compétiteur (en dehors de la catégorie Minimes/Cadets) peut participer à plusieurs compétitions. Les minimes et cadets (12-15 ans) ne peuvent participer qu'au 50 m solo et 200 m binômes. Les gants non palmés en néoprène ou autres sont autorisés pour les compétitions à mains nues.

L'ordre des épreuves sera tel que défini ci-dessous, permettant à un(e) compétiteur(trice) de participer à toutes les épreuves en solo et en équipe.

- Epreuve 1 1000 mètres Quarte Mixte à mains nues
- Epreuve 2 400 mètres Binômes Libres Hommes  
400 mètres Binômes Libres Femmes  
400 mètres Binômes Libres Mixtes
- Epreuve 3 200 mètres Binômes Cadets
- Epreuve 4 200 mètres solos Déficiants Visuels à mains nues
- Epreuve 5 200 mètres solos Hommes à mains nues  
200 mètres solos Femmes à mains nues
- Epreuve 6 50 mètres solos pagaies simple ou doubles Hommes  
50 mètres solos pagaies simple ou doubles Femmes
- Epreuve 7 50 mètres solos pagaies réservée Cadets

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

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



## **4- Règlement Compétition**

### **Textes Applicables :**

- **Règles d'organisation des compétitions de longue côte** (version validée par le bureau fédéral du 11/10/2022)
- **Règles de participation aux qualificatifs et Championnat de France LC 2024**
- **Règlement longue côte pour public en situation de cécité totale et déficience visuelle**

#### **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 » (*chapitre III-3-2 du mémento Fédéral*), téléchargeable sur le site internet fédéral (mise à jour février 2022).

**Le port de vêtements en néoprène adaptés** aux conditions climatiques est conseillé. A noter qu'au Havre, des roches sous-marines sont présentes sur le parcours et elles sont invisibles depuis la surface. Nous vous recommandons donc de porter **une combinaison intégrale** le jour du championnat afin d'éviter toute blessure grave.

**Le port de chaussures ou chaussons aquatiques est obligatoire** sous peine de ne pas pouvoir participer aux épreuves. Le port de chaussures avec crampons moulés ou vissés style chaussures de football ou à pointes est strictement interdit.

**Les tee-shirts, débardeurs ou autres de couleur ORANGE sont interdits.** Cette couleur est réservée à l'équipe d'arbitrage.

**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. Si le compétiteur fait plusieurs épreuves, il devra changer de dossard. Chaque compétiteur ou chaque équipe sera muni d'une **seule puce électronique qui sera portée en haut du bras gauche.**

**Les référents club** se verront remettre lors du briefing matinal un listing détaillé avec, par épreuve, le nom des compétiteurs participant, ainsi que les numéros de dossards et de puces correspondants.

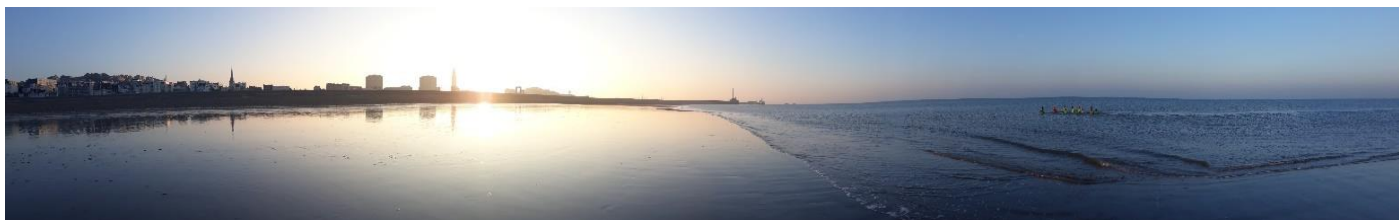
**Chaque concurrent** (ou le capitaine pour les équipes) devra, sous peine de se voir refuser le départ, porter **un dossard, suffisamment haut sur la partie haute de la poitrine pour être visible.** La puce doit se trouver sur le haut du bras. Les puces électroniques devront être restituées en une seule fois par le référent club à la fin de la compétition.

Chaque concurrent devra se présenter 5 minutes avant son horaire de départ dans la chambre d'appel pour le bon déroulement des épreuves.

Pour les Binômes et quarts, **le capitaine d'équipe** devra impérativement :

- être le premier à passer la ligne de départ
- être le dernier à passer la ligne d'arrivée

Si cette consigne n'est pas respectée, l'équipe sera disqualifiée.



## **b. Les comportements sanctionnés :**

Des Sanctions sont attribuées aux compétiteurs pour non-respect des règles techniques de pratique du longe côte :



### **Signalement par un coup de sifflet et application d'un STOP AND GO :**

**STOP AND GO : le juge avertisseur siffle et marque un angle droit avec ses deux mains. Le compétiteur ou l'équipe s'arrête. Dès l'arrêt effectif, le juge siffle et lève le bras, le compétiteur peut repartir.**

**Reprendre le contournement dans le bon sens : le juge siffle et fait un cercle avec le bras.**

**La règle du BNI se juge sur le longueur de tête.**

- **Non-respect manifeste du bon niveau d'immersion (BNI):** pendant une durée qui n'est pas ponctuelle: à partir d'un point défini dans l'eau, le bon niveau d'immersion se vérifie face au compétiteur et consiste à avoir au minimum le bassin dans l'eau.
- **Non-respect du pas du longueur:** interdiction de courir, de pousser, de tirer ou de tenir un équipier ou compétiteur.
- **Non-respect de la règle de rattrapage:** tout compétiteur ou équipe rattrapé(e) doit s'écarter pour laisser passer le rattrapant afin de ne pas entraver son évolution et lui laisser le BNI favorable.
- **Il est également interdit de profiter de l'aspiration ainsi créée par un compétiteur** (un espace suffisant est à respecter sauf pendant la phase de dépassement). Afin d'éviter les contacts il est interdit d'utiliser le moyen de propulsion lors de la phase de dépassement côté compétiteurs.
- **Non-respect de la règle de contournement (toujours de la Mer vers la Terre).** Reprendre le contournement dans le bon sens.
- **Prise d'appui d'un point de contournement.** Reprendre le contournement dans le bon sens.
- **Heurt ou prise d'appui d'un point de contournement en le faisant chuter = carton rouge et disqualification**
- **En cas de faux départ:**  
1er faux départ : retour au point de départ  
2ème faux départ : **carton rouge, disqualification.**
- **En cas de non présentation du compétiteur ou de l'équipe complète en chambre d'appel à l'horaire de passage:**  
1er appel : prend le départ en dernier  
2e rappel : 1 minute après le 1er appel : **carton rouge et disqualification.**
- **Se jeter volontairement sur la ligne d'arrivée sans appui au sol = carton rouge et disqualification**



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 (port de chaussures avec crampons style chaussures de football ou à pointes, mauvaise position du dossard ou de la puce de chronométrage)**
- **Non-respect des consignes données par un officiel**
- **Non-assistance à un compétiteur en difficulté sollicitant de l'aide**
- **Abandon de déchets divers, pollution ou dégradation des sites par un compétiteur ou un membre de son entourage**
- **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 anti-dopage**

Toute équipe ou compétiteur disqualifié ne sera pas classé.

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.

### **c. Déficience visuelle**

Les personnes déficientes visuelles ou en cécité totale concourent dans une catégorie à part avec une réglementation spécifique à leur situation.

Elles auront la possibilité de concourir dans deux épreuves, la première en solo et la deuxième en binôme ou en quarte. Seule l'épreuve en solo donnera lieu à un classement dans la catégorie handicap visuel.

### **d. Chronométrage**

Un chronométrage électronique sera effectué pour chaque course.

#### Le système SPORTident sans contact



Le système de chronométrage est sans contact : il se compose d'une puce (portée avec un élastique par le concurrent) et de boîtiers (tenus par l'équipe de chronométrage).

En fonctionnement, il suffira de passer le bras équipé de la puce à moins de 50 cm des boîtiers (moins d'un bras) pour que cela fonctionne.



#### Equipement du compétiteur



**La puce électronique** (un petit bâtonnet plastique), fixée avec un élastique, à porter en haut du bras gauche.

**Puces et dossards** (avec un listing détaillé) seront récupérés par les délégués.

**Attention :** Les puces ont des numéros. Prenez la bonne puce (et le bon dossard) pour la bonne épreuve (solo ou équipe) !

Dans la **chambre d'appel**, la puce du compétiteur sera activée, avant sa course, par le régulateur « plage » avec son boîtier, la puce clignote « vert » et bipe.

Le compétiteur se dirige dans l'eau vers le **régulateur « eau »** qui l'accompagne jusqu'au **lanceur**, à la ligne de départ.

Le compétiteur, au signal du lanceur, passe près du **poteau de départ** pour mettre en route sa puce et s'élanche pour sa course, la puce clignote « vert » et bipe.

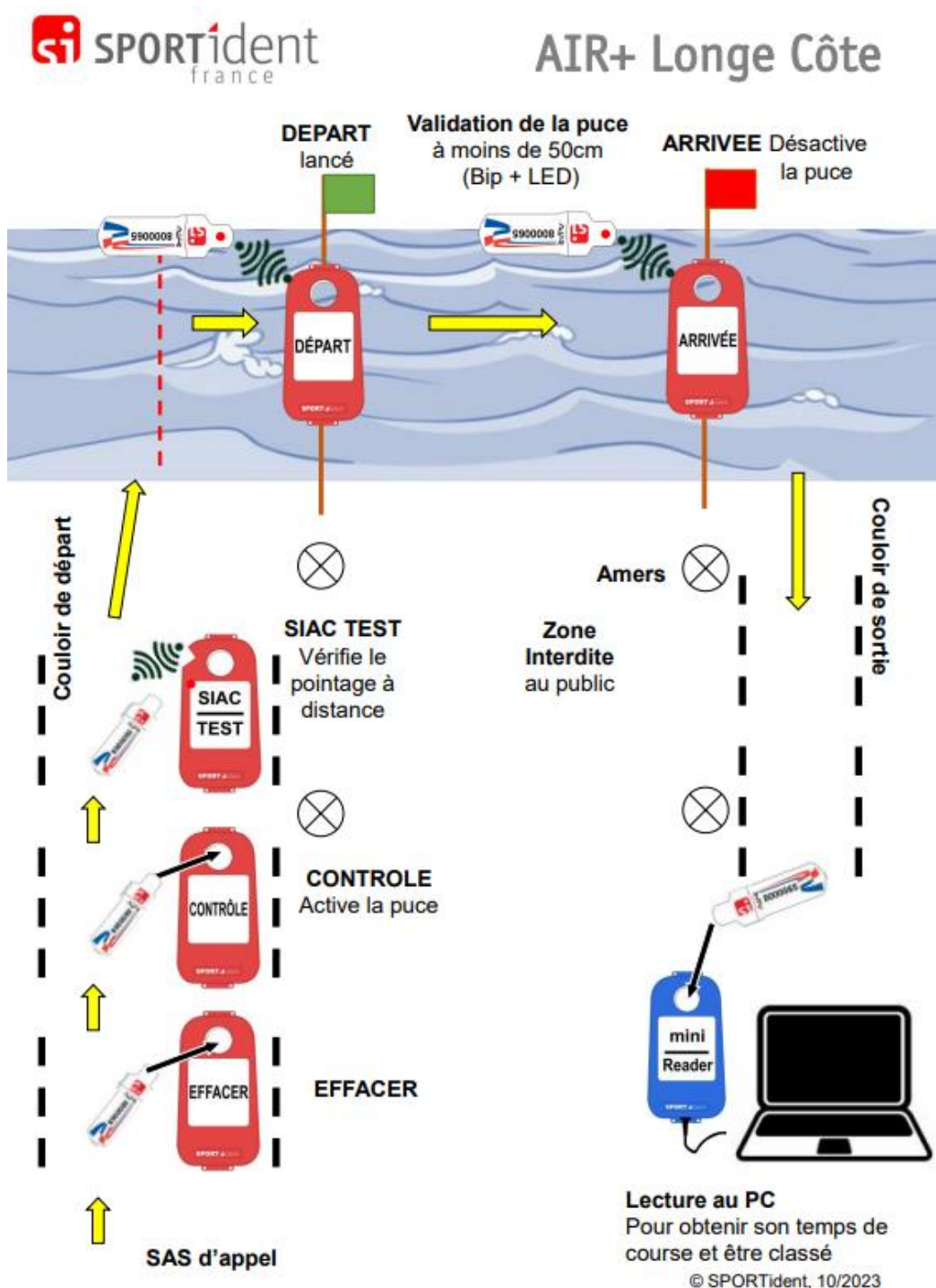
A noter que c'est le compétiteur qui va vers le lanceur « starter » et non l'inverse.

Le départ est **un départ lancé** c'est-à-dire un départ avant la ligne de départ avec un décompte pour prendre son élan. Il faudra alors frôler (sans faire tomber) la balise de départ.

Le compétiteur contourne les piquets (bouées) de la **Mer vers la Terre**.

Le compétiteur se dirige vers le **chronométrateur d'arrivée** et passe sa puce **au poteau d'arrivée**, elle clignote et bipe.

Le compétiteur doit, après sa course, **se diriger au PC Course** afin de faire lire sa puce, enregistrer son temps et la préparer pour l'épreuve suivante.



### **e. PC Course**

Le PC Course est installé au poste de secours numéro 2 en haut des galets, au niveau des 4 mâts. Son entrée est strictement réservée à l'arbitre régional et au directeur de course.

Un contrôle anti-dopage peut avoir lieu. Il est situé dans la salle de réunion de la base nautique Gérard Hardouin.

### **f. Composition de l'équipe arbitrale et jury**

Arbitres départementaux : Françoise CLEC'H (76), Isabelle LASSAGNE (50), Ethel POISSON (14)

Arbitre régional : Odile PIERRE

Directeur de course : Bertrand COLLETTE

PC Course : Représentants SPORTIdent (Bruno & Karine MAES)

Jury d'épreuve : Arbitre régional, directeur de course, représentant élus de la FFRandonnée.

Le jury d'épreuve est habilité sur tous les litiges survenus ou disqualification. Ces décisions sont sans appel.

### **e. Service et Secours**

Afin d'assurer la sécurité des concurrents et de l'ensemble des personnes présentes durant cette journée, un dispositif porté par les secouristes français de la Croix Blanche du Havre sera présent sur les lieux sur terre comme sur mer de 13h30 à 17h30.

La manifestation est déclarée auprès de la Préfecture et de la Direction Départementale des Territoires et de la Mer et à ce titre les moyens de secours, que sont le CROSS Jobourg et les pompiers sont informés de son organisation.

### **f. Résultats**

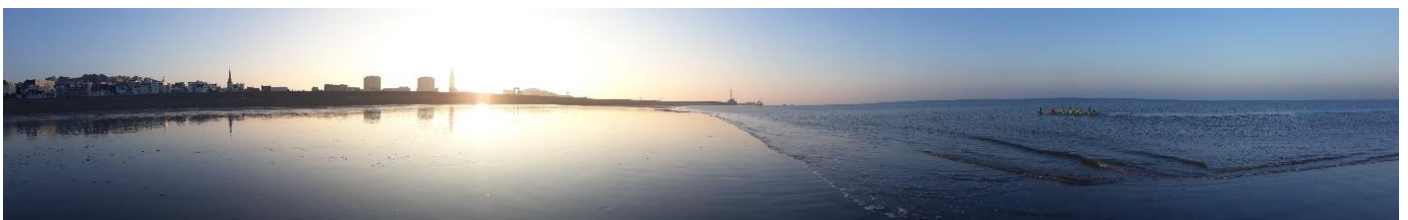
Les résultats seront affichés sur les tableaux installés au PC Course.

Chaque délégué de club bénéficiera de 30 minutes après l'affichage 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 et recevront une réponse écrite.

### **g. Représentant/délégué compétition de club**

Chaque club engageant des compétiteurs est représenté par un représentant/délégué compétition, 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.



## 5- Mode de Répartition des dossards pour le championnat Zone Nord 2024

La sélection s'opérera sur deux niveaux géographiques (régional et zone) pour accéder au championnat de France de Longe Côte.

Les **qualificatifs régionaux** sont ouverts à tous satisfaisants aux règles de participation.



La **licence compétition FFRandonnée** sera exigée pour participer au circuit de sélection dès les qualificatifs régionaux.

- Les trois premiers de chaque épreuve par catégorie d'âge (exceptée la catégorie junior, minime/cadet et déficients visuels), sont qualifiés pour participer aux qualificatifs de **Zones (Jullouville, le 18 mai 2024)**.  
Si un des trois premiers qualifié (solo et équipe) ne peut pas participer au Championnat de zone (Jullouville, le 18 mai 2024), l'arbitre régional peut qualifier le solo ou l'équipe suivante (4e) et ainsi de suite.
- Sont qualifiés également les 10 premiers temps scratch de chaque épreuve, c'est à dire toutes catégories confondues (en distinguant F/H et éventuellement Mixtes).

En cas de non-participation au championnat de zone de l'un de ces 10 premières temps, l'arbitre régional ne qualifie pas de suivant (pas de repêchage possible, sur ce mode de qualification). La prise en compte du temps scratch dans le mode de sélection a pour objectif d'éviter d'éliminer des athlètes performants, évoluant dans des catégories au niveau relevé.

\*Les compétiteurs de la catégorie minime-cadet et déficient visuel sont automatiquement qualifiés pour le championnat de France sous réserve de participation au qualificatif régional suivant les règles établies.





# PROGRAMME

## SAMEDI 6 AVRIL 2024

**Horaires donnés à titre indicatif et susceptibles de modifications** selon nombre d'engagés et des conditions de mer.

En cas de mauvaise météo ou avis préfectoral, la manifestation pourra être reportée au dimanche 7 avril 2024 en après-midi.

BM 16h51 Coeff 83 3.5 de hauteur de marnage = 14h00 à 18h45  
Coucher de soleil à 20h38

**10h00** (Salle VDH Base Hardouin)                      Accueil et briefing des délégués de club,  
(Salle LVN Base Hardouin)                      Confirmation des inscriptions, remise des dossards et puces,  
Ouverture du village partenaire

**11h00** (Barnum) Briefing équipe arbitrage et équipe plage

**A partir de 11h00** Restauration : pique-nique tiré du sac ou restauration sur place

**13h00** Top départ de la manifestation & Photo de groupe sous la statue LH

**13h15** Échauffement collectif suivi de l'échauffement des compétiteurs (l'échauffement peut se faire sur le parcours, cette zone doit être libérée 5 minutes avant l'ouverture de la chambre d'appel)

**13h45** Ouverture de la chambre d'appel

*Il est possible que les départs de chaque épreuve soient modifiés et déplacés plus tôt dans l'après-midi selon le nombre d'engagés.*

**14h00** Départ 1000m Quarte Mixte

**15h00** Départ 400m Binôme H/F/M

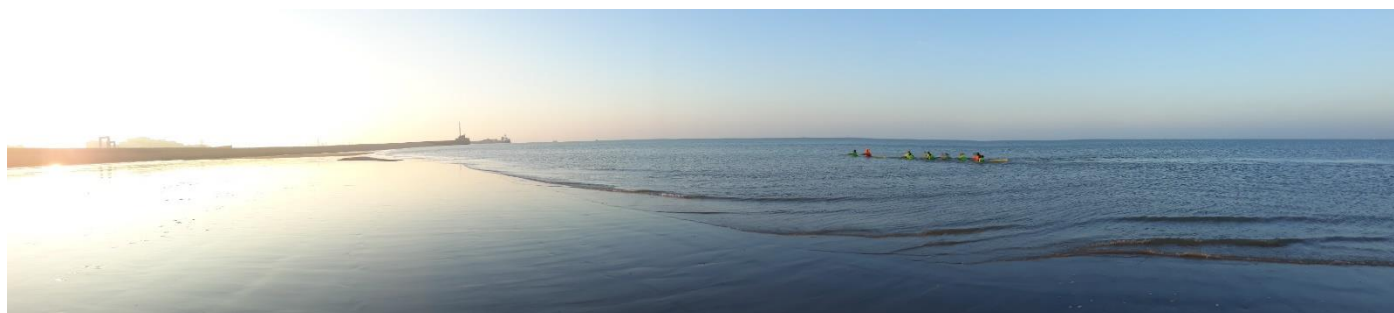
**16h00** Départ 200m H/F et DV

**17h00** Départ 50m pagaie H/F

**17h30** Fin des épreuves et débriefing équipe Arbitrage et équipe plage

**18h00** Remise des médailles & Pot de l'amitié

**A partir de 19h00** Soirée festive. Inscriptions et réservations obligatoires au club organisateur





# AUTOUR DU CHAMPIONNAT

**Samedi matin** pour les accompagnants et bénévoles :

**Une randonnée patrimoine** est proposée par le comité départemental de la FFRandonnée de Seine-Maritime et encadrée par des animateurs de Rand'Océane Le Havre.



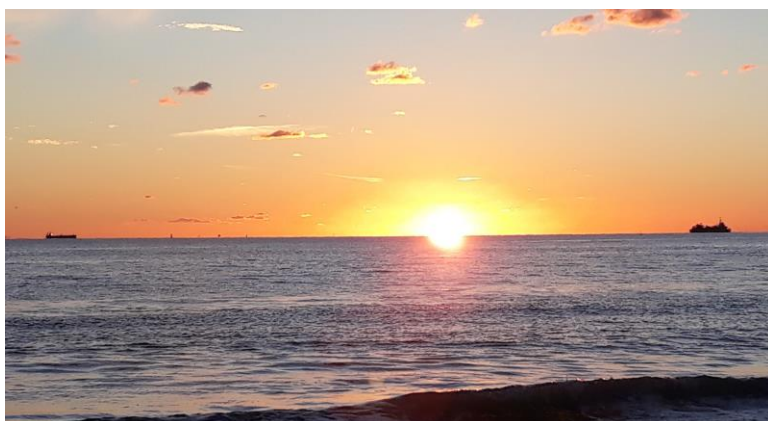
Renseignements et inscriptions auprès de  
Nicole LEPERCHEY  
Tél : 0698272848  
[nicoleleperchey@hotmail.fr](mailto:nicoleleperchey@hotmail.fr)

Départ au stakepark à 9h30.  
Vous découvrirez le frond de mer, Notre-Dame des Flots, le Pain de Sucre et les Jardins suspendus, des sites incontournables du Havre et de Sainte-Adresse.  
Boucle de 9 kms environ

## Samedi soir

Couchers de soleil sur la mer du Havre et la soirée festive !

Le club *EauDeMer LeHavre* organise sa soirée festive pour clôturer cette journée de championnat.  
Inscriptions et réservations obligatoires par mail à [eaudemerlehavre76@gmail.com](mailto:eaudemerlehavre76@gmail.com)  
Nous demandons à chaque club de regrouper les inscriptions de leurs adhérents pour la soirée festive



## Dimanche matin

Compétiteurs, bénévoles et accompagnants :



La **flânerie urbaine et culturelle** à ne pas manquer pour découvrir Le Havre et son Histoire : la vie portuaire, les armateurs, les transatlantiques, la vie artistique, les bains de mer et le sport, la seconde guerre mondiale et la reconstruction.

Visite conduite par une guide-conférencière diplômée, adhérente d'*EauDeMer LeHavre*

Départ devant le  
Café chez Lili (marché aux poissons) à 9h30  
2 heures de balade  
Retour à la plage

Inscription gratuite et obligatoire par mail à [eaudemerlehavre76@gmail.com](mailto:eaudemerlehavre76@gmail.com) (chaque club inscrit ses participants).

# CONTACT

FFRANDONNÉE Comité régional NORMANDIE  
2 rue de Turgis, 76350 OISSEL  
Mob. : 06.60.64.51.28 - [normandie@ffrandonnee.fr](mailto:normandie@ffrandonnee.fr)  
Président : Michel DIMPAULT



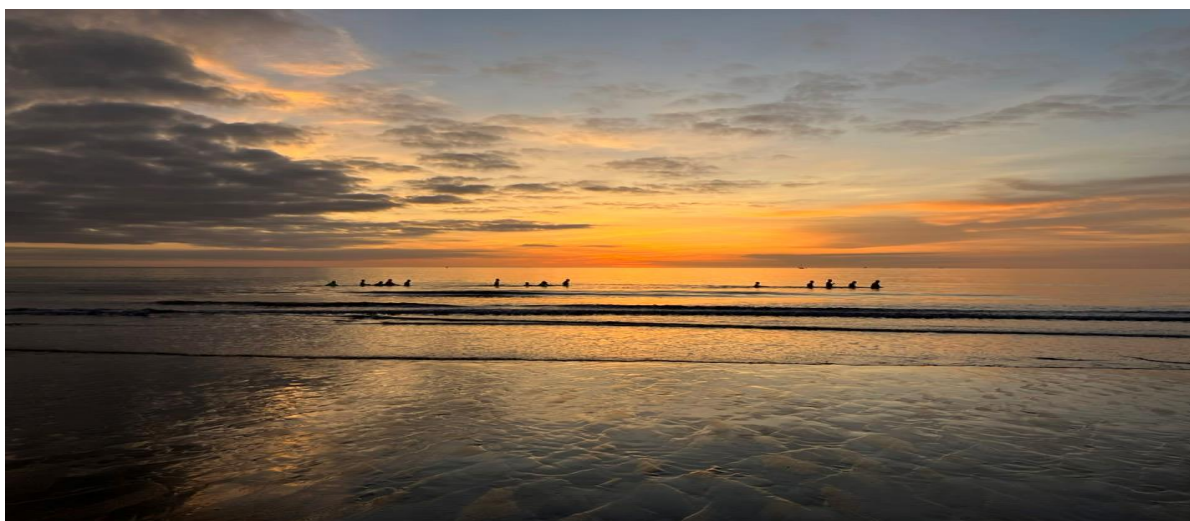
FFRandonnée Comité départemental de Seine-Maritime  
23 rue de Crosne  
76000 Rouen  
Téléphone : 09 53 82 34 96- [seine-maritime@ffrandonnee.fr](mailto:seine-maritime@ffrandonnee.fr)  
Présidente : Yvonne MONTIER



EAUDEMER LE HAVRE  
68 rue Ludovic Halévy  
76610 LE HAVRE  
Mob : 06.16.34.39.19 - [audemerlehavre76@gmail.com](mailto:audemerlehavre76@gmail.com)  
Présidente : Aurélie SEILLE



ARBITRE RÉGIONAL NORMANDIE  
Odile PIERRE, Mob.: 06 89 46 40 15.



# NOS PARTENAIRES



## FORMULAIRE DE RECLAMATION

### SAMEDI 6 AVRIL 2024 CHAMPIONNAT REGIONAL DE LONGE-COTE

Epreuve concernée : Equipe/Solo

Motif de la réclamation :

Délégué de club : nom, coordonnées, visa

Réponse du jury :

## FICHE D'ENGAGEMENT DES REMPLAÇANTS

Club : .....

Epreuve concernée :  
.....

Equipe 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 :  
.....  
.....

**À remettre au PC course 1 heure 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.  
Si le compétiteur remplacé participe à d'autres épreuves les dossards des épreuves correspondantes  
doivent être remis avec la demande de remplacement.

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