



VILLE D'HYÈRES

LES PALMIERS

Inscriptions : hyeresrunningdays.com - Indiquez votre taille de tee shirt

14 décembre 2025

TRAIL — LONGE CÔTE

Plage du Jardin des mers (près du port)



- 8H 30 : TRAIL — LONGE COTE FORMAT COURSE
- 8H 32 : TRAIL — LONGE COTE FORMAT MARCHÉ
- 10H 00 : LONGE CÔTE :
RELAIS 4X50 M — 4X200 M — 4X400M



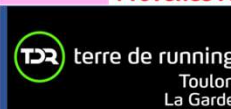
MonAssistant
Numérique.com
Toulon-Hyères
06 27 31 51 84

RÉSIDENCES
HÔTELIÈRES DE BORD
DE MER

LES STOCHADES / VILLA NAUSICAA
VAR HYÈRES 06 27 31 51 84

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Comité régional
Provence-Alpes-Côte d'Azur





Hyères Longe Côte



Le 14 décembre 2025, dans le cadre des Running Days, Hyères Longe Côte organise les épreuves suivantes, ouvertes aux femmes et aux hommes des catégories Cadet à M4.

ÉPREUVES COUPE DES CLUBS : en solo

- Trail – Longe Côte au format course
- Trail - Longe Côte au format marche

Les concurrents course et marche seront distingués par la couleur de leur dossard.

EPREUVES OPEN : par équipe de 4

- Longe-côte : 3 épreuves de relais sur les distances : 4x50 m pagaie, 4x200 m, 4x400m

RÈGLEMENT :

- Application des règles du mémento fédéral « Règlementation des activités de marche et de randonnée », § III.2.2.5 – Épreuves qualificatives à la coupe de France des clubs.
- Le chronométrage s'effectuera par lecture de puce sur la plage.
- Le sens de passage des virages est Mer-Terre.
- Equipement obligatoire : chaussures fermées de type running ou trail.
- Les chaussures néoprène ou chaussures de plage sont interdites.

Responsable des courses : Dominique BISCARAS.

Sécurité : assurée par les personnels de la Sécurité Civile, dans le cadre de l'organisation des Running Days.

ZONE DE COMPETITION

La plage du Jardin des mers est située au nord du Port Saint Pierre, avant le rond-point de l'aéroport.





Parkings à proximité : sur le port et le long du bord de mer



INSCRIPTION

- Pour le Trail Longe-Côte : sur le site <https://hyeresrunningdays.com>. N'oubliez pas d'indiquer votre taille de tee-shirt.
- La date limite d'inscription est fixée au dimanche 7 décembre.
- Licence Longe côte est obligatoire. A défaut :
 - une licence compétition d'une autre discipline sportive ou
 - un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du trail-longe côte en compétition.

PROGRAMME PREVISIONNEL

8H 00	Retrait des dossards
8H 30	Briefing
8H 45	Échauffement
8H 30	Départ du Trail-Longe Côte format course
8H 32	Départ du Trail-Longe Côte format marche
10H 00	Départ des relais Longe Côte par équipes de 4
11H 30	Remise des récompenses

*Les dossards peuvent être retirés :
la veille, de 16H à 18H
à la Base nautique du port de Hyères*

Auberge espagnole après les récompenses.



Parcours Trail-Longe Côte :

FORMAT COURSE

Cadet :	1 tour	~ 1 800 m	(1 400 m trail + 400 m longe)
Junior à M4 :	4 tours	~ 7 200 m	(5 600 m trail + 1 600 m longe)

FORMAT MARCHÉ

Cadet :	1 tour	~ 1 800 m	(1 400 m trail + 400 m longe)
Junior à M4 :	2 tours	~ 3 600 m	(2 800 m trail + 800 m longe)



Resto Le petit bain



Resto Le marais



Sculptures

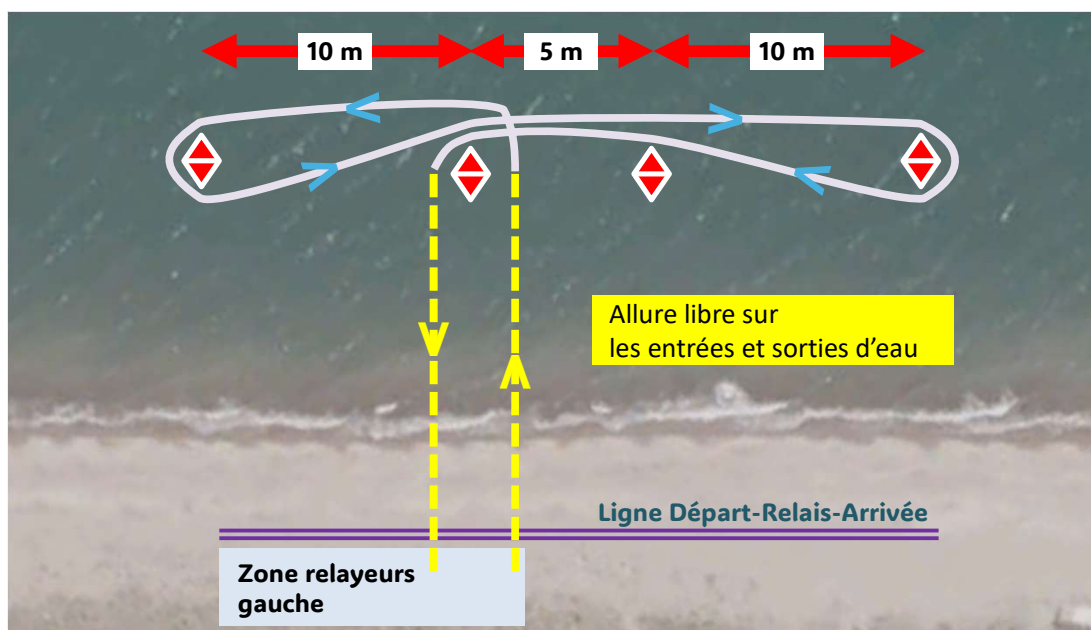


Départ plage en duel par 2 équipes

Interdiction de courir sur le parcours Longe Côte

Relais 4 x 50m pagaie

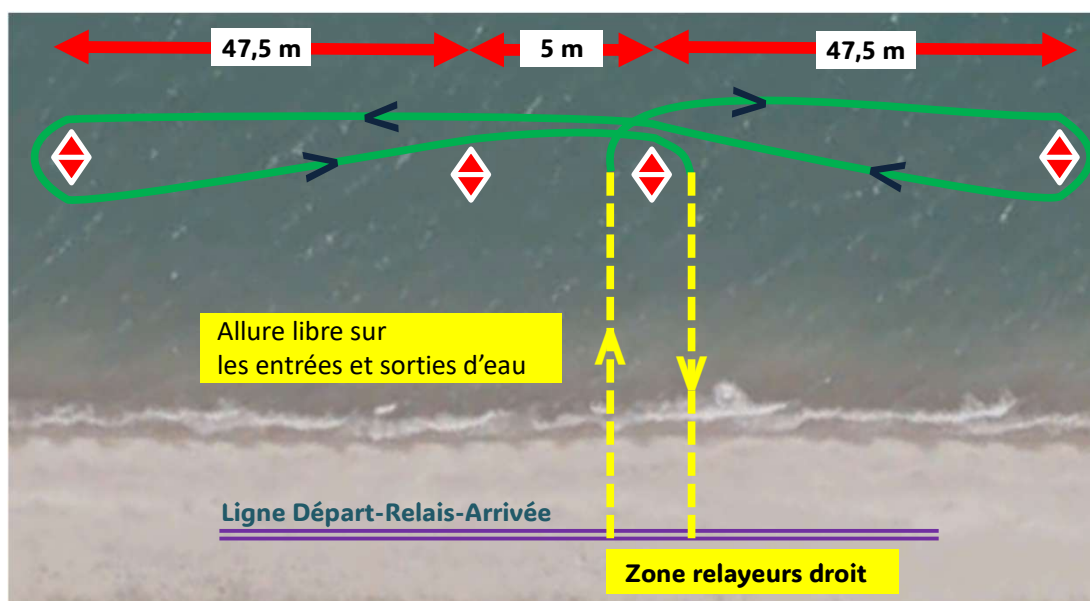
Trajet de l'équipe à gauche



Relais 4 x 200m : 1 tour

Relais 4 x 400m : 2 tours

Trajet de l'équipe à droite





Zone de compétition : plage du Jardin des Mers





Hébergements à proximité

1. Résidence Les Stoechades
2. Hôtel Almanarre Plage
3. Hôtel Ibis Thalassa
4. Hôtel Ibis centre
5. Camping Port Pothuau
6. Camping du Ceinturon
7. Camping de la Presqu'île de Giens
8. Camping International et SPA
9. Camping Olbia
10. Camping de la Méditerranée
11. Camping l'Île d'Or

