

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



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

RÉSIDENCES
HÔTELIERES DE BORD
DE MER
LES STOECHADES / 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.

ÉPREUVES 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.





Hyères Longe Côte

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

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.



Hyères Longe Côte

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

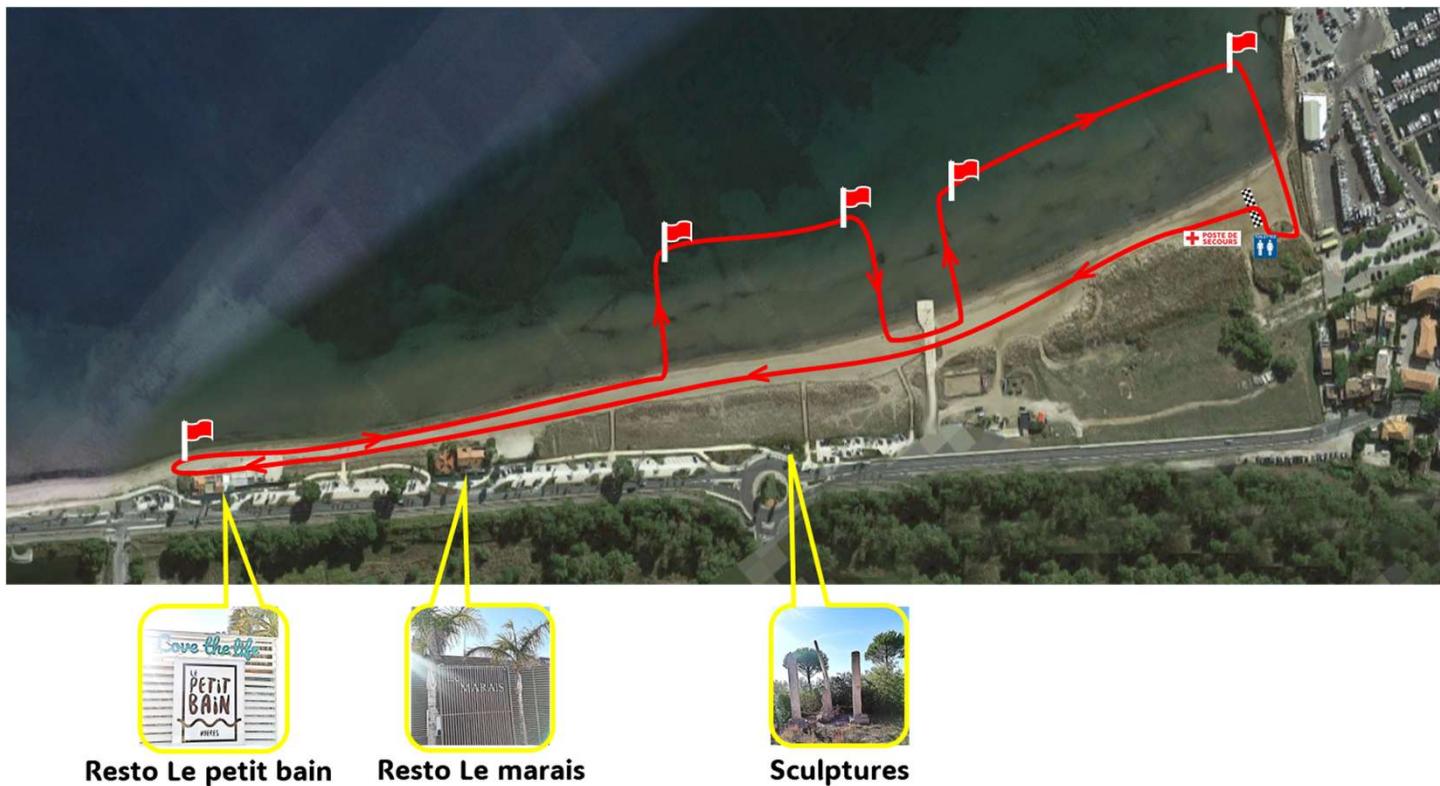
Parcours Trail-Longe Côte :

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 MARCHE

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



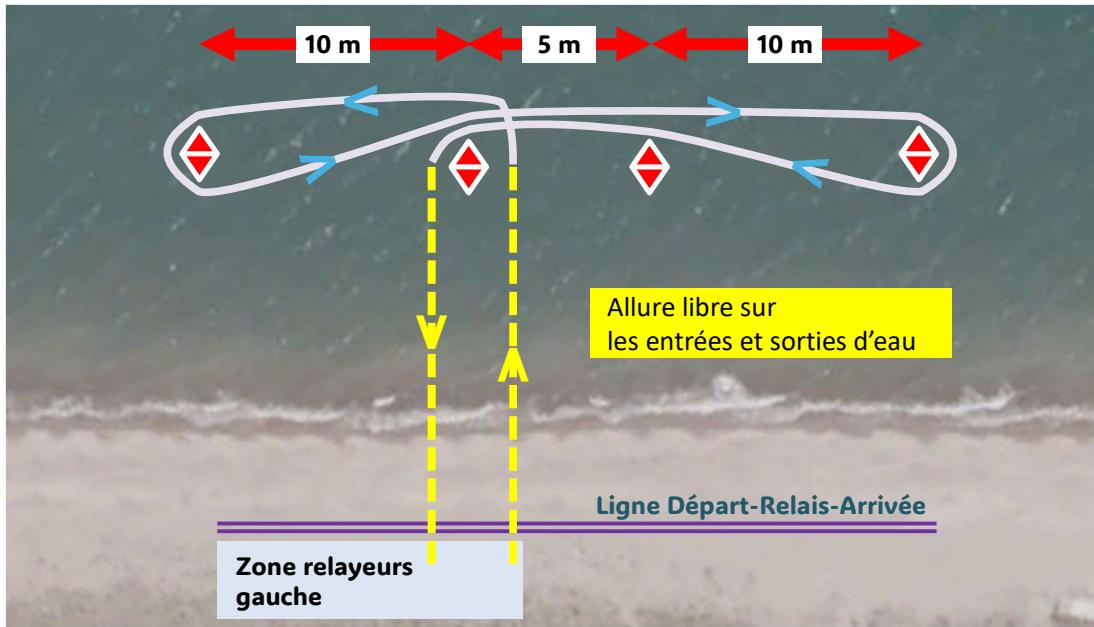
Hyères Longe Côte

Départ plage en duel par 2 équipes

Interdiction de courir sur le parcours Longe Côte

Relais 4 x 50m pagaie

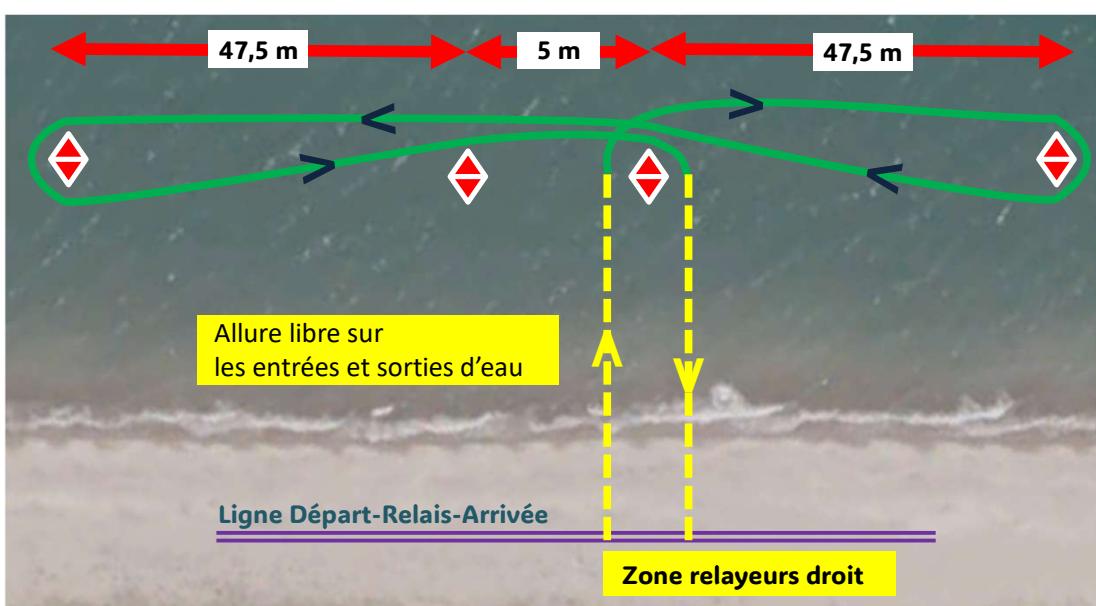
Trajet de l'équipe à gauche



Relais 4 x 200m : 1 tour

Relais 4 x 400m : 2 tours

Trajet de l'équipe à droite





Hyères Longe Côte

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

Zone de compétition : plage du Jardin des Mers

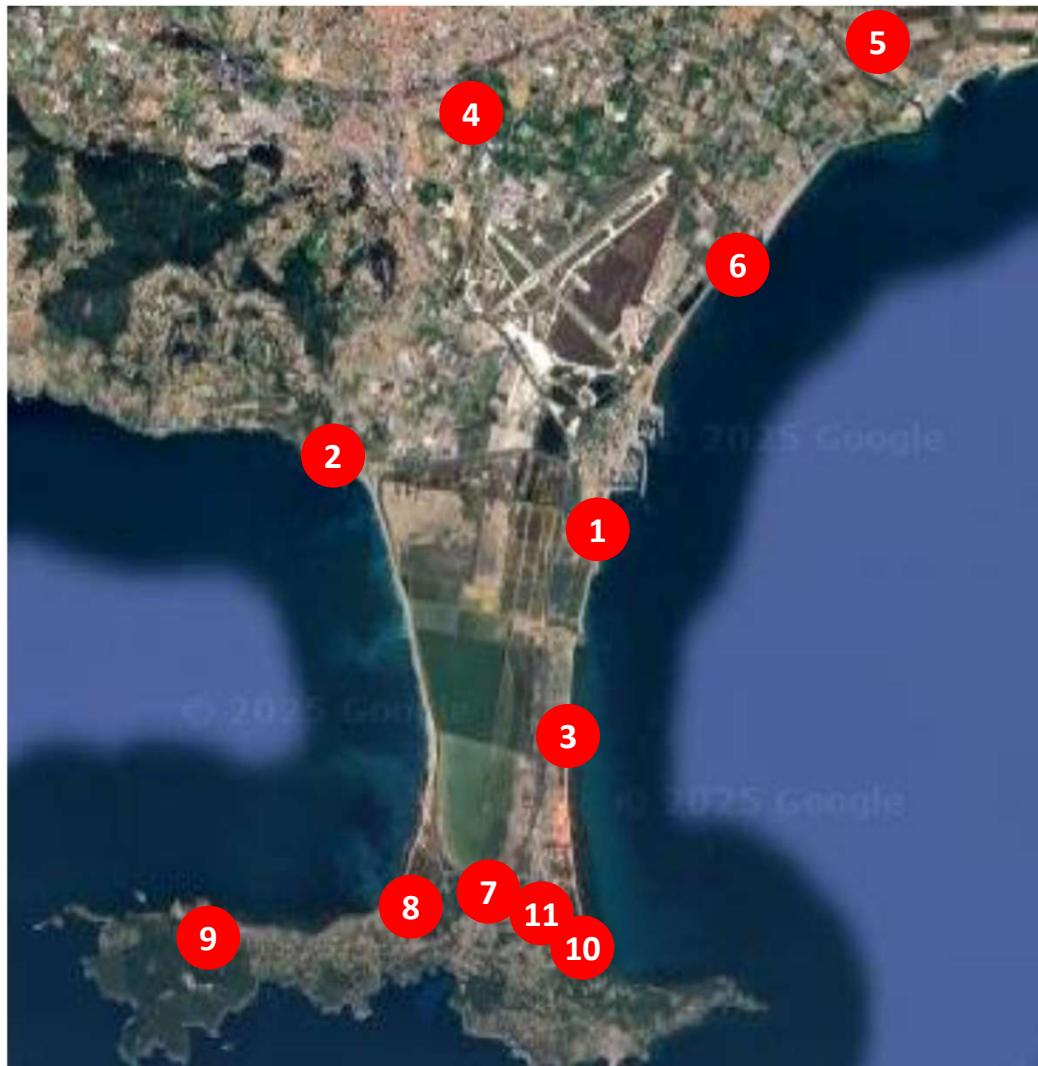




Hébergements à proximité

1. Résidence Les Stoéchades
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



Running Days - Trail-Longe Côte & Longe en relais par équipe de 4- 14 décembre 2025