

VILLE D'HYÈRES  
LES PALMIERS

Inscriptions : [hyeresrunningdays.com](http://hyeresrunningdays.com) - Indiquez votre taille de tee shirt

# LONGE-CÔTE 14 décembre 2025 COUPE DE FRANCE DES CLUBS

## Plage des Estagnets

Plage du jardin des mers en cas de fort vent d'ouest



1 000 M RELAIS BINÔME : 2 F — 2 H

1 000 M TIERCE : COMPOSITION LIBRE

3 000 M PAR ÉQUIPE DE 4 À 6

TRAIL — LONGE COTE FORMAT COURSE

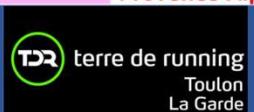
TRAIL — LONGE COTE FORMAT MARCHE RAPIDE



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

RÉSIDENCES  
HÔTELIÈRES 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 des compétitions de longe côte ouvertes aux femmes et aux hommes, catégories Cadet à M4.

**ÉPREUVES COUPE DE FRANCE DES CLUBS :** En remplacement de la compétition du 16 novembre 2025, annulée, pour raison météorologiques.

L'ordre des épreuves est défini en cohérence avec celui de la finale de la Coupe de France des clubs qui se déroulera les 26 et 27 septembre 2026 :

- 1 000 m Relais : 2F+2H : le 1er binôme passe le relais à 500 m au 2nd binôme.
- 1 000 m Tierce : la composition est libre
- 3 000 m par équipe mixte de 4 à 6 : l'arrivée sera jugée sur les 4 premiers équipiers avec au moins une équipière.

**DANS LE CADRE DES RUNNING DAYS :** mais comptant pour le circuit national Trail-Longe Côte.

- 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.

## 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 :** pour l'ensemble des épreuves, la sécurité sera assurée par les sauveteurs-sauveteuses de la Croix Rouge.

## ZONE DE COMPETITION

- Plage des Estagnets, en direction de Giens, voir page 4.  
*En cas de fort vent d'ouest, par mesure de sécurité, la compétition sera déplacée au :*
- Plage du Jardin des mers, à côté du port St Pierre, voir page 7.



# Hyères Longe Côte

## INSCRIPTION

- Pour les épreuves de la Coupe de France des Clubs, les inscriptions s'effectuent sur la plateforme de la Fédération <https://ffrandonnee-competitions.fr>
- Pour le Trail Longe-Côte : <https://hyeresrunningdays.com>.
- N'oubliez pas d'indiquer votre taille de tee-shirt.
- La date limite d'inscription est fixée au dimanche 9 décembre.
- Licence Longe côte ou licence compétition d'une autre discipline sportive obligatoire.  
A défaut : un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du trail-longe côte en compétition.

## PROGRAMME PREVISIONNEL

**Samedi 13 décembre, de 16H à 18H :**

Retrait des dossards à la Base nautique du port de Hyères

**Dimanche 14 décembre :**

8H 00 Retrait des dossards sur le site de compétition

8H 30 Briefing

8H 45 Échauffement

9H 00 1 000 m Relais 2F+2H

10H 00 1 000 m Tierce

11H 00 3 000 m par équipe mixte de 4 à 6

12H 00 Départ du Trail-Longe Côte format course – Homme

12H 05 Départ du Trail-Longe Côte format course - Femme

12H 07 Départ du Trail-Longe Côte format marche

13H 30 Remise des récompenses

Auberge espagnole après les récompenses.



# Hyères Longe Côte

FFRandonnée  
les chemins, une richesse partagée  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## ZONES DE COMPETITION

### A - SITE DE L'ALMANARRE, PLAGE DES ESTAGNETS

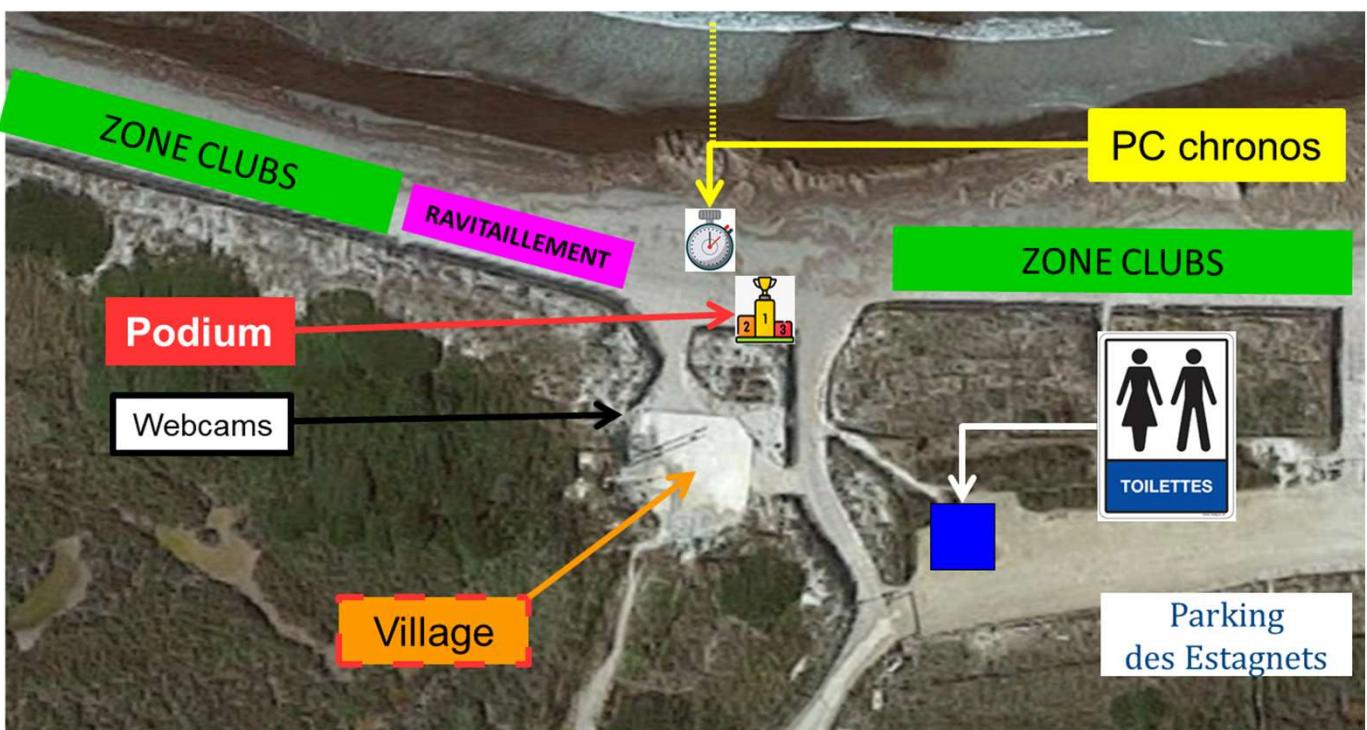
Prendre direction Giens par La Capte, jusqu'à la plage des Estagnets.

2 Parkings à proximité.

Il est possible de stationner le long de la route, en prenant soin de ne pas empiéter sur la chaussée.



Le village sportif :





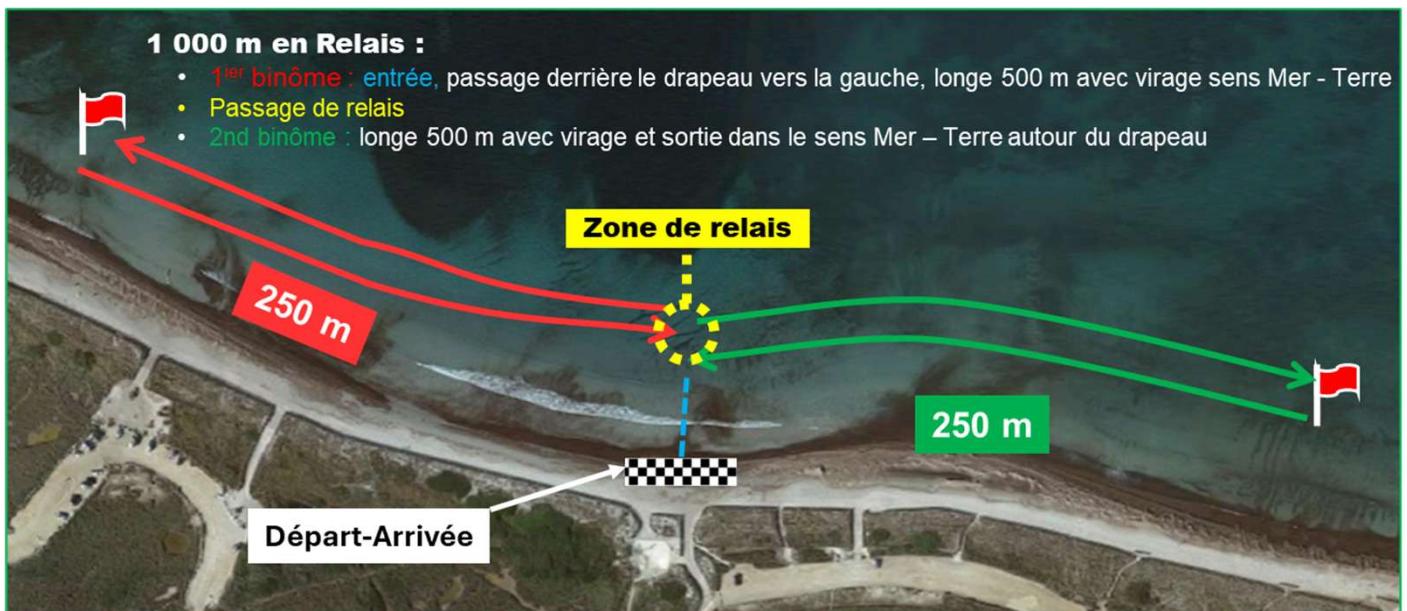
# Hyères Longe Côte

## Parcours : plage des Estagnets

Chrono : Départ plage, en marchant jusqu'au drapeau -----

Arrivée plage, en marchant après passage Mer-Terre du dernier drapeau -----

- 1 000 m Relais binômes : 2F + 2H



- 1 000 m Tierce : composition libre
- 3 000 m par équipe mixte de 4 à 6 équipiers





# Hyères Longe Côte

FFRandonnée   
les chemins, une richesse partagée  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## Trail-Longe Côte et Marche-Longe côte :

Entrées et sorties d'eau non comptabilisées

### MINIMES ET CADETS

#### Trail-Longe Côte : Distance $\approx$ 3 200 m

- Départ sur le sable
- 1 tour intermédiaire
- Arrivée sur le sable

Trail  $\approx$  2 200 m + Longe côte  $\approx$  1 000 m

#### Marche-Longe Côte : Distance $\approx$ 1 850 m

- Départ sur le sable
- Arrivée sur le sable

Marche  $\approx$  1 350 m + Longe côte  $\approx$  500 m

### JUNIOR À MASTERS 4

#### Trail-Longe Côte : Distance $\approx$ 7 250m

- Départ sur le sable
- 4 tours intermédiaires
- Arrivée sur le sable

Trail  $\approx$  4 750 m + Longe côte  $\approx$  2 500 m

#### Marche-Longe Côte : Distance $\approx$ 3 550 m

- Départ sur le sable
- 2 tours intermédiaires
- Arrivée sur le sable

Marche  $\approx$  2 050 m + Longe côte  $\approx$  1 500 m

## Zone de compétition plage des Estagnets :





# Hyères Longe Côte

## Trail-Longe Côte – Départ



Trail ou marche ≈ 800 m avec passage par les 2 parkings

Longe côte ≈ 250 m

## Tour intermédiaire :



Trail ou marche ≈ 850 m avec passage par les 2 parkings

Longe côte ≈ 500 m

## Arrivée :



Trail ou marche ≈ 550 m avec passage par le parking

Longe côte ≈ 250 m



# Hyères Longe Côte

## B - SITE DU JARDIN DES MERS

En cas de fort vent d'Ouest, la compétition aura lieu au Jardin des mers

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

Plusieurs parkings sont à proximité : sur le port et le long du bord de mer en direction de l'Ayguade.



Le village sportif :





# Hyères Longe Côte

## Parcours :

### Chrono :

- Départ plage, en marchant jusqu'au drapeau -----
- Arrivée plage, en marchant après passage Mer-Terre du drapeau -----
- 1 000 m Relais binômes : 2F + 2H



- 1 000 m Tierce : composition libre
- 3 000 m par équipe mixte de 4 à 6 équipiers





# Hyères Longe Côte

**Trail-Longe Côte : entrées et sorties d'eau non comptabilisées**

## MINIMES ET CADETS

**Format Course : Distance  $\simeq 3\,600$  m**

- 2 tours

Trail  $\simeq 2\,800$  m + Longe côte  $\simeq 800$  m

**Format Marche : Distance  $\simeq 1\,800$  m**

- 1 tour

Marche  $\simeq 1\,400$  m + Longe côte  $\simeq 400$  m

## JUNIOR À MASTERS 4

**Format Course : Distance  $\simeq 7\,200$  m**

- 4 tours

Trail  $\simeq 5\,600$  m + Longe côte  $\simeq 1\,600$  m

**Format Marche : Distance  $\simeq 3\,600$  m**

- 2 tours

Trail  $\simeq 2\,800$  m + Longe côte  $\simeq 800$  m



Resto Le petit bain

Resto Le marais

Sculptures



# Hyères Longe Côte

**FFRandonnée**   
les chemins, une richesse partagée  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## Zone de compétition : plage du Jardin des Mers





# Hyères Longe Côte

## 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

