

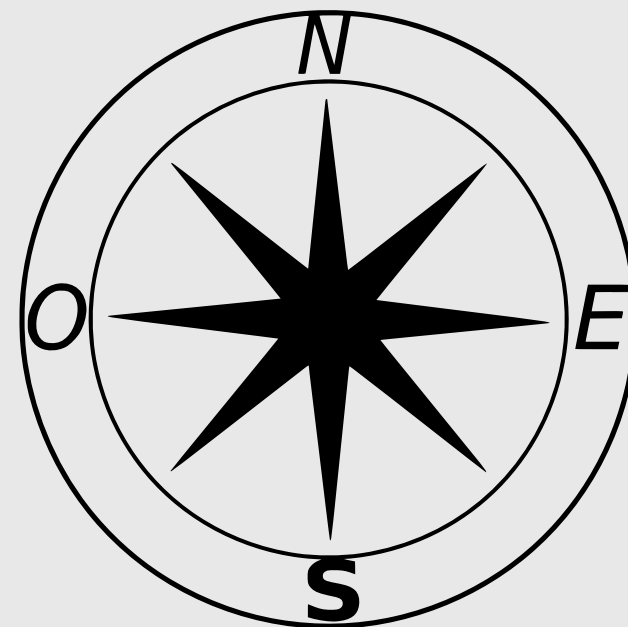
13/11/2025

COMPETITIONS

SAISON 2025 - 2026



ZONE SUD 2025



Présentation des championnats

Le calendrier

Les catégories d'âge

Les épreuves

Mode de sélection

Le déroulement

Les qualifications

L'organisation

Le Staff

Les objectifs du Club

Les objectifs personnels

Le règlement

Les officiels

Le chronométrage

Les règles de bonne pratique

La logistique

Le coût

Les réservations

ORDRE DU JOUR



13/11/2025

CIRCUIT DES CHAMPIONNATS

COUPE DE FRANCE DES CLUBS

- SETE

le 07 /12/2025

- LA SEYNE

le 12/04 2025

- Challenge LC à la Grande Motte

le 23/05/2025

- FINALE Coupe de France à HYERES

le 26 & 27 /09/2025

CIRCUIT CDF INDIVIDUEL

- OCCITANIE à CANET
le 18 & 19/AVRIL/2025

- INTER ZONES (PACA- AURA- OCCITANIE) à CARNON
le 09 & 10 /MAI/2025

- CHAMPIONNAT DE FRANCE
le 06 & 07/JUIN/2025 à LA BAULE

LE CALENDRIER

WE ROSAS

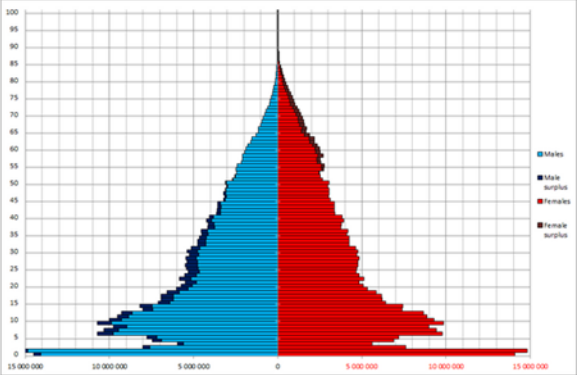
les 24 AU 26/04/2025

<i>Catégories</i>	<i>Années de naissance</i>
Juniors	2009 et 2010
Seniors	1987 à 2008
Masters 1	1977 à 1986
Masters 2	1967 à 1976
Masters 3	1957 à 1966
Masters 4	1956 et avant

[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)

13/11/2025

LES CATEGORIES D'AGES



- Les épreuves et catégories retenues pour les qualificatifs et championnat de France 2026 sont :

Formats	Types	Distances	Catégories
Solo	Mono Pagaie	50m	F / H - MIN/CAD à M4 + DV
Solo	Mains nues	200m	F / H - MIN/CAD à M4 + DV
Solo	Mains nues	800m	F / H - JU à M4
Binômes	Libre	400m	F / H / Mx – MIN/CAD à M4
Relais	Mono Pagaie	4 x 50m	Mixtes 2F/2H
Trail longue côte	Course en Solo à mains nues	3 à 8km	F / H - MIN/CAD à M4

- L'ordre de départ des compétitions sera le suivant :

1^{ère} journée – matin :

Epreuve 1 : 800m solo à mains nues (épreuve qualificative en contre la montre)

Epreuve 2 : 200m solo à nues (épreuve qualificative en contre la montre)

Epreuve 3 : 50m solo mono pagaie (épreuve qualificative en contre la montre)

Epreuve 4 : 400m binôme libre (épreuve finale)

1^{ère} journée après-midi :

Epreuve 5 : Relais mixte 4x50m mono pagaie (épreuve qualificative en contre la montre)

Epreuve 6 : 50m solo mono pagaie (finale avec les 8 meilleurs temps de l'épreuve qualificative)

Epreuve 7 : 200m solo à mains nues (finale avec les 4 meilleurs temps de l'épreuve qualificative)

Epreuve 8 : 800m solo à mains nues (finale avec les meilleurs temps de l'épreuve qualificative)

Pas de tableau pour DV (tous récompensés)

2^{ème} journée - matin :

Epreuve 1 : Relais mixte 4x50m mono pagaie (finale avec les 8 meilleurs temps de l'épreuve qualificative)

Epreuve 2 : Trail longue côte

LES EPREUVES



Cette photo
par Auteur
inconnu est
soumise à la
licence [CC BY](#)

- **PAS DE LICENCE SPECIFIQUE COMPETITION**

- **ZONES**

Les trois premiers de chaque épreuve par catégorie augmentés par la prise en compte du temps scratch des 8 premiers sont qualifiés pour participer aux qualificatifs de Zones

- **FRANCE**

QUOTAS par Zone	Senior	M1	M2	M3	M4	Scratch éventuel
Nord	3	3	3	3	3	8 premiers temps
Ouest	5	5	5	5	5	8 premiers temps
Sud	4	4	4	4	4	8 premiers temps
Antilles	3	3	3	3	3	8 premiers temps

LA SELECTION



- Les clubs doivent inscrire leurs compétiteurs et équipes au CDF LC 2026 en utilisant le logiciel d'inscription de la FFRandonnée. La date limite de confirmation de participation au CDF a été fixée

au 22 mai 2026 minuit.

- Un club aura la possibilité d'opérer un seul changement dans une équipe qualifiée.

LES INSCRIPTIONS AU CDF



13/11/2025

CIRCUIT COUPE DE FRANCE

Créé en 2024/2025 un circuit de compétitions, dénommée « Coupe de France des clubs » (CdC).

Onze étapes ont été organisées la saison précédente avec la participation de 46 clubs.

Ce circuit de compétitions propose des épreuves avec des formats en équipes, en favorisant la mixité et en laissant un maximum de liberté, pour les organisateurs et les compétiteurs.

L'objectif est de classer les clubs, selon les meilleurs résultats de leurs équipes sur les trois épreuves proposées et selon deux Supra catégories.

La 2ième coupe de France des clubs se déroulera sur toute la saison sportive 2025/2026. Une phase finale regroupera les meilleurs clubs.

13/11/2025

LE CIRCUIT CDF



<i>Catégories</i>	<i>Années de naissance</i>
Juniors	2009 et 2010
Seniors	1987 à 2008
Masters 1	1977 à 1986
Masters 2	1967 à 1976
Masters 3	1957 à 1966
Masters 4	1956 et avant

Les catégories retenues : Pour chaque épreuve, les clubs constituent des équipes selon deux catégories :

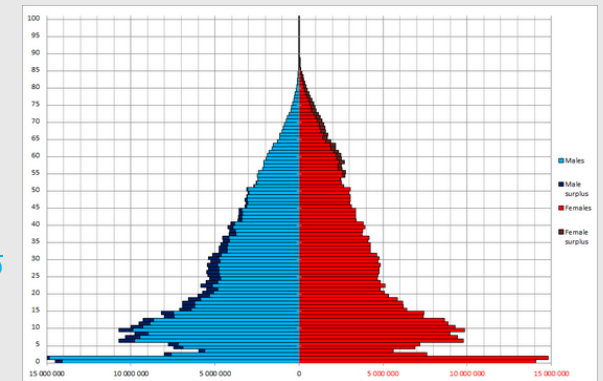
- ☐ Supra catégorie Senior : équipe constituée de longeurs des catégories Juniors à M2 ;
- ☐ Supra catégorie Master : équipe constituée de longeurs des catégories M3 à M4

Règles particulières :

- Les M2 ont la possibilité d'intégrer la Supra catégorie Master à condition d'avoir la présence de M3 et/ou M4 dans l'équipe. il ne peut pas y avoir plus de deux M2 dans l'équipe;
- Un M2 ne peut participer que dans une catégorie par épreuve.
- Suppression de la règle de l'obligation d'avoir au moins deux catégories représentées dans une Supra Catégorie

Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY-SA

CATEGORIES



Les épreuves de la CdC :

- 1000m en Tierce, la composition est libre.
- 3000m et supérieur par équipe mixte de 4 à 6 longueurs ; arrivée jugée sur les 4 premiers compétiteurs de genres différents.
- Relais 1000m en binômes en 2x500m, l'ordre de passage FF+HH ou HH+FF reste libre.

13/11/2025

LES EPREUVES



[Cette photo](#)
par Auteur
inconnu est
soumise à la
licence [CC](#)
[BY](#)

À chaque rencontre sportive formule CdC, des points sont attribués en fonction du classement aux différentes épreuves, selon un barème unique pour toutes les épreuves et dans chaque Supra catégorie Senior et Master :

Un club cumule à chaque rencontre **les deux meilleurs résultats de chaque épreuve par supra catégorie**

o Pour l'épreuve de 1000m en Tierce, trois classements par genre (H/F/Mxt) seront faits par épreuves mais seuls les deux meilleurs résultats des trois classements seront comptabilisés pour le club.

o Le classement des clubs du circuit national de la CdC est basé sur le cumul des résultats des rencontres par supra-catégories

13/11/2025

LE CLASSEMENT

Place	Points attribués
1	24
2	22
3	20
4	18
5	17
6	16
7	15
8	14
9	13
10	12
11	11
12	10
13	9
14	8
15	7
16	6
17	5
18	4
19	3
20	2
21 et plus	1

Les 20 premiers clubs de chaque Supra catégorie Senior et Master sont sélectionnés pour participer à la phase finale de la coupe de France des clubs

- o Une seule équipe par club de 4 à 6 athlètes (composée de 2F et 2H minimum) et satisfaisant aux règles des Supras catégories participe à la finale,
- o La même équipe participe aux trois épreuves types CdC, qui se dérouleront sur la journée.
- o Un classement des clubs sera réalisé à l'issue de la phase finale dans les deux Supra catégories.

Une coupe sera remise aux trois premiers clubs dans la Supra catégorie Senior ainsi que dans la Supra catégorie Master.

LA PHASE FINALE



13/11/2025

ORGANISATION



Un collectif d'entraîneurs et d'animateurs (trices)



Travail par épreuves



Travail par équipes



Travail technique

13/11/2025

LE STAFF





Se déterminer rapidement pour les épreuves choisies et s'aligner en Solo



Qualifier un maximum de compétiteurs pour la Zone – Passer l'épreuve Régionale



Sélectionner plus de compétiteurs que l'année dernière



Faire des podiums et conserver les titres acquis

LES OBJECTIFS DU CLUB



Le But:

- La découverte
- La qualification aux Zones
- La qualification aux France
- Accrocher le Collectif France

Les Moyens

- Entraînements 2 à 3 fois /semaine selon le calendrier
- Travail technique et physique
- Engagement envers ses coéquipiers
- Hygiène de vie
- Investissement des staffs: Animation, Administratifs, Évènementiels

13/11/2025

LES OBJECTIFS PERSONNELS



13/11/2025

LE REGLEMENT

- **DELEGUE (E)**: Personne qui **représente le club** auprès des arbitres et des organisateurs
- **Il retire les** dossards et les puces de chronométrage et **responsable** de leurs restitutions (chèque de caution)
- ????
- **Arbitres départementaux** du LCMC: Patrick NICOLAS, Stéphanie sergent
- **Juges** : Françoise PICHON, Claudine MOTAIS

13/11/2025

LES OFFICIELS



[Cette photo](#)
par Auteur
inconnu est
soumise à la
licence [CC](#)
[BY-NC-ND](#)



Course Individuelle



Chaque concurrent est équipé d'une puce qui enregistre son temps lors du passage sous les portiques.

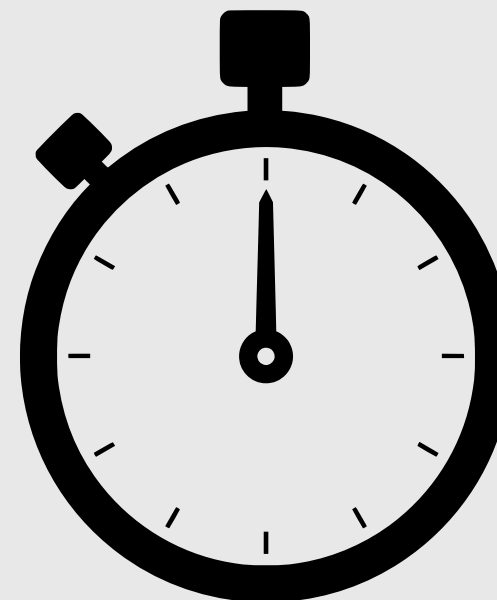


Course par équipe (Binômes et Quarte)



Le capitaine d'équipe porte la puce : Il part en tête de course et doit passer le portique d'arrivée en dernière position.

Le chronométrage



REGLEMENT: Pénalité et disqualification

- **BNI** : Bon Niveau D'Immersion .Il se juge sur le longueur de tête
- **PAS du LONGEUR** : Ne pas courir
Ne pas pousser ne pas tirer
- **PASSAGE PIQUET**: sens mer- plage
Prise d'appui en le faisant : **DISQUALIFICATION**
- **DEPASSEMENT** : Priorité au rattrapant
- **PAGAIE** : Ne pas pagayer du côté d'un autre compétiteur
- **ARRIVEE** Ne pas Plonger: **DISQUALIFICATION**
- **CHAMBRE D'APPEL**: Si non respect de l'appel
au premier avertissement : part en dernier,
au deuxième: **DISQUALIFICATION**

NON RESPECT



STOP AND GO

Coup de sifflet et
gestuelle de l'arbitre

13/11/2025

LA LOGISTIQUE

ENGAGEMENTS AUX COURSES

CIRCUIT CHAMPIONNAT: prit en totalité par le club
CIRCUIT CDF: à hauteur de 60€/An/compétiteur

HEBERGEMENTS

CIRCUIT CHAMPIONNAT: prit en partie ou totalité par le club selon le lieu
CIRCUIT CDF: pas d'hébergement , compétition sur ½ journée en général

DEPLACEMENTS

CIRCUIT CHAMPIONNAT: prit en totalité par le club pour championnat de France
CIRCUIT CDF: covoiturage
Octroi MINIBUS municipal/ 1 fois par an

LE COÛT



Cette photo par Auteur
inconnu est soumise à la
licence [CC BY](#)

- Logement

- En camping dans mobil-homes
- En VVF

ANTICIPATION !!!!!!!!

LES
RESERVATIONS

13/11/2025

MERCI DE VOTRE
ATTENTION