



## DOSSIER COMPETITEUR – TRAIL LONGE COTE 21 JUIN 2026 – THEOULE SUR MER

### 1. Organisation :

- Association **TERRE** – Théoule-sur-Mer - [Association TERRE](http://Association TERRE)

**Président** : Pierre Decherf

- **Organisatrice compétition** : Elisabeth TREPO

- **Email** : secret@associationterre.fr

- **Téléphone**: 06.12.45.74.30

### 2. Présentation générale de l'épreuve:

- Épreuve organisée sous l'égide de la Fédération Française de Randonnée – section Longe Côte.

- **Format** : **Trail Longe Côte** Terre–Eau–Terre, parcours balisé, chronométré.

- **Epreuves**:

- **La Théoulienne** : environ 8.8km – solo ou binôme – Course- Classement national fédéral
- **La Marco Polo** : environ 5.5km -solo ou binôme – Course- Classement national fédéral
- **La Philippine** : environ 5 .5 km – solo ou binôme – Marche dynamique- Epreuve non classée.

- **Lieu**: **Plages de Théoule-sur-Mer.**

Plage du Vallon Nord. Plage du Chateau. Plage du Suveret.

- **Date : 21 juin 2026.**
- **Public :** licenciés FFR, Pass Découverte.

### 3. Conditions d'inscription

#### 3.1 Documents obligatoires

- Licence FFRandonnée valide ou Pass Découverte (compétiteur en open donc non classé).
- Questionnaire santé dûment rempli [Questionnaire santé](#)
- Autorisation parentale pour les mineurs.

#### 3.2 Modalités

- **Inscription** via plateforme fédérale : [INSCRIPTION TERRE](#)



Dans l'onglet "type d'épreuve", pour la:

- ***Théoulienne solo*** (homme ou femme), sélectionner la ligne "Trail Longe Côte(\*)
- ***Théoulienne Binômes***, sélectionner la ligne Trail Longe Côte Binôme long
- ***Marco Polo solo*** (homme ou femme) , sélectionner la ligne Trail Longe Côte Court (\*\*)
- ***Marco Polo Binômes***, sélectionner la ligne Trail Longe Côte Binôme court
- ***La Philippine binôme*** , sélectionner la ligne Marche Longe Côte Binôme
- ***La Philippine solo*** (homme ou femme), sélectionner la ligne Marche Longe Côte Solo.

- **Date fin d'inscription :** 15 juin 2026 au soir.
- **Frais d'inscription :** 20 euros  
Pass découverte : 5 euros

### 4. Catégories d'âge FFR

- Benjamins/Minimes : 12-15 ans
- Cadets : 16-17 ans
- Juniors : 18-19 ans

- Séniors : 20–39 ans
- Masters 1 : 40–49 ans
- Masters 2: 50–59 ans
- Masters 3: 60–69 ans
- Masters 4: 70+

## 5. Règlement sportif

Se reporter au memento federal de la FFR [mémento fédéral](#) , et plus particulièrement :

### 5.1 Tenue et matériel

- Chaussures obligatoires adaptées au longe côte , à la course ou à la marche dynamique .  
Chaussons neoprene interdits.
- Ustensiles de propulsion interdits

### 5.2 Parcours balisé

### 5.3 Sécurité

- Encadrants certifiés PSC1, équipe de 6 pompiers répartie sur tout le parcours.
- Deux défibrillateurs de la RCSC/CCFF de Théoule
- Un véhicule des pompiers
- Un défibrillateur des pompiers.

## 6. Déroulement de la journée:

- **7h30 – 8h30 : Accueil, contrôle des documents & retrait des dossards** (validation de la puce obligatoire).

- **8h45 : Briefing** du directeur de course et de l'arbitre principal.

- **9h : Échauffement** collectif.

- **9h15 : Départs successifs** :

\* La Théoulienne puis la Marco Polo : successivement pour chaque course , solo hommes, puis solo femmes puis binômes.

\* La Phillipine : départ groupé hommes, femmes et binômes.

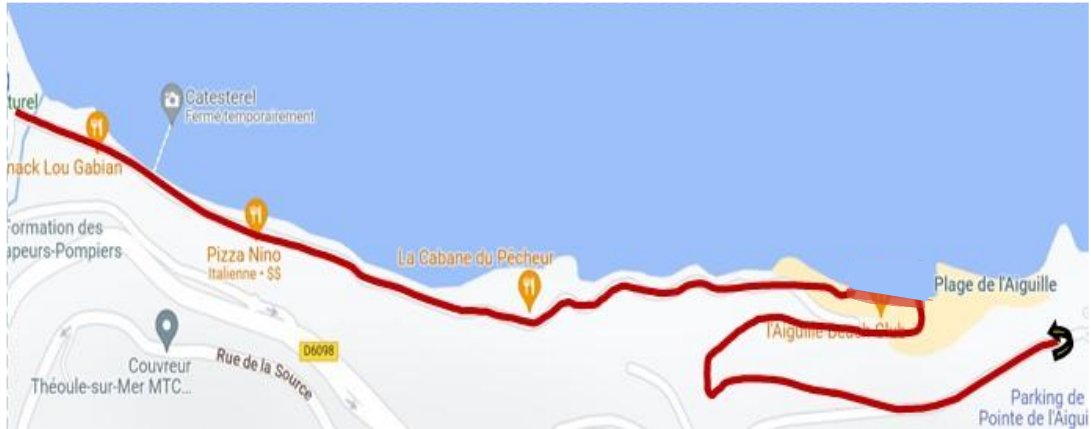
Puis **Classement et remise des prix** (vers 11h)

En plus du classement par catégories du club, découvrez le classement national Trail Longe Côte – allure libre, solo et binôme, désormais disponible sur la plateforme officielle : <https://ffrandonnee-competitions.fr/LCMA/>

Il est possible de réserver un Pan Bagnat (lors de l'inscription : 5 euros) pour un pique-nique convivial à midi sur la plage.

## 7. Plan du site:

Un aller-retour jusqu'à la pointe de l'Aiguille :



Puis Parcours A-B:

Pour la Théoulienne 8.8km ,4 tours, et pour la Marco Polo 5.5km et la Philippine 5.5km , chacune 2 tours.



Deux points de ravitaillement sont proposés sur le parcours .