

DÉFI DER 2026

1^{er} Open champenois de longe-côte

INFORMATIONS :

Lieu : Giffaumont-Champaubert – station nautique – plage de Giffaumont – <https://maps.app.goo.gl/csMqcxRvfYp7repv9>

Commodités : parking à proximité immédiate, tables de pique-nique, point d'eau, toilettes, douches extérieures (eau froide), possibilité d'installer un barnum sur la plage

Dates : samedi 30 mai de 8h à 17h30 et dimanche 31 mai de 8h à 17h30

Hébergements : <https://www.lacduder.com/sorganiser/hebergements/>

Restauration : <https://www.lacduder.com/manger-et-savourer/les-restaurants/>

Secours : La Protection Civile est à disposition à la Capitainerie du Port.

Rencontres sportives placées dans le cadre du Festival Moov'O'Der

<https://marne.ffrandonnee.fr/>



INSCRIPTIONS :

Une plate-forme d'inscription est ouverte : <https://ffrandonnee.fr-competitions.fr/>



Pour des raisons d'accessibilité numérique et de facilité de gestion pour les organisateurs, l'inscription a lieu jusqu'à la veille de la participation. L'inscription reste possible théoriquement jusqu'à 30mn avant l'épreuve via cette plate-forme. Aucun autre type d'inscription n'est possible. Le règlement se fait via HelloAsso.

Tarifs :

- Licencié(e) FFRandonnée : 10 euros pour une, plusieurs ou toutes les épreuves. Etre en possession au moment de l'inscription de son identifiant club et de son numéro de licence (disponibles sur la licence fédérale).
- Non licencié : 20 euros pour une, plusieurs ou toutes les épreuves. Ce tarif comprend la délivrance d'un Pass Découverte. Il s'agit d'un titre de participation à nos activités ainsi qu'une assurance ciblée.
- Jeunes : 10 euros pour une, plusieurs ou toutes les épreuves pour les – de 20 ans uniquement. Ce tarif comprend la délivrance d'un Pass Découverte. Il s'agit d'un titre de participation à nos activités ainsi qu'une assurance ciblée.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

- Pour les licencié(e)s, pas besoin de certificat médical mais prendre connaissance du questionnaire de santé ci-dessous : <https://www.ffrandonnee.fr/Media/Default/Documents/clubs/questionnaire-sante-2025-2026.pdf>
- Pour les non-licencié(e)s, lire l'information ci-dessous. <https://www.ffrandonnee.fr/Media/Default/Documents/clubs/attestation-majeur-2025-2026.pdf>
Celle-ci sera disponible sur place et devra être remplie correctement à la table d'inscription.
- Pour les non-licencié(e)s de – de 18 ans, pas besoin de certificat médical mais prendre connaissance du questionnaire ci-dessous. <https://www.ffrandonnee.fr/Media/Default/Documents/clubs/questionnaire-sante-mineur-2025-2026.pdf>
Pour des raisons de sécurité, nous n'accepterons pas la participation d'un(e) mineur(e) sans la présence effective d'un des parents ou d'une personne ayant l'autorité parentale au moment de l'épreuve. Prévoir la pièce d'identité nécessaire du (de la) mineur(e) et de l'accompagnant(e).
- Respect des lieux, du matériel à disposition, des organisateurs, des arbitres, des bénévoles, des autres participants, du public et des autres usagers (automobilistes, cyclistes, piétons).
- Chaussures obligatoires pour marcher dans l'eau.
- Tenue de bain libre.
- Prêt de combinaison selon les disponibilités : 5 euros / règlement sur place en espèces (prévoir l'appoint) ou par chèque exclusivement.
- Prêt de bâtons de marche nordique selon les disponibilités : 5 euros / règlement sur place en espèces (prévoir l'appoint) ou par chèque exclusivement.
- Vestiaire sommaire sur la plage : pour femmes et pour hommes.
- Prévoir un change.
- Pas de ravitaillement. Prévoir sa gourde notamment.
- Restauration possible à proximité.
- Pas de dossard mais marquage sur peau.

Nous rappelons que le longe-côte consiste à marcher dans l'eau et non à nager. Le niveau d'immersion est compris entre le nombril et la poitrine : BNI.

CATEGORIES :

F : - de 20 ans / 20 à 60 ans / + de 60 ans

H : - de 20 ans / 20 à 60 ans / + de 60 ans

Mixte (pour les quarts et les relais) : sans condition d'âge mais avec parité F/H

EPREUVES :

Il est demandé aux participants d'être sur site une heure avant le début de l'épreuve : vérifications et marquage.

Avant chaque épreuve : court briefing sur la plage par les arbitres.

Samedi 30 mai :

9h-10h – 50m mains nues

Départ et arrivée dans l'eau

Classement par catégorie au temps

6 podiums

10h-11h - 200m mains nues

Départ et arrivée dans l'eau

Séries

Sélection des 4 meilleurs H en série pour une finale en mass start (élimination du 4^{ème} aux 100m, élimination du 3^{ème} aux 150m)

Sélection des 4 meilleures F en série pour une finale en mass start (élimination de la 4^{ème} aux 100m, élimination de la 3^{ème} aux 150m)

2 podiums

11h-12h - 4x50m pagaie simple mixte

Départ et arrivée depuis le bord de plage (course possible pour atteindre son BNI)

Sélection des 4 meilleures équipes au temps pour des demi-finales (1^{er} contre 3^{ème} et 2^{ème} contre 4^{ème}),

petite finale et finale en duel

1 podium

NB : pagaie prêtée – relais effectué au bord de plage main contre main – pas d'échange de pagaie – ordre indifférent dans la succession des membres de l'équipe – entrée possible en courant pour atteindre son BNI, sortie possible en courant

14h30 – aqua nordic

L'aqua-nordic mêle la marche nordique et le long-côte.

Les bâtons ne sont pas fournis (prêt non garanti). Course interdite à tout moment.

A ce jour, l'aqua-nordic femme précèdera l'aqua-nordic homme mais il sera envisagé de fusionner les deux épreuves selon les circonstances.

Départ groupé et progression sur plage – dépose des bâtons au râtelier – long-côte – reprise des bâtons et progression sur sable – progression sur prairie – progression sur sable – dépose des bâtons au râtelier – long-côte – reprise des bâtons au râtelier et progression sur sable – progression sur prairie – dépose des bâtons au râtelier – long-côte – progression sur sable et arrivée

6 podiums par catégories

2 podiums au scratch

Dimanche 31 mai :

9h-10h - 200m binôme libre

Départ et arrivée dans l'eau

Classement H sans condition d'âge, F sans condition d'âge et mixte au temps

3 podiums

Le binôme progresse l'un derrière l'autre sans se toucher, avec des engins de propulsion (gants, plaquettes, longe-up, pagaie simple) ou à mains nues. Celui qui est en tête peut être relayé par l'autre longeur autant de fois qu'il le souhaite.

10h-11h - 800m quarte mains nues mixte

Départ et arrivée dans l'eau

Classement au temps

1 podium

Les 4 longeurs progressent l'un derrière l'autre sans se toucher, à mains nues. Celui qui est en tête peut être relayé autant de fois qu'il le souhaite. Le chrono s'arrête sur le 3^{ème} ayant franchi la ligne d'arrivée.

11h-12h - 50m pagaie simple

Tirage au sort des tableaux

Départ et arrivée dans l'eau

H sans condition d'âge pour les 16^{ème} de finale (16 concurrents) puis F sans condition d'âge pour les 16^{ème} de finale (16 concurrentes)

H pour les quart de finale puis F pour les quart de finale

H pour les demi-finales puis F pour les demi-finales

H pour la petite finale puis F pour la petite finale

H pour la finale puis F pour la finale

2 podiums

14h30 – trail longe-côte

Le trail longe-côte mêle la course à pied et le longe-côte. Course possible en entrée et sortie d'eau.

Départ de la course sur sable pour 400m – longe-côte – course sur sable – course en station nautique (fléchée et avec signaleurs et orienteurs) – course sur sable – longe-côte – course sur sable – course vers le stade nautique (fléchée avec signaleurs et orienteurs) – course sur sable – longe-côte – course sur sable pour l'arrivée

6 podiums par catégories

2 podiums au scratch

Pour les accompagnants :

Samedi : Randonnée de 9km en boucle « autour de Giffaumont », en sens anti-horaire. Départ libre, sans inscription, depuis la plage de Giffaumont entre 8h30 et 14h30. Gratuite, balisée, sans ravitaillement.

Dimanche : Color Run (organisation Moov'O'Der)

Baptêmes gratuits de longe-côte le samedi et le dimanche à 12h ou 16h réservés préférentiellement au public non licencié. Inscription sur place.

ATTENTION ! CES INFORMATIONS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉES PAR L'ORGANISATEUR.



Contact : marne@ffrandonnee.fr