FFRandonnée

MÉMENTO FÉDÉRAL

Réglementation des activités de marche et de randonnée

III - Organiser

Approuvé par le Comité Directeur de juin et le bureau fédéral de septembre 2025







Fédération Française de la Randonnée Pédestre
23, rue Raspail - 94200 Ivry-sur-Seine - tél. 01 44 89 93 90
Centre d'information : tél. 01 44 89 93 93

ffrandonnee

AGENCE NATIONALE DU SPORT

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

ERA EWV FERP

Sommaire

PRÉAMBULE

1 - Champ d'application ... 6
2 - Définitions des disciplines, des activités connexes et domaines d'emploi ... 8
3 - Glossaire ... 10
4 - Abréviations ... 12

III - ORGANISER ... 13

III.1 - Règles générales d'organisation ... 14

III.1.1 - Déclaration des manifestations ... 14
III.1.2 - Conditions de licence et santé des pratiquants ... 14
III.1.3 - Surveillance médicale et organisation des secours ... 15
III.1.4 - Contrôles anti-dopage ... 16
III.1.5 - Balisage ... 16
III.1.6 - Informatique et libertés ... 16
III.1.7 - Droit à l'image ... 17
III.1.8 - Manifestations éco-responsables ... 17
III.1.9 - Règles d'organisation des séjours et voyages ... 17
III.1.10 - Règles d'organisation des séjours sportifs à destination des mineurs ... 17

III.2 - Règles spécifiques d'organisation de compétitions et rencontres sportives avec ou sans classement ... 18

III.2.1 - Rando challenge® ... 18
III.2.1.1 - Généralités ... 18
III.2.1.1.1 - Définition ... 18
III.2.1.1.2 - Champ d'application ... 18
III.2.1.2 - Règles techniques ... 18
III.2.1.2.1 - Carte ... 18
III.2.1.2.2 - Itinéraire ... 19
III.2.1.2.3 - Bornes FFRandonnée ... 19
III.2.1.2.4 - Fiche de contrôle ... 19
III.2.1.2.5 - Temps de référence, temps cible, consignes ... 19
III.2.1.2.6 - Affirmations à choix multiples (ACM) ... 20
III.2.1.2.7 - Positionnement des bornes ... 20
III.2.1.2.8 - Matériel obligatoire ... 20
III.2.1.2.9 - Départ ... 20
III.2.1.2.10 - Arrivée ... 21
III.2.1.2.11 - Classement ... 21
III.2.1.2.12 - Contrôles sur le parcours et cas de disqualification ... 21
III.2.1.2.12.1 - Contrôleurs ... 21
III.2.1.2.12.2 - Cas de disqualification ... 21
III.2.1.2.13 - Jury d'épreuve et réclamations ... 22
III.2.1.2.14 - Modification du parcours / annulation de l'épreuve ... 22
III.2.1.3 - Règles particulières d'organisation du championnat de France des clubs de Rando challenge® ... 22
III.2.1.3.1 - Principes généraux ... 22

Sommaire

III.2.1.3.2 - Épreuves qualificatives labellisées ... 22
III.2.1.3.3 - Arbitre régional ... 23
III.2.1.3.4 - Jury d'épreuve ... 23
III.2.1.3.5 - Équipe ... 23
III.2.1.3.6 - Attribution des points par épreuve labellisée ... 23
III.2.1.3.6.1 - Barème de base ... 24
III.2.1.3.6.2 - Majoration selon l'audience ... 24
III.2.1.3.6.3 - Totalisation des points par club ... 24
III.2.1.3.7 - Attribution du titre de champion de France ... 24
III.2.1.4 - Recommandations relatives aux Rando challenges® découverte ... 25
III.2.2 - Longe côte (LC) ... 25
III.2.2.1 - Généralités - définitions ... 25
III.2.2.2 - Types d'épreuves ... 25
III.2.2.3 - Épreuves chronométrées ou non, avec ou sans classement ... 26
III.2.2.4 - Épreuves qualificatives au championnat de France ... 26
III.2.2.5 - Épreuves qualificatives à la coupe de France des clubs et à la finale nationale ... 26
III.2.2.6 - Règles sportives ... 27
III.2.2.6.1 - Parcours / épreuves ... 27
III.2.2.6.2 - Catégories d'âge ... 27
III.2.2.6.3 - Participation - qualification - changement ... 27
III.2.2.6.4 - Obligation des clubs ... 28
III.2.2.6.5 - Structure minimum ... 28
III.2.2.6.6 - Déroulement des épreuves ... 29
III.2.2.6.6.1 - Chronométrage ... 29
III.2.2.6.6.2 - Pénalités ... 29
III.2.2.6.6.3 - Disqualification (carton rouge) ... 30
III.2.2.6.6.4 - Classement et récompenses ... 30
III.2.2.6.7 - Cérémonie protocolaire ... 30
III.2.2.6.8 - Jury d'épreuve et comité d'équité ... 30
III.2.2.6.9 - Réclamations ... 31
III.2.2.6.10 - Représentant/délégué compétition de club ... 31
III.2.2.6.11 - Annulation ... 31
III.2.2.7 - Règles particulières d'organisation des épreuves du championnat de France pour les personnes atteintes d'une déficience visuelle ... 31
III.2.2.7.1 - Généralités et champ d'application ... 31
III.2.2.7.2 - Qualification régionale ... 32
III.2.2.7.3 - Épreuves ouvertes à la catégorie déficient visuel ... 32
III.2.2.7.4 - Déroulement des épreuves ... 32
III.2.2.7.5 - Règles de guidage ... 32
III.2.2.8 - Classement national des compétiteurs ... 32
III.2.3 - Trail longe côte (TLC) ... 33
III.2.3.1 - Généralités ... 33
III.2.3.2 - Types d'épreuves ... 33

Sommaire

III.2.3.3 - Parcours hybride aquatique/terrestre ... 33
III 2.3.4 - Catégories d'âge ... 34
III 2.3.5 - Rencontres sportives du circuit open trail longe côte chronométrées avec classsement ... 34
III 2.3.6 - Épreuves qualificatives au championnat de France ... 34
III.2.4 - Marches d'endurance ... 35
III.2.5 - Fast hiking ... 35
III.2.5.1 - Définition ... 35
III.2.5.2 - Formats de rencontres possibles ... 35
III.2.5.3 - Open de Fast hiking ... 35
III.2.5.3.1 - Parcours ... 36
III.2.5.3.2 - Formats d'épreuves et de parcours ... 36
III.2.5.3.3 - Chronométrage ... 36
III.2.5.3.4 - Classement ... 36
III.2.5.3.4.1 - Système « finisher » ... 36
III.2.5.3.4.2 - Autres systèmes de classement ... 37
III.2.5.3.5 - Autonomie ... 37
III.2.5.3.6 - Orientation ... 37
III.2.5.3.7 - Matériel recommandé ... 37
III.2.5.4 - Initiation/animation de Fast hiking ... 38
III.2.6 - Activités pédestres en terrain enneigé ... 38
III.2.6.1 - Types d'épreuves ... 38
III.2.6.1.1 - Épreuve solo ... 38
III.2.6.1.2 - Épreuve relais duo ... 38
III.2.6.1.3 - Épreuve jeune ... 38
III.2.6.1.4 - Randonnée loisir ... 38
III.2.6.2 - Balisage ... 38
III.2.6.3 - Règlement sportif ... 38
III.2.6.3.1 - Chronométrage ... 38
III.2.6.3.2 - Matériel et équipement conseillés ... 38
III.2.6.3.3 - Dossards ... 39
III.2.6.3.4 - Classement et récompenses ... 39
III.2.6.3.5 - Ravitaillement ... 39
III.2.6.3.6 - Abandon ... 39
III.2.6.3.7 - Disqualification ... 39
III.2.6.3.8 - Respect de l'environnement ... 40
III.2.6.3.9 - Classement et récompenses ... 40
III.2.7 - Marche avec bâtons (marche nordique, bâtons dynamiques BungyPump, etc.) ... 40

ANNEXES

Annexe 1 - Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur ... 41
Annexe 2 - Renouvellement de licence de la FFRandonnée - Conseils de santé ... 42
Annexe 2 bis - Attestation sur l'honneur pour participer aux activités FFRandonnée ... 43

Sommaire

Annexe 3 - Quiz «Quel randonneur êtes-vous ?» Testez votre préparation 44
Annexe 4 - Synthèse des catégories et types d'espaces naturels protégés 46
Annexe 5 - Règles essentielles pour bien longer 48
Annexe 6 - Échelle européenne de risque d'avalanche 49
Annexe 7 - Liste des qualifications permettant l'encadrement contre rémunération du LC et de la randonnée en moyenne montagne 50
Annexe 8 - Charte du randonneur - Soyons vigilants ensemble 54
Annexe 9 - Affiches Signal-sport 55

Préambule

Le picto ci-contre accompagné de texte vert encadré que vous rencontrerez tout au long de ce document, met en avant des recommandations dictées par la FFRandonnée.

Le premier degré de partenariat entre l'État et une fédération sportive passe par la procédure d'agrément (art. L121-4 du code du sport et art. L131-8 et suivants du même code).

La FFRandonnée est agréée par arrêté du 18 décembre 2024.

Le second degré de partenariat consiste à désigner parmi les fédérations agréées, celle qui jouera un rôle moteur et privilégié au profit d'une discipline sportive, car certaines prérogatives ne peuvent être partagées : c'est la délégation (art. L131-14 du code du sport).

La FFRandonnée est délégataire par arrêté du 22 décembre 2025.

Le présent document vise à réunir toutes les dispositions en matière de règlement et de conseil à destination des dirigeants, organisateurs, pratiquants, encadrants, arbitres des activités concernées par le champ de la délégation de la FFRandonnée.

Ces Règles Techniques et de Sécurité (RTS) sont des règles administratives générales qui s'appliquent à tous les acteurs de l'activité, qu'ils soient ou non affiliés à la FFRandonnée, professionnels ou bénévoles.

Ces RTS servent également de guide de référence aux autorités investies du pouvoir de police dans l'exercice de leur travail d'instruction des dossiers de déclaration voire d'autorisation qui leur sont soumis.

Elles ne permettent pas aux différents protagonistes des activités de s'affranchir des dispositions légales et réglementaires qui leur incombent par ailleurs.

Les dispositions et recommandations qui ont valeur de conseil permettent à leur destinataire de décider si elles doivent être appliquées ou non, selon les circonstances.

En matière de responsabilité, le non-respect d'une obligation fédérale ayant causé un dommage peut engager la responsabilité de différents tiers (celui qui devait exiger son application tout comme celui qui devait l'appliquer). Le non-respect d'une recommandation fédérale peut trouver sa justification dans les circonstances particulières de l'organisation de l'activité et n'engage pas nécessairement la responsabilité de tiers.

1 - Champ d'application

Conformément à ses statuts, la FFRandonnée organise la pratique de la randonnée pédestre.

Elle se décline différemment en fonction des objectifs de pratique :

- activité de détente favorisant l'activité physique et sportive en espace naturel dans un esprit de convivialité et de découverte de soi et de l'environnement ;
- activité de santé, douce, adaptée à un public ayant des limitations ;
- activité forme ou sportive, qui vise l'amélioration des qualités physique, physiologique, mentale des pratiquants et demande une condition physique, une appréciation des aléas liés au milieu et un équipement adapté dans une pratique individuelle ou collective ;
- activité éducative, qui favorise l'autonomie du pratiquant et permet de découvrir et d'apprendre à connaître les techniques de déplacement, d'appréhender le terrain de pratique, de connaitre et contribuer à la protection de l'environnement et les patrimoines naturels, culturels et humains ;
- activité avec classements, défis, ou performances enregistrées, codifiée dans un règlement des épreuves permettant de classer les individus, les équipes, les structures.

Préambule

Ces pratiques se déclinent en plusieurs spécialités dont la randonnée pédestre, la grande randonnée (GR®), la promenade, la petite randonnée, le rando challenge®, la marche d'endurance, la randonnée montagne, la marche afghane, la marche rapide, la marche aquatique, le longe côte, la randonnée longe côte, le longe côte free style, le trail longe côte, la randonnée en ville, la randonnée tourisme, la marche avec bâtons, le fast hiking, la marche santé, la balade à roulettes®, le longe côte santé.

À ce titre, elle délivre des licences sportives qui ouvrent droit à participer aux activités que la fédération ou ses organes déconcentrés et structures affiliées organisent.

Le périmètre de la délégation accordée par le ministère chargé des sports à la FFRandonnée comprend les disciplines sportives qui figurent dans l'arrêté du 22 décembre 2025 accordant la délégation prévue à l'article L131-14 du code du sport, ainsi que les spécialités qui composent ces disciplines sportives :

Disciplines	Spécialités
Randonnée pédestre	Randonnée pédestre
	Randonnée itinérante
	Marche d'endurance
	Fast hiking
	Marche d'endurance à allure régulée
	Randonnée montagne
	Rando challenge®
	Randocaching®
	Marche afghane
	Marche avec bâtons
	Rando santé
	Balade à roulettes®
	Marche de loisir
	Marche en ville
	Marche patrimoniale
	Marche active
Longe-Côte/Marche aquatique	Longe côte
	Trail longe côte
	Longe côte santé
	Marche aquatique

Pour les disciplines mentionnées ci-dessus, les règles techniques édictées par la fédération sont applicables à tous ses membres et licenciés mais également à des tiers à la fédération dans le cadre des dispositions prévues par les lois ou règlements en vigueur, notamment celles prévues par les articles L131-14 et suivants ou L331-1 du code du sport.

2 - Définitions des disciplines, des activités connexes et domaines d'emploi

Disciplines délégataires (Arrêté du 28 mars 2022 accordant la délégation prévue à l'article L.131-14 du code du sport[1])

Randonnée pédestre

La randonnée pédestre est une activité physique et sportive qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en se déplaçant à allure libre ou régulée, en espace naturel, urbain ou aménagé.

Elle se pratique sur tous supports permettant un cheminement pédestre sans équipements et/ou techniques de progression liés à l'alpinisme. Cet itinéraire pédestre peut être matérialisé par des éléments de balisage et de signalisation ou non.

Longe côte/marche aquatique

Le longe côte/marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique (océans, mers, lacs …) au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau optimale située entre le nombril et les aisselles (immersion minimum au-dessus de la taille) avec et sans pagaie.

Il se pratique tout au long de l'année sur des plages de sable à faible dévers ne présentant ni obstacle majeur ni risque particulier, sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur marche aquatique diplômé, dans différentes conditions d'eau et de météo.

Dans ce document, les termes longe côte et marche aquatique sont utilisés indistinctement : ils désignent la même pratique telle que définie ci-dessus.

Spécialités ou disciplines connexes de la randonnée pédestre

- **Grande randonnée (GR®) - itinérance**
  Activité sportive sur un parcours pédestre dont le temps effectif de marche est de plusieurs journées consécutives en itinérance. On parle de trek quand celle-ci se déroule en pays lointain ou en altitude.
- **Petite randonnée (PR), promenade**
  Activité physique ou sportive sur un itinéraire pédestre de proximité.
- **Rando challenge®**
  Version compétitive de la randonnée d'orientation, pratiquée en équipe et qui sollicite différentes compétences du randonneur : techniques d'orientation, sens de l'observation et connaissances liées à la randonnée. En suivant un parcours indiqué sur une carte, il s'agit de trouver des bornes, les positionner sur la carte et répondre aux questions, dans un temps cible à atteindre.
  La marque « rando challenge® » est déposée par la FFRandonnée.
- **Marche d'endurance**
  La marche d'endurance représente l'ensemble des disciplines sportives de la randonnée qui nécessite un effort physique et mental plus important que la marche classique, type randonnée. Les pratiquants ont le plus souvent des objectifs de progression en allongeant les distances parcourues et en augmentant leur vitesse de déplacement. Il s'agit principalement de trois types de spécialités :
  - Le fast hiking qui se divise en deux grandes catégories : la randonnée rapide et l'ultra randonnée
  - La marche à allure contrôlée, marches organisées sous le contrôle d'un leader responsable de gérer l'allure du groupe sur différentes distances.
- **Randocaching®**
  Le Randocaching® est une pratique ludique et sportive de la randonnée qui séduit un public jeune et familial. Le Randocaching® est une chasse aux trésors moderne qui utilise le géo-positionnement par satellites (GPS) pour rechercher ou dissimuler un « trésor » dans divers endroits et sur des itinéraires spécifiques.
  Randocaching® et Geocaching® désignent la même pratique mais sont deux marques déposées distinctes.
  Randocaching® est la marque déposée par la FFRandonnée.

1 - https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000045442850

- **Randonnée montagne**
  Randonnée pratiquée en milieu montagnard, hors zone de glacier, sans limitation d'altitude, sur des itinéraires adaptés à un cheminement pédestre, balisé ou non, à l'exclusion de ceux nécessitant l'utilisation de techniques ou de matériel d'alpinisme.
- **Marche en ville**
  Pratique en ville, en zone urbaine ou péri-urbaine qui peut permettre de découvrir le patrimoine bâti ou naturel propre à ces espaces.
- **Marche afghane**
  La marche afghane est une marche dynamique consciente au cours de laquelle est mise en place une technique de coordination de respiration avec le rythme des pas.
- **Marche rapide**
  La marche rapide est une forme sportive de marche qui demande plus d'efforts à l'individu. On considère que la marche rapide commence dès que les moyennes de déplacement sont supérieures à 6 km/h.
- **Marche avec bâtons**
  La marche avec bâtons a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Cette forme de marche plus complète mobilise l'ensemble des membres dans la propulsion.
- **Marche de loisir**
  Marches de courtes distances et promenades visant des objectifs de détente ou de convivialité sur des espaces aménagés et/ou balisés. Note : ne concerne pas les marches utilitaires.
- **Marche patrimoniale**
  Randonnée ou marche en tout milieux visant à associer la pratique pédestre et la découverte d'un patrimoine culturel et/ou environnemental.
- **Marche active**
  Déplacement à pied d'intensité d'effort modérée à soutenue sur des distances courtes à moyennes, à une allure dynamique. Elle se pratique sur terrain peu technique, avec un objectif notamment de stimulation cardio-respiratoire.
- **Fast hiking**
  Le fast hiking est une randonnée rapide qui se pratique à allure soutenue en toute autonomie sur un parcours présentant du dénivelé et/ou des difficultés techniques. Il s'agit d'une discipline plus sportive, plus dynamique que la randonnée classique. Le fast hikeur s'engage dans un défi personnel ou collectif afin de parcourir un itinéraire le plus rapidement possible en optimisant ses capacités physiques.
- **Pratiques santé : rando santé, marche nordique santé** [2]
  Activité physique adaptée à des personnes capables de marcher dont les possibilités physiques sont diminuées en raison de limitations fonctionnelles.
- **Balade à roulettes®**
  Forme adaptée de balades et d'itinéraires destinés aux personnes à mobilité réduite (par exemple en fauteuil), aux personnes ayant des difficultés à se déplacer sur terrain accidenté, ou aux parents avec des poussettes ou de jeunes enfants avec des draisiennes, tricycles, etc.

Spécialités ou disciplines connexes du longe côte/marche aquatique

- **Trail longe côte**
  Épreuve combinée de longe côte sur des plages référencées FFRandonnée et d'allure libre ou marche sportive sur des portions terrestres. Le temps de pratique du longe côte représentant plus de 50 % du temps total de l'épreuve.
- **Longe côte santé**
  Forme de pratique du longe côte adaptée à des personnes dont les possibilités physiques sont diminuées en raison de limitations fonctionnelles.

2 - La marche nordique santé est une déclinaison de la marche nordique pour laquelle la FFRandonnée n'est pas délégataire

Spécialités ou disciplines non comprises dans le champ de la délégation attribuée à la FFRandonnée

- **Marche nordique (délégation confiée à la Fédération française d'athlétisme)**
  Activité sportive se déroulant sur un parcours connu ou reconnu et consistant à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant.
- **Randonnée en terrain enneigé avec ou sans raquettes (pas de fédération délégataire à ce jour)**
  Activité sportive se déroulant en milieu enneigé avec un équipement de progression permettant d'augmenter la portance sur la neige et d'éviter de glisser.

3 - Glossaire

Fédération agréée : conformément aux articles L131-8 et suivants du code du sport, la fédération agréée participe à la mise en œuvre d'une mission de service public relative au développement et à la démocratisation des activités physiques et sportives. À ce titre, elle est notamment chargée de promouvoir l'éducation par les activités physiques et sportives, de développer et organiser la pratique de ces activités, d'assurer la formation et le perfectionnement de ses cadres bénévoles et de délivrer les licences et titres fédéraux. La fédération est soumise au contrôle de l'État et doit avoir des statuts comportant des dispositions obligatoires. Elle a pour obligation également d'adopter un règlement disciplinaire conforme à un règlement type.

Fédération délégataire : conformément aux articles L131-14 et suivants du code du sport, la fédération délégataire organise les compétitions sportives à l'issue desquelles sont délivrés les titres internationaux, nationaux, régionaux ou départementaux.

Elle définit les règles techniques et administratives propres à sa discipline.

La fédération fixe les règles techniques et de sécurité relatives à l'organisation des compétitions, à l'exception des domaines touchant à l'ordre public, dans le respect des dispositions législatives et réglementaires propres à certains domaines (violence, dopage, pouvoir disciplinaire, règlement médical, etc.).

La fédération délégataire est, elle aussi, placée sous la tutelle de l'État. Pour obtenir la délégation, celle-ci doit réunir les conditions prévues aux articles R131-25 à R131-36 du code du sport qui fixent les conditions d'attribution et de retrait d'une délégation aux fédérations sportives et définissent leurs compétences.

Lorsqu'aucune fédération sportive n'a reçu de délégation dans une discipline donnée, les compétences attribuées aux fédérations délégataires peuvent être exercées, pour une période déterminée et avec l'autorisation du ministre chargé des sports, par une commission spécialisée mise en place par le Comité national olympique et sportif français (CNOSF).

Animations
Manifestations diverses de marche et randonnée ne comportant ni chronométrage, ni classement ou podium établi en fonction de la plus grande vitesse réalisée ou d'une vitesse moyenne imposée, réalisées uniquement dans un but promotionnel. Les animations peuvent être réservées au licenciées et/ou ouvertes aux non licenciés.

Compétition ou rencontre sportive
Manifestations faisant l'objet d'un chronométrage ou d'un classement, soit en fonction de la plus grande vitesse réalisée, soit d'une moyenne imposée, ou d'un horaire fixé à l'avance.

Manifestation
Animation ou compétition ou rencontre sportive.

Activité connexe ou spécialité
Pratique sportive déclinée d'une discipline pour laquelle la FFRandonnée a reçu délégation du ministère chargé des Sports.

Sont des activités connexes ou spécialités rattachées à la randonnée pédestre : la grande randonnée (GR®), la petite randonnée (PR), la promenade, le rando challenge®, la marche d'endurance, la marche d'endurance Audax®, le Randocaching®, le Géocaching, la randonnée montagne, la marche en ville, la marche afghane,

la marche rapide, la randonnée tourisme, la marche avec bâtons, le fast hiking, la rando santé, la marche nordique santé, la balade à roulettes®.

Sont des activités connexes ou spécialités rattachées au longe côte : la randonnée longe côte, l'aqua raid, le longe côte free style, le trail longe côte, le longe côte santé.

Pratiquant
Personne qui pratique régulièrement ou occasionnellement les activités réglementées ou organisées par la Fédération française de la randonnée pédestre et ses structures affiliées. Le pratiquant peut être licencié ou non, et évoluer dans un groupe constitué ou non.

Compétiteur
Pratiquant qui par une démarche volontaire de sa part, s'inscrit à une manifestation faisant l'objet d'un chronométrage ou d'un classement, soit en fonction de la plus grande vitesse réalisée, soit d'une moyenne imposée, ou d'un horaire fixé à l'avance (compétition). Son inscription implique l'accord du règlement de la manifestation établie par l'organisateur.

Organisateur
Personne morale ou physique qui porte l'organisation d'une manifestation sportive, compétitive ou non. Cet organisateur est pleinement responsable des mesures de sécurité et de secours qu'il met en place pour la manifestation.

Encadrant/animateur/entraîneur
Toute personne, licenciée ou non, diplômée ou non, qui est chargée de l'encadrement, de l'animation, de l'entraînement d'un groupe de personnes, par un organisateur, de façon régulière ou pour une occasion particulière. Pendant la durée de cet encadrement, animation, entraînement, la responsabilité est transférée de l'organisateur, s'il existe, à l'encadrant. Ce dernier est alors responsable des pratiquants qu'il encadre. L'organisateur, quand il existe, peut mandater un encadrant très régulièrement ou occasionnellement.

Encadrant de fait
Est encadrant de fait, toute personne qui est à l'origine d'un projet de pratique, qui prend en main l'organisation et la gestion (conduite) d'un groupe et ce, sans nécessairement agir en vertu d'un mandat ou d'une délégation donnée par les dirigeants d'une structure associative, ou en dehors de tout cadre associatif.

Dans le cas d'un groupe qui se crée en dehors de toute organisation ou institution (groupe d'amis ou familial par exemple) où il n'y a pas de responsable désigné, l'un des membres se comportera nécessairement comme un encadrant.

Encadrant de droit
Est encadrant de droit un animateur au sein d'une association. Il est clairement identifié comme responsable du groupe et agit au nom et pour le compte de l'association, sur mandat donné par les dirigeants (le mandat peut constituer en un simple accord verbal entre le président et l'encadrant ; il peut être occasionnel ou régulier).

Arbitre
Personne chargée de la direction du déroulement d'une épreuve sportive et du respect des règlements établis par les instances organisatrices. Elle se doit d'être impartiale et est investie d'une autorité par sa Fédération de rattachement. Elle est garante du résultat des épreuves et dispose d'un pouvoir disciplinaire.

4 - Abréviations

ACM : accueil collectif de mineurs
ACM : affirmation à choix multiple
AFLD : agence française de lutte contre le dopage
ANS : agence nationale du sport
BFA : brevet fédéral d'animateur
BNI : bon niveau d'immersion
BNSSA : brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique
BPJEPS : brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport
CACI : certificat d'absence de contre-indication
CDF : championnat de France
CQP : certificat de qualification professionnelle
DASEN : directeur académique des services de l'Éducation nationale
DE JEPS : diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport
DES JEPS : diplôme d'État supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport
DRAJES : délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports
DSDEN : direction de services départementaux de l'Éducation nationale
FFRandonnée : fédération française de la randonnée pédestre
IGN : institut géographique national, désormais appelé institut national de l'information géographique et forestière
LC : longe côte
MA : marche aquatique
MDPH : maison départementale des personnes handicapées
MN : marche nordique
PSC : premiers secours citoyen
PSC1 : prévention et secours civiques de niveau 1
PSD : plan solidaire de développement
PSE2 : premiers secours en équipe de niveau 2
PSF : projet sportif fédéral
PST : projet sportif territorial
RC : rando challenge®
RNCP : répertoire national des certifications professionnelles
RP : randonnée pédestre
RTS : règles techniques et de sécurité
SDJES : service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

III - ORGANISER







III - ORGANISER

III.1 – Règles générales d'organisation

L'objet du présent chapitre est de rappeler les obligations législatives, réglementaires et fédérales qui incombent aux organisateurs de manifestations pour des disciplines relevant de la délégation accordée à la FFRandonnée, professionnels ou bénévoles (art. L331-5 à 12, art. R331-3 à 17-2 **et** art. A331-1 à 5 du code du sport)**.**



Le picto ci-contre accompagné de texte vert encadré que vous rencontrerez tout au long de ce document, met en avant des recommandations dictées par la FFRandonnée.



Les modalités d'organisation et de déroulement de toute manifestation sportive, qu'elle soit à visée compétitive ou non, peuvent à tout moment, pour quelque raison et à quelque titre que ce soit, être modifiées par les organisateurs. Il revient à l'organisateur de choisir de quelle manière les éléments faisant l'objet des modifications doivent être communiqués ainsi que les destinataires.

Les règles générales s'appliquent à toutes les organisations.

Elles sont complétées par des règles spécifiques en fonction de chaque spécialité ou discipline notamment pour l'organisation de compétitions.

III.1.1 – Déclaration des manifestations

Les épreuves, courses ou compétitions comportant un chronométrage, un classement, en fonction notamment soit de la plus grande vitesse réalisée soit d'une moyenne imposée, ou un horaire fixé à l'avance, et qui se déroulent en totalité ou en partie sur une voie publique ou ouverte à la circulation publique ou sur ses dépendances, sont soumises à déclaration auprès de l'autorité administrative.

Les manifestations sans classement, sans chronométrage et sans horaire fixé à l'avance comptant plus de cent participants qui se déroulent en totalité ou en partie sur une voie publique ou ouverte à la circulation publique ou sur ses dépendances, sont également soumises à déclaration auprès de l'autorité administrative.

Une plateforme internet gouvernementale a été mise en place pour faciliter les démarches liées aux manifestations : les organisateurs, les services de l'État et l'ensemble des services consultés pour avis trouvent désormais sur une plateforme unique des ressources et informations utiles.

https://declaration-manifestations.gouv.fr/

Cette plateforme vous permet :

- de vous informer sur vos obligations en tant qu'organisateur ;
- de vous aider dans votre processus d'organisation ;
- d'accéder à des ressources ;
- de déclarer vos évènements en ligne après inscription, et de contribuer ainsi à la dématérialisation des démarches.

Des obligations générales s'imposent aux organisateurs de manifestations (assurance, remise en état des voies, etc.). Pour être informé, consultez le site https://declaration-manifestations.gouv.fr/ et laissez-vous guider.

Les obligations ci-après relèvent des règles techniques et de sécurité (RTS) édictées par la FFRandonnée pour les disciplines pour lesquelles la Fédération a reçu délégation du ministère chargé des Sports.

III.1.2 – Conditions de licence et santé des pratiquants

Type de manifestation	Manifestations autres que les compétitions ou rencontres sportives	Compétitions ou rencontres sportives sans classement	Compétitions ou rencontres sportives avec classement
Conditions de licence	Au choix de l'organisateur	Licence FFRandonnée ou pass découverte	- Licence FFRandonnée - Pass découverte - Conseils de santé (Annexe 2) et attestation sur l'honneur (Annexe 2 bis) pour les non licenciés

Quel que soit le type d'épreuve, un concurrent mineur doit également présenter une autorisation d'une personne exerçant l'autorité parentale pour être admis à prendre part à une épreuve ou, dans le cas d'une manifestation autre qu'une compétition ou rencontre sportive, être accompagné par une personne exerçant l'autorité parentale.

III.1.3 - Surveillance médicale et organisation des secours

Pour toutes les manifestations, quel que soit le nombre de participants, l'organisateur doit prendre des mesures de prévention, d'assistance et de secours, permettant d'assurer la protection médicale des participants, et donc de limiter les conséquences dommageables d'éventuels accidents.

La responsabilité de la surveillance médicale et de l'organisation des secours incombe à l'organisateur. Elle fait partie intégrante de son obligation générale de sécurité à l'égard des participants.

Le terrain, l'altitude, les conditions météorologiques, la distance à parcourir, la vitesse de déplacement, la durée de l'épreuve, le nombre, l'âge et le profil des participants sont autant de paramètres que l'organisateur doit prendre en compte pour évaluer les besoins en personnel et en matériels afin d'assurer une couverture médicale adaptée à la nature et à l'importance de la manifestation.

L'organisateur devra mettre en place un service de secours adapté :

- au nombre de concurrents ;
- à la durée de la manifestation et au type de parcours ;
- aux conditions météorologiques prévisibles ;
- à la couverture réseau des zones géographiques parcourues ;
- à l'accessibilité du parcours, que ce soit par les organisateurs ou par les services de secours extérieurs ; tant qu'il y a du public et des concurrents.

Les moyens décrits ci-après sont à considérer comme minimum, ils sont à compléter selon la nature de la manifestation, en particulier pour les manifestations de masse ou de longue distance.

Lorsque la manifestation comporte plusieurs épreuves, l'effectif à prendre en compte est celui :

- de l'épreuve la plus importante si les épreuves ont lieu les unes après les autres ;
- de la totalité des engagés si les épreuves ont lieu simultanément.

Manifestations sans classement (nbre de participants)	Compétition avec classement (nbre d'équipes)	Personnels	Moyens matériels
- de 500	**- de 30**	1 personne titulaire du PSC ou PSC1 ou 1 personne titulaire d'un brevet fédéral d'animateur délivré par la FFRandonnée	• Trousse de 1er secours • Moyens de communication (téléphones mobiles, radio, ou emplacement de téléphones fixes) • N° de secours • N° interne de sécurité
de 500 à 2000	**de 30 à 100**	2 personnes titulaire du PSC ou PSC1ou 2 personnes titulaires d'un brevet fédéral d'animateur délivré par la FFRandonnée	• Trousse de 1er secours • 1 tente ou « abri » aménagé • Moyens de communication (téléphones mobiles, radio, ou emplacement de téléphones fixes) • N° de secours • N° interne de sécurité

Manifestations sans classement (nbre de participants)	Compétition avec classement (nbre d'équipes)	Personnels	Moyens matériels
+ de 2000	+ de 100	1 équipe d'assistance médicale ou 2 secouristes PSE2	• Trousse de 1er secours • 1 structure mobile ou fixe aménagée pour les soins • Moyens de communication (téléphones mobiles, radio, ou emplacement de téléphones fixes) • N° de secours • N° interne de sécurité

L'organisateur indiquera aux participants l'emplacement du ou des postes de secours ainsi que les numéros d'alerte des services de secours d'urgence et du responsable de l'organisation.

Dans tous les cas, l'organisateur peut faire appel à une association agréée par la sécurité civile[2].
Cette association devra être sollicitée par écrit au moins trois mois avant la date de la manifestation.

III.1.4 - Contrôles anti-dopage

Un contrôle anti-dopage peut être diligenté en tout lieu où se déroule une compétition officielle inscrite au calendrier fédéral (article L232-13 du code du sport).

En cas de réquisition de l'autorité administrative pour un tel contrôle, il revient aux organisateurs de manifestations de mettre à la disposition d'une personne chargée d'un contre anti-dopage :

• des locaux appropriés ;

• un délégué fédéral.

Le délégué fédéral désigne les escortes mises à disposition de la personne chargée du contrôle. Ces escortes doivent avoir reçu la formation prévue à l'article R232-57 du code du sport et être du même sexe que l'athlète contrôlé (article R232-55 du code du sport).

L'absence de moyens nécessaires à la réalisation de contrôle anti-dopage peut être assimilée à une opposition au contrôle et passible de 6 mois d'emprisonnement et 7 500 euros d'amende (article L232-25 du code du sport).

III.1.5 - Balisage

Quand un balisage est nécessaire à l'activité et lorsque c'est possible, il est recommandé de privilégier un balisage temporaire réalisé à partir de jalons qui seront retirés à l'issue de la manifestation plutôt que de la peinture, même biodégradable.

III.1.6 – Informatique et libertés

Conformément aux dispositions de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée dite « Informatique et Libertés », chaque organisateur s'engage à informer les participants que les résultats pourront être publiés sur le site Internet de l'épreuve et/ou sur celui de la FFRandonnée.

Si des participants souhaitent s'opposer à la publication de leur résultat, ils doivent expressément en informer l'organisateur et le cas échéant la FFRandonnée à l'adresse électronique suivante :

donneespersonnelles@ffrandonnee.fr

2 - https://mobile.interieur.gouv.fr/Le-ministere/Securite-civile/Documentation-technique/Secourisme-et-associations/Les-associations-agreees-par-la-Securite-civile

III.1.7 – Droit à l'image

L'organisateur doit prendre toutes dispositions nécessaires dans le règlement de sa manifestation pour informer les participants de la possibilité qu'il se réserve de pouvoir utiliser les éventuelles images de la manifestation sous quelque forme que ce soit et des modalités de refus de chaque participant de cession de son droit à l'image.

Il est conseillé aux organisateurs d'insérer une clause à ce sujet au sein du bulletin d'inscription aux termes de laquelle le participant autorise à titre gracieux la reproduction et l'exploitation de son image au profit de l'organisateur (voire de ses partenaires) pour une durée limitée (5 ans par exemple).

III.1.8 - Manifestations éco-responsables

Toutes les manifestations organisées par les associations affiliées à la FFRandonnée ou par des organisateurs non affiliés et portant sur des disciplines ou spécialités incluses dans le contrat de délégation de la FFRandonnée, doivent s'inscrire dans une démarche éco-responsable.

Elles doivent être organisées en réduisant l'impact sur la biodiversité et plus largement sur la planète. L'organisateur s'engage à consulter et tenter de se rapprocher de la charte des 15 engagements éco-responsables du ministère chargé des Sports[3] dont la FFRandonnée est signataire pour le championnat de France de Longe côte.

Pour répondre à cette charte, les évènements doivent s'organiser :

- **à échelle humaine** d'évènement avec un nombre d'inscrits maximum cohérent avec le site de compétition. (Afin de réduire l'impact sur la biodiversité) ;
- **de manière simple et sobre** avec notamment un parcours sans sur-balisage quand celui-ci est nécessaire ;
- **en lien avec le territoire** pour privilégier des approvisionnements locaux, en circuit court ;

L'organisateur doit veiller à :

- réduire au maximum les déchets en général et le plastique en particulier en ayant un point d'eau à proximité et des gobelets/carafes réutilisables ;
- prévoir le départ d'un lieu accessible en transport en commun et encourager l'usage de transports durables (transports en commun, co-voiturage, vélo…) ;
- prévoir des poubelles de tri sur le site de l'évènement.

Toutes les manifestations sont de vraies opportunités pour sensibiliser tous les participants et spectateurs, accompagnateurs à la protection de la biodiversité et aux comportements éco-responsables.

La FFRandonnée encourage les initiatives innovantes en ce sens comme par exemple un trophée/tombola éco-responsable, des ateliers de sensibilisation à l'environnement, la récolte de fonds pour une cause ou une contribution directe.

III.1.9 – Règles d'organisation des séjours et voyages

La FFRandonnée titulaire de l'immatriculation tourisme permet à ses clubs d'organiser des séjours et voyages en toute légalité par le biais de l'extension de l'immatriculation tourisme et de son utilisation par les clubs en co-organisation avec leurs comités. Pour plus d'information, se référer au Guide Clubs partie « SÉJOURS ET VOYAGES ».

III.1.10 - Règles d'organisation des séjours sportifs à destination des mineurs

Les séjours sportifs, d'au moins 7 mineurs d'au moins 6 ans « licenciés », organisés par la FFRandonnée, ses comités régionaux et départementaux, et ses clubs affiliés, rentrent dans la catégorie des « séjours spécifiques » et à ce titre, doivent être déclarés, dès lors qu'ils comportent au moins une nuitée hors du domicile familial et sans la présence d'un parent ou d'une personne détentrice de l'autorité parentale.

3 - https://www.sports.gouv.fr/sites/default/files/2023-03/charte-des-15-engagements-coresponsables-des-organisateurs-d-v-nements-horizon-2024-5207.pdf

Conformément à l'article R227-2 du code de l'action sociale et des familles, toute personne morale organisant un séjour spécifique sportif doit en faire préalablement la déclaration au représentant de l'État dans le département du siège social. Concrètement, cette déclaration est à effectuer auprès des directions des services départementaux de l'Éducation nationale (DSDEN).

Toutefois, les séjours organisés à l'occasion de déplacements liés aux compétitions sportives par les fédérations sportives agréées, leurs organes déconcentrés et les clubs qui leurs sont affiliés ne rentrent pas dans le champ réglementaire des « séjours spécifiques ».

Pour en savoir plus : **https://www.jeunes.gouv.fr/accueil-collectif-de-mineurs-199**

Quel que soit le type de séjour, qu'il relève ou non d'un régime de déclaration, l'obligation générale de sécurité incombe toujours à l'organisateur (locaux prévus pour l'hébergement des mineurs, encadrement, etc.)

III.2 - Règles spécifiques d'organisation de compétitions et rencontres sportives avec ou sans classement

III.2.1 - Rando challenge®

III.2.1.1 - Généralités

◆ III.2.1.1.1 - Définition

Le Rando challenge® est une compétition de randonnée pédestre par équipe au cours de laquelle les concurrents suivent, en marchant à une allure moyenne imposée et en restant groupés, un itinéraire tracé sur un fond de carte et jalonné de bornes FFRandonnée.

Après avoir calculé leur temps de parcours, les participants reportent précisément sur la carte la position des bornes et répondent aux questions qui y sont attachées.

◆ III.2.1.1.2 - Champ d'application

Le présent règlement s'applique à l'ensemble des Rando challenges® organisés par la FFRandonnée, ses organes déconcentrés ou ses associations affiliées.

Les épreuves de Rando challenges® sont ouvertes aux licenciés FFRandonnée et non licenciés.

Pour les non licenciés, la détention d'un pass découverte est obligatoire. Pour qu'une équipe soit éligible au classement du championnat de France des clubs, tous ses membres doivent être détenteurs d'une licence FFRandonnée délivrée par un seul et même club.

III.2.1.2 - Règles techniques

◆ III.2.1.2.1 - Carte

Les cartes utilisées sont soit des téléchargements soit des reproductions de la carte topographique IGN.

Deux exemplaires en impression couleur, dont un au moins doit être indéchirable, résistant à l'eau et comporter un moyen d'identifier l'équipe à laquelle il a été remis, sont fournis par l'organisateur à chaque équipe au moment du départ. L'impression doit être de qualité suffisante pour permettre de bien visualiser les éléments de la carte. L'échelle (particulièrement si elle diffère de l'échelle nominale), l'orientation et le sens de parcours doivent être indiqués.

Dans la mesure du possible cette carte comportera un quadrillage kilométrique UTM.

Chaque carte doit mentionner le(s) numéro(s) de téléphone permettant de joindre l'organisateur pendant l'épreuve, éventuellement l'heure de fermeture du parcours, ainsi que la mention « carte topographique (c) IGN ».

Les informations figurant en surimpression ne doivent pas se confondre avec la carte ni masquer des éléments utiles à l'orientation. L'itinéraire est donc représenté par une ligne continue suffisamment épaisse pour être lisible et de couleur transparente. L'emplacement du départ est indiqué spécifiquement.

◆ III.2.1.2.2 - Itinéraire

L'itinéraire se caractérise par l'utilisation d'éléments de progression variés, par de nombreux changements de direction, par un important nombre de points remarquables, ainsi que par une grande variété des espaces traversés.

L'itinéraire est indiqué sur la carte mais pas spécifiquement matérialisé ou jalonné sur le terrain.

Le même itinéraire doit être emprunté par tous les concurrents et dans le même sens.

◆ III.2.1.2.3 - Bornes FFRandonnée

Chaque borne FFRandonnée est constituée :

• d'un cylindre en plastique blanc, jaune et rouge conforme au modèle FFRandonnée ;

• d'une pince de contrôle à empreinte (différente pour chaque borne du parcours) ;

• d'une fiche indéchirable et résistante à l'eau comportant une ACM (affirmation à choix multiples).

Il y a au maximum 15 bornes ; elles sont numérotées de façon continue.

Elles doivent être visibles par les concurrents évoluant normalement sur l'itinéraire : **elles sont positionnées impérativement sur le parcours tracé,** soit sur, soit à proximité, d'un repère de terrain également identifiable sur la carte.

◆ III.2.1.2.4 - Fiche de contrôle

Chaque équipe se voit remettre au moment du départ une fiche de contrôle indéchirable et résistante à l'eau, conforme au modèle FFRandonnée et dont les champs « Numéro de l'équipe », « Nom de l'équipe » et « Heure de départ (HD) » ont été renseignés par l'organisateur.

La fiche doit être restituée à l'arrivée dans un état permettant son exploitation.

◆ III.2.1.2.5 - Temps de référence, temps cible, consignes

Le **temps de référence** est calculé de la manière suivante :

$$\text{a) Distance effort (en km)} = \text{Distance à parcourir (en km)} + \frac{\text{Dénivelé positif (en m)}}{100}$$

$$\text{b) Temps de référence (en minutes)} = \frac{\text{Distance et effort}}{\text{Vitesse moyenne}} \times 60 + \text{forfait}$$

Le forfait correspond au temps de préparation, aux réponses aux ACM ainsi qu'à un temps de restauration.

Le temps de référence ainsi calculé est arrondi à la minute inférieure.

Pour le calcul du temps de référence, les organisateurs doivent obtenir la distance à parcourir et le dénivelé positif à l'aide du programme disponible sur le site https://ffrandonnee-competitions.fr à la page dédiée aux Rando Challenges®.

Ce programme enrichit au passage chaque point du parcours soumis avec les données altimétriques de l'IGN. Ceci suppose que le tracé originel soit lui-même de bonne qualité, c'est-à-dire calé sur les cartes ou photographies de l'IGN, telles que disponibles, par exemple, via IGNRando ou l'application mobile Cartes IGN.

Le fichier GPX résultant de cette normalisation sera dès lors considéré comme la **version de référence.**

Pour le calcul du temps cible (c'est-à-dire le temps qu'ils estiment nécessaire pour effectuer leur parcours), les compétiteurs doivent relever manuellement la distance à parcourir et le dénivelé positif sur la carte qui leur est remise.

L'heure de départ enregistrée pour une équipe est l'heure de remise de l'enveloppe contenant les différents documents (carte, informations touristiques, etc.). Par conséquent, l'heure d'arrivée (HA) idéale pour cette même équipe est égale à cette heure du départ (HD) + le temps de parcours (appelé aussi « **temps cible** ») qu'elle a calculé.

L'allure moyenne, le forfait et le sens du parcours, éventuellement son heure de fermeture, sont indiqués par l'organisateur dans les **consignes** particulières de l'épreuve.

◆ III.2.1.2.6 - Affirmations à choix multiples (ACM)

Les ACM peuvent porter sur le patrimoine, la faune, la flore, toutes particularités locales ainsi que, plus généralement, sur la technique, l'orientation, la sécurité, la Fédération, etc.

Les réponses, hormis celles faisant appel à l'expérience ou à la formation d'un randonneur, doivent pouvoir être données après une observation attentive lors du cheminement (à privilégier), ou à l'aide de documents fournis par l'organisateur au moment du départ.

Les différentes ACM doivent être indépendantes les unes des autres. Chaque ACM comporte trois propositions dont une ou plusieurs sont correctes.

Les réponses à une ACM sont marquées sur la fiche de contrôle en utilisant la pince à empreinte spécifique à la borne à laquelle elle est attachée, à l'exclusion de tout autre procédé. Toute case cochée, raturée ou barrée manuellement (sauf à la demande de l'organisateur) invalide l'ACM correspondante qui est considérée comme fausse.

◆ III.2.1.2.7 - Positionnement des bornes

Le pointage sur la carte de la position des bornes s'effectue en perçant l'exemplaire indéchirable à l'aide d'une épingle à nourrice remise par l'organisateur à chaque équipe au moment du départ.

Une borne doit être marquée précisément sur la carte à son emplacement estimé (voir conditions au point III.2.1.2.11).

◆ III.2.1.2.8 - Matériel obligatoire

Chaque équipe doit obligatoirement disposer :

- d'un téléphone portable en état de fonctionnement (utilisation strictement réservée à la sécurité) ;
- d'une trousse de premiers secours.

En outre, chaque participant doit disposer :

- de chaussures et de vêtements adaptés aux caractéristiques de la randonnée ;
- d'un sac à dos ;
- d'une réserve d'eau adaptée ;
- d'une réserve alimentaire ;
- d'une couverture de survie ;
- d'une veste coupe-vent et/ou de protection.

Des contrôles inopinés pourront être effectués tout au long du parcours.

◆ III.2.1.2.9 - Départ

Le départ des équipes se fait de manière échelonnée.

L'intervalle de départ entre 2 équipes doit être au minimum de 2 minutes. Deux équipes d'un même club ne peuvent pas se suivre et doivent être séparées, par deux équipes d'autres clubs, si possible, sinon par deux intervalles vides dans la séquence des départs.

Chaque équipe reçoit au départ une enveloppe contenant :

- un exemplaire (plastifié ou inaltérable) de la carte, telle que définie au point III.2.1.2.1.1 ;
- une épingle de sûreté permettant de perforer cette carte à l'emplacement supposé de chaque borne ;
- un autre exemplaire sur papier de la même carte ;
- une fiche de contrôle, telle que définie au point III.2.1.2.1 ;
- les consignes particulières à l'épreuve (sens de parcours, heures limites, zones interdites, etc.) ;
- un dossard au moins, pour le capitaine ;
- toute documentation jugée utile par l'organisateur décrivant le patrimoine local ou son environnement.

Les équipes disposent d'un espace pour préparer leur randonnée.

La préparation sur carte terminée, avant de partir sur le terrain, le capitaine de l'équipe remet aux organisateurs le temps calculé, nommé « temps cible » (cf. III.2.1.2.5) et signe en regard de cette information sur la feuille d'émargement prévue à cet effet.

◆ III.2.1.2.10 - Arrivée

Toute équipe doit impérativement arriver groupée. Le temps est pris sur le dernier membre de l'équipe.

Il est arrondi à la minute supérieure. L'exemplaire indéchirable et résistant à l'eau de la carte ainsi que la fiche de contrôle sont immédiatement remis à l'organisateur qui renseigne l'heure d'arrivée sur la feuille d'émargement utilisée au départ et refait signer le capitaine de l'équipe afin d'éviter toute contestation ultérieure.

Sur demande du capitaine d'équipe, une heure d'arrivée plus tardive peut être choisie.

Tous les concurrents, y compris ceux ayant abandonné, doivent obligatoirement passer par l'arrivée.

Une équipe arrivée après l'heure de fermeture du parcours ne sera pas classée.

◆ III.2.1.2.11 - Classement

Le classement est établi en tenant compte des pénalités suivantes :

- positionnement des bornes : 10 points en cas de borne mal positionnée (tolérance sur la carte : cercle de 3 mm de diamètre) ou 15 points par borne excédentaire ;
- cumul des écarts entre le temps cible et le temps réalisé d'une part et le temps cible et le temps de référence d'autre part : 1 point par minute en plus ou en moins ;
- réponses apportées aux ACM : 5 points en cas de réponse fausse (si plusieurs bonnes réponses sont possibles pour une ACM, une seule réponse cochée n'est pas considérée comme suffisante) et 20 points en cas d'absence de réponse ou de mauvais poinçon.

Le fait de ne pas positionner une borne n'interdit pas de répondre à l'ACM correspondant.

De même, l'absence de réponse à une ACM n'invalide pas la borne correspondante.

L'équipe qui l'emporte est celle totalisant le moins de points.

En cas d'égalité, le vainqueur est l'équipe ayant obtenu le meilleur score au niveau du positionnement des bornes. Si les équipes n'ont pu être départagées de cette manière, le critère temps est pris en compte.

En cas d'égalité sur le critère temps, une question subsidiaire ouverte est posée. L'équipe s'approchant le plus près de la réponse est déclarée vainqueur.

◆ III.2.1.2.12 - Contrôles sur le parcours et cas de disqualification

III.2.1.2.12.1 - Contrôleurs

L'arbitre et/ou l'organisateur désigne(nt) parmi les membres de l'équipe d'organisation un nombre suffisant de contrôleurs ayant une bonne connaissance de la pratique afin d'assurer une présence sur le terrain et y veiller au respect des règles par les concurrents.

III.2.1.2.12.2 - Cas de disqualification

Une équipe peut être disqualifiée après constatation par les contrôleurs présents sur le parcours et sur décision du jury pour tout manquement grave au règlement, notamment en cas de :

- non-respect de la stricte autonomie : matériel obligatoire, apport de prestations aux concurrents (équipement, nourriture, etc.) ou assistance extérieure sous quelque forme que ce soit ;
- progression délibérée en dehors de l'itinéraire et notamment dans des zones interdites et indiquées comme telles sur la carte ou encore dans des champs cultivés, des prés de fauche, ou des propriétés privées, etc. ;
- déplacements non groupés des membres de l'équipe (aucune équipe n'est autorisée à valider sa réponse à une ACM tant qu'elle n'est pas au complet) ;
- déplacements groupés de 2 ou plusieurs équipes d'un même club ;
- non-respect du code de la route sur les parties du parcours empruntant la voie publique ;
- non-respect de consignes données par un organisateur ;

- utilisation d'un téléphone portable, d'un GPS ou de tout appareil électronique d'orientation ou de communication ;
- utilisation d'un moyen de transport ;
- non-assistance à un concurrent en difficulté ;
- abandon de déchets divers, pollution ou dégradation des sites ;
- insultes, impolitesses ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'organisation ;
- dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage.

◆ III.2.1.2.13 - Jury d'épreuve et réclamations

Un jury d'épreuve est constitué. Il est habilité à statuer dans le délai compatible avec les impératifs de l'épreuve sur les réclamations, les litiges survenus et les disqualifications. Ses décisions sont sans appel.

Il est composé :

- du directeur de l'épreuve (responsable de la compétition) ;
- du président de la structure organisatrice ou son représentant ;
- de toute autre personne choisie par l'organisation afin d'assurer une impartialité.

La composition du jury est affichée en un lieu visible de tous avant le premier départ.

Les réclamations sont remises par le capitaine d'équipe au jury dans les 30 minutes suivant l'affichage des résultats de chaque équipe concurrente. La décision du Jury est remise au responsable à l'origine de la réclamation.

Passé ce délai, le classement officiel peut être proclamé et devient, dès lors, définitif.

◆ III.2.1.2.14 - Modification du parcours / annulation de l'épreuve

En cas de force majeure (mauvaises conditions météorologiques ou raisons de sécurité), le jury d'épreuve se réserve le droit de modifier, d'arrêter en cours ou d'annuler l'épreuve.

III.2.1.3 - Règles particulières d'organisation du championnat de France des clubs de Rando challenge®

◆ III.2.1.3.1 - Principes généraux

Le championnat de France des clubs de randonnée pédestre est constitué d'épreuves Rando challenge® labellisées FFRandonnée qui :

- se déroulent sur une saison sportive, c'est-à-dire du 1er septembre de l'année N au 31 août de l'année N+1 ;
- sont organisées par des comités et des clubs FFRandonnée ;
- sont ouvertes à tous les clubs FFRandonnée à jour de leur affiliation ; ils y sont représentés par une ou plusieurs équipes constituées de 2, 3 ou 4 licenciés, tous détenteurs d'une licence FFRandonnée compétition.

La fête nationale du Rando challenge®, quant à elle, marque la dernière manche du championnat de France des clubs. Cet événement revêt un caractère festif et rassembleur, offrant à toutes les équipes l'occasion de se mesurer une ultime fois avant la proclamation du classement final et l'attribution du titre national. Elle devra se dérouler le deuxième ou troisième week-end de juin

Toutes les manches donnent lieu à l'attribution de points à l'ensemble des équipes participantes.

Un cumul annuel de ces points par club permet de décerner le titre de champion de France conformément au point III.2.1.3.7 du présent document.

◆ III.2.1.3.2 - Épreuves qualificatives labellisées

Pour être labellisée, une épreuve doit :

- être traitée avec l'application mise en ligne sur le site https://ffrandonnee-competitions.fr ;
- respecter l'ensemble des règles générales d'organisation (points III.2.1 et III.2.2) ;
- respecter une distance entre 16 et 20 km-effort ;
- mettre en place entre 12 et 15 bornes ;

• imposer une allure moyenne de 4 km/h et un forfait de 45 minutes ;
• être validée par un arbitre régional ;
• être inscrite au calendrier national ;
• être ouverte à tout club affilié à la FFRandonnée.

L'organisateur s'engage à communiquer aux participants le règlement complet (règlement fédéral et consignes particulières à l'épreuve) au plus tard 10 jours avant la compétition.

Pour obtenir le label épreuve qualificative de Rando challenge®, son organisateur doit transmettre, **avant l'épreuve**, à l'arbitre régional ou son adjoint un dossier de demande comportant :

• la carte du parcours avec la position des bornes ;
• le tracé GPX du parcours, dans sa version de référence selon l'article III.2.1.2.5 ;
• les ACMs ;
• les autorisations ou déclarations administratives (ou à défaut les demandes) ;
• les consignes particulières de l'épreuve (sens de parcours, heures limites, zones interdites, etc.) ;

L'arbitre régional ou son adjoint formule à l'organisateur une réponse argumentée dans les 15 jours, et en informe le groupe de travail national Rando challenge®.

En cas de réponse positive, l'épreuve est référencée dans le calendrier officiel des Rando challenges® de la FFRandonnée.

Après l'épreuve, l'organisateur doit publier sur son site :

• le classement détaillé ;
• la carte du parcours avec la position des bornes, les données correspondantes (distance, dénivelé) ;
• le tracé GPX du parcours, dans sa version de référence selon l'article III.2.1.2.5 ;
• les ACMs.

◆ III.2.1.3.3 - Arbitre régional

La présence d'un arbitre régional ou de son adjoint est obligatoire lors d'une épreuve qualificative.

En cas de vacance de l'arbitre régional ou de son adjoint, le référent Rando challenge® fait office d'arbitre régional.

◆ III.2.1.3.4 - Jury d'épreuve

Le jury a les habilitations décrites au point III.2.1.2.13 et doit être composé, au minimum :

• du directeur de l'épreuve ;
• du président de la structure organisatrice ou son représentant ;
• de l'arbitre régional ou de son adjoint.

Des membres supplémentaires peuvent être désignés ; cependant le nombre total de membres doit toujours être impair.

◆ III.2.1.3.5 - Équipe

Une équipe est constituée de 2,3 ou 4 licenciés, membres d'un même club FFRandonnée et tous détenteurs d'une licence FFRandonnée compétition.

Elle peut être masculine, féminine ou mixte. Sa composition peut varier d'une épreuve à l'autre.

◆ III.2.1.3.6 - Attribution des points par épreuve labellisée

Les points sont attribués selon un barème unique pour toutes les épreuves, quelle que soit leur structure organisatrice (club, comité départemental, comité régional) ; ils sont éventuellement majorés selon l'audience de cette épreuve (c'est-à-dire le nombre d'équipes inscrites et ayant réellement pris le départ).

III.2.1.3.6.1 - Barème de base

Place	Points attribués
1	30
2	24
3	18
4	12
5	11
6	10
7	9
8	8
9	7
10	6
11	5
12	4
13	3
14	2
15	1

Les points sont attribués aux seules équipes concourant au championnat national (au sens de l'article III.2.1.3.5 ci-dessus), selon leurs positions relatives dans le classement de l'épreuve et quand bien même seraient intercalées entre elles des équipes non éligibles.

III.2.1.3.6.2 - Majoration selon l'audience

Pour les épreuves ayant réuni plus de 15 équipes au départ, le barème du point III.2.1.3.6.1 est majoré d'1 point par équipe au-delà de la 15e place.

III.2.1.3.6.3 - Totalisation des points par club

Un club peut inscrire autant d'équipes qu'il le souhaite sur une épreuve.

Seule l'équipe la mieux classée de chaque club marque la totalité des points correspondant à sa place.

Les autres équipes du même club reçoivent :

- soit une bonification forfaitaire de 6 points ;
- soit leurs points réels, s'ils sont inférieurs à cette valeur.

Le cumul de ces points constitue le résultat du club sur cette épreuve.

◆ III.2.1.3.7 - Attribution du titre de champion de France

En fin d'année sportive, les résultats d'épreuves sont additionnés pour chacun des clubs et le titre de champion de France est attribué à celui ayant le plus de points.

En cas d'égalité, les clubs seront départagés selon leurs meilleurs résultats.

Exemple : deux clubs totalisent 150 points et ont participé à 4 épreuves chacun.

Le club A a enregistré successivement 50, 50, 30 et 20 points.

Le club B a enregistré successivement 25, 50, 50 et 25 points.

Alors le club A est déclaré champion de France.

Si ce critère ne départage pas les clubs, le vainqueur sera celui qui a engagé le plus grand nombre d'équipes sur les épreuves labellisées du championnat de France.

III.2.1.4 - Recommandations relatives aux Rando challenges® découverte



Afin de promouvoir le Rando challenge®, des épreuves découverte peuvent être mises en place.

Les adaptations peuvent porter sur :

- la composition des équipes : au minimum 2 personnes, licenciées ou non, au maximum 6 ;
- le temps de référence : distance et/ou dénivelé fournis par l'organisateur ;
- le parcours : distance plus courte et/ou balisage spécifique sur le terrain ;
- l'organisation des départs : rapprochés, alternés en sens contraire, etc.

Le calcul des résultats ne doit comporter aucun critère de performance. De ce fait, la présentation d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre en compétition n'est pas requise pour ces épreuves.



Les concurrents ne sont pas tenus de réaliser une vitesse imposée ; leur temps de parcours réel n'est pas chronométré.

L'organisation des départs est laissée à la libre appréciation de l'organisateur afin de limiter l'attente des participants tout en assurant une certaine fluidité à l'épreuve.

Les dossards, bien que non obligatoires sont recommandés ; à défaut tout équipement vestimentaire nettement identifiable (foulard ou casquette).

Ces Rando challenges® découverte ne peuvent en aucun cas servir de support à une épreuve du championnat de France des clubs de Rando challenge®.

III.2.2 – Longe côte (LC)

III.2.2.1 – Généralités - définitions

Une compétition de Longe côte est une épreuve sportive individuelle ou par équipe, répondant à des règles techniques, au cours de laquelle les concurrents effectuent au moins un parcours balisé dans l'eau en marchant dès que possible au bon niveau d'immersion (BNI) ou terre-eau-terre.

Tous les ustensiles de propulsion manuels et non motorisés sont autorisés en fonction du type d'épreuve (pagaies, gants palmés, plaquettes, Longe Up, ...).

Toutes les épreuves organisées doivent respecter les règles de pratique du LC dès lors qu'il y a une évolution dans l'eau (cf. chapitres PRATIQUER et ENCADRER du présent document). C'est le cas notamment des périodes d'échauffement, d'entraînement et de récupération des compétiteurs qui doivent être encadrées.

Les périodes d'entraînement doivent permettre aux compétiteurs de reconnaître le parcours afin de prendre connaissance des différences de niveau et des courants.

III.2.2.2 – Types d'épreuves

Plusieurs types d'épreuves peuvent être organisés :

- des compétitions de Longe côte organisées par des structures fédérales correspondant à des épreuves chronométrées ou non avec ou sans classement ;
- des épreuves qualificatives pour le championnat de France et le championnat de France donnant lieu à l'attribution d'un titre fédéral (départemental, régional, de zone et national) inscrites au calendrier officiel de la FFRandonnée ;
- des épreuves qualificatives à la coupe de France des clubs et la finale nationale (se reporter au chapitre III.2.2.5).

III.2.2.3 – Épreuves chronométrées ou non, avec ou sans classement

L'organisateur peut organiser tous types d'épreuves. Il a le libre choix des catégories, du type de chronométrage, des distances et doit s'adapter à son public. Celles-ci doivent être décrites dans un document de présentation ainsi que les règles et modalités d'application.

Pour information, la structure minimum pour l'organisation est la suivante :

- un poste central (PC) de course ;
- un directeur de course (DC) ;
- une équipe d'arbitrage (à adapter suivant les épreuves réalisées) ;
- des moyens de secours.

L'arbitre régional de la région d'appartenance peut être consulté à ce sujet.

Ce dispositif doit être adapté selon le nombre de compétiteurs, les conditions de mer et de météo.

III.2.2.4 – Épreuves qualificatives au championnat de France

L'épreuve qualificative est une compétition permettant de qualifier des compétiteurs pour le championnat de France de Longe côte.

Chaque comité départemental et régional de la FFRandonnée organise des qualificatifs pour sélectionner ses meilleurs licenciés et/ou équipes à participer au championnat de France.

Plusieurs comités régionaux peuvent se réunir pour l'organisation d'un qualificatif. Dans ce cas, il doit y avoir un classement distinct pour chaque région.

Pour participer au championnat de France il faut d'abord se qualifier au championnat régional de sa région d'appartenance puis se qualifier au championnat de zone (inter-régions) dont le compétiteur dépend.

Les épreuves qualificatives pour le championnat de France doivent :

- être publiées avant le début d'année N au calendrier national des compétitions qualificatives pour le championnat de France ;
- être réalisées en totalité au minimum 15 jours avant la date du CDF ;
- être validées par l'arbitre régional de la région où se déroule le qualificatif.

Pour qu'un qualificatif soit validé il faut qu'au plus tard le 15 janvier de l'année du qualificatif et CDF, le comité organisateur transmette un dossier de présentation de la compétition à l'arbitre national, validé par l'arbitre régional, comportant :

- le plan du site de la compétition ;
- le parcours ;
- l'organisation de l'équipe arbitrale et du chronométrage ;
- la validation de l'arbitre de la région.

Les épreuves du championnat de France sont coorganisées par un club affilié à la FFRandonnée, un consortium de clubs, son comité départemental et son comité régional par délégation de la fédération. Elles se déroulent sur une journée et demie (samedi + dimanche matin).

La logistique de la compétition est assurée par un directeur de course et supervisée par l'arbitre national aidé par l'arbitre régional. L'arbitre national est obligatoirement présent le jour de l'épreuve.

La FFRandonnée diffuse tous les ans en début d'année civile un cahier des charges et un appel à candidature d'organisation des épreuves nationales du championnat de France.

III.2.2.5 – Épreuves qualificatives à la coupe de France des clubs et à la finale nationale

Les épreuves qualificatives à la coupe de France des clubs et à la finale nationale doivent :

- se dérouler sur un site de pratique validé sous couvert de l'arbitre régional ou par tout arbitre à jour de formation et membre de la commission régionale d'arbitrage (de préférence différent du club organisateur) ;
- être inscrites au calendrier national des rencontres sportives par l'intermédiaire du référent régional avant octobre de l'année N-1 et le plus tôt possible dans la saison ;

- avoir la présence d'un arbitre qualifié (formation arbitre et recyclage annuel). L'arbitre valide les résultats au responsable des épreuves nationales.

Pour la coupe de France des clubs il sera distingué deux catégories d'âge :

- une catégorie senior avec des équipes constituées de 4 à 6 longeurs des catégories juniors à M2 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées. Les juniors seront assimilés aux seniors ;
- une catégorie master avec des équipes constituées de 4 à 6 longeurs des catégories M2 à M4 avec l'obligation d'avoir au moins 2 catégories d'âge représentées.

III.2.2.6 – Règles sportives

◆ III.2.2.6.1 – Parcours / épreuves

Les parcours des épreuves qualificatives, du championnat de France et de la coupe de France des clubs s'effectuent en respectant les règles techniques de la pratique du Longe côte, sur un parcours balisé, chronométré ou pas et en tenant compte des contraintes du site de pratique.

Les types d'épreuves et les classements retenus pour les épreuves qualificatives, le championnat de France et la finale de la coupe de France des clubs sont validés et diffusés dans une note par la commission nationale des rencontres sportives.

Une catégorie déficients visuels est créée (cf. point III.2.2.7).

◆ III.2.2.6.2 – Catégories d'âge

Minimes/cadets	12-15 ans
Juniors	16-17 ans
Seniors	18-39 ans
Master 1	40-49 ans
Master 2	50-59 ans
Master 3	60-69 ans
Master 4	70 ans et plus

La catégorie d'âge prise en compte est celle de l'année civile du championnat de France.

La mixité de catégorie d'âge dans une équipe est autorisée (excepté minimes/cadets). C'est l'âge du plus jeune compétiteur qui détermine la catégorie de classement. La présence d'un junior dans une équipe est autorisée mais le surclassement ne peut être que d'une catégorie (senior). Celui-ci n'est pas pris en compte comme le plus jeune donc l'équipe est automatiquement classée dans la catégorie senior.

◆ III.2.2.6.3 - Participation –qualification - changement

Pour s'engager aux épreuves qualificatives, au championnat de France et à la finale de la coupe de France des clubs, le compétiteur doit posséder une licence FFRandonnée en cours de validité.

Tout concurrent mineur doit en outre présenter une autorisation d'une personne ayant autorité parentale.

Le compétiteur doit être en mesure de fournir ces documents au délégué de course qui les transmet à l'organisateur.

Pour les épreuves du championnat de France, le concurrent doit avoir obtenu sa qualification au championnat de zone à l'issue du qualificatif dans la catégorie d'âge et de sexe dans laquelle il concourt ou au scratch. Le délégué de course du club doit confirmer sa participation avant la date limite. La licence détermine le club d'appartenance.

Une équipe ne peut être constituée qu'avec des compétiteurs du même club, la licence faisant foi.

Chaque compétiteur de l'équipe doit apparaître dans la composition de celle-ci avec son numéro de licence et sa date de naissance.

Les inscriptions aux épreuves qualificatives et au championnat de France se font uniquement par l'inter-

médiaire du délégué de course du club sur le logiciel d'inscription aux compétitions mis à disposition par la FFRandonnée.

Pour les épreuves qualificatives, le classement permet de qualifier, pour le championnat de France, les meilleurs compétiteurs ou équipes par catégorie d'âge et de sexe ou par temps scratch. L'arbitre régional valide et archive le classement, dans un délai maximum de 7 jours, par l'intermédiaire du logiciel d'inscription mis à disposition de la FFRandonnée et archivé par l'arbitre régional concerné.

Le nombre de qualifiés par région et par zone pour le championnat de France est fixé annuellement et diffusé aux arbitres régionaux ou aux commissions régionales d'arbitrage.

Pour les équipes, c'est le nom/numéro de l'équipe représentant le club qui se qualifie.

Un club a la possibilité d'opérer un seul changement dans une équipe qualifiée jusqu'à 24h avant le début de la première épreuve à condition de ne pas changer la catégorie d'âge et de sexe de l'équipe. Elle doit être constituée de compétiteurs licenciés dans ce club ayant ou non participé au qualificatif. Le mode opératoire à appliquer pour réaliser ces modifications sera précisé dans le document de présentation de l'épreuve.

Après la date limite autorisant les changements à l'intérieur des équipes, chaque club a la possibilité en cas de force majeure de demander au jury d'épreuve un unique changement par équipe. Ce changement ne doit pas faire changer la catégorie d'âge et de sexe de l'équipe. Cette demande de changement se fait par l'intermédiaire du formulaire joint au dossier de présentation de l'épreuve. Le jury examine si ce changement est conforme au règlement, et, en cas d'avis favorable, un dossard vierge sera à retirer auprès de l'organisateur moyennant un surcoût fixé par celui-ci et notifié dans le dossier de présentation de l'épreuve. Cette demande accompagnée du dossard du compétiteur remplacé, de la licence du remplaçant sera transmise au PC course par le délégué de club pour acceptation au moins une heure avant le départ du premier concurrent de l'épreuve concernée. Si le compétiteur remplacé participe à d'autres épreuves, les dossards des épreuves correspondantes doivent être remis avec la demande de remplacement. En cas d'infraction à cette règle le club s'expose à être disqualifié de la compétition visée.

Un compétiteur en épreuve solo qui ne peut participer pour quelque raison que ce soit, n'a pas le droit d'être remplacé par un autre compétiteur. Le dossard solo est nominatif et non interchangeable.

Pour participer à la finale de la coupe de France des clubs, les clubs doivent identifier et participer à des rencontres sportives comportant au moins une épreuve de la formule « coupe de France des clubs » inscrites au calendrier fédéral.

Pour pouvoir participer à la finale, chaque club doit être qualifié dans les vingt premières équipes en catégorie senior ou master par catégorie de la coupe de France.

Une équipe ne peut être constituée qu'avec des compétiteurs du même club, la licence faisant foi.

Chaque compétiteur de l'équipe doit apparaître dans la composition de celle-ci avec son numéro de licence et sa date de naissance.

◆ III.2.2.6.4 - Obligation des clubs

Pour participer au championnat de France et à la coupe de France des clubs, un club doit être affilié à la FFRandonnée et délivrer des licences compétition ou jeune FFRandonnée.

◆ III.2.2.6.5 – Structure minimum

L'organisation des épreuves qualificatives, du championnat de France et de la finale de la coupe de France des clubs nécessite la mise en place d'un dispositif composé a minima de :

- un directeur de course ;
- un arbitre national ou son adjoint pour le championnat de France, le championnat de zone et la finale de la coupe de France des clubs. Un arbitre désigné par le comité régional d'arbitrage pour les qualificatifs régionaux et les épreuves de la coupe de France des clubs ;
- une équipe d'arbitrage suivant le type d'épreuve (formée et connue poste par poste conformément aux règles techniques de la formation arbitre) ;

- un dispositif de sécurité plage et eau, des moyens de secours ;
- un PC course et d'une équipe de chronométrage ou d'arbitres qualifiés en cas de non-chronométrage. Le chronométrage doit pouvoir s'adapter à toutes les conditions (météo et géographie du site de pratique) ;
- un dispositif permettant un éventuel contrôle anti-dopage.

Cette structure doit être décrite et diffusée aux participants dans un dossier de présentation de l'épreuve.

◆ III.2.2.6.6 – Déroulement des épreuves

Les horaires des différentes épreuves compétitives sont établis en fonction des marées éventuellement et notifiés dans le programme officiel de la compétition. Chaque compétiteur ou équipe est informé de son horaire de départ et se doit d'être présent en chambre d'appel 5 minutes minimum avant celui-ci (horaire de départ affiché au minimum 12 heures avant la première épreuve).

III.2.2.6.6.1 - Chronométrage

La mise en place d'un chronométrage électronique est privilégiée sur les qualificatifs et pour le championnat de France.

Pour les équipes, le temps de chronométrage est celui du « capitaine ». Le capitaine d'une équipe, est celui qui doit passer le premier la ligne de départ. Il doit être le dernier à franchir la ligne d'arrivée.

Compte tenu des temps réalisés, le chronométrage doit être capable de restituer des temps au millième.

Les puces de chronométrage, portées au bras, doivent se situer entre le coude et l'épaule du compétiteur.

III.2.2.6.6.2 - Pénalités

Des pénalités sont attribuées aux compétiteurs pour non-respect des règles techniques de pratique du Longe côte :

- non-respect d'un BNI[4] pendant une durée qui n'est pas ponctuelle (rappel : à partir d'un point défini dans l'eau, le BNI se vérifie face au compétiteur et consiste à avoir au minimum le bassin dans l'eau) = application d'un stop & go ;
- non-respect du pas du longeur (rappel : il est interdit de courir, de tirer, de tenir ou pousser un compétiteur, sauf conditions particulières annoncées lors du briefing course) = application d'un stop & go ;
- non-respect de la règle de rattrapage (rappel : tout compétiteur rattrapé doit s'écarter pour laisser passer le rattrapant afin de ne pas entraver son évolution et lui laisser le BNI favorable) = application d'un stop & go ;
- interdiction de profiter de l'aspiration ainsi créée pour les épreuves comme le contre la montre individuel ou par équipes (rappel : afin d'éviter les contacts il est interdit d'utiliser un moyen de propulsion lors de la phase de dépassement côté compétiteurs) = application d'un stop & go ;
- non-respect de la règle de contournement (rappel : se fait toujours eau-terre) = application d'un stop & go ;
- prise d'appui sur un point de contournement = application d'un stop & go ;
- heurt ou prise d'appui d'un point de contournement en le faisant chuter = carton rouge - disqualification ;
- en cas de faux départ :
  - 1er faux départ = retour au point de départ ;
  - 2e faux départ par le même compétiteur ou équipe = carton rouge - disqualification ;
- en cas de non-présentation du compétiteur ou de l'équipe complète en chambre d'appel à l'horaire prévu :
  - 1er appel = prend le départ en dernier ;
  - 2e appel 1 minute après le 1er appel = carton rouge – disqualification ;
- se jeter volontairement sur la ligne d'arrivée = carton rouge - disqualification.

Ces pénalités s'appliquent à tout compétiteur.

4 - Le BNI se juge sur le longeur de tête

Stop & Go : l'arbitre siffle et marque un angle droit avec ses deux mains. Le compétiteur ou l'équipe s'arrête. Dès l'arrêt effectif l'arbitre siffle et lève le bras, le compétiteur ou l'équipe repart.

III.2.2.6.6.3 - Disqualification (carton rouge)

En plus des motifs notifiés ci-dessus, une équipe ou un compétiteur peuvent être disqualifiés, sur décision motivée du jury, pour tout manquement grave au règlement notamment en cas de :

- non-respect des règles de chronométrage ;
- non-respect manifeste du stop & go ;
- équipe incomplète à l'arrivée ;
- tenue incorrecte (port de chaussures avec crampons style chaussures de football ou à pointes, mauvaise position du dossard ou de la puce de chronométrage ;
- non-respect des consignes données par un officiel ;
- non-assistance à un compétiteur en difficulté sollicitant de l'aide ;
- abandon de déchets divers, pollution ou dégradation des sites par un compétiteur ou un membre de son entourage ;
- attitude/comportement antisportif, insultes, impolitesses ou menaces proférées à l'encontre de tout membre de l'organisation, de tout bénévole ou compétiteur ;
- dopage ou refus de se soumettre au contrôle anti-dopage.

Toute équipe disqualifiée n'est pas classée.

Afin d'être impartial sur les jugements à apporter, chaque commission régionale d'arbitrage se doit de déléguer un arbitre de sa région pour officier comme juge avertissement lors du championnat de France ou de la finale de la coupe de France des clubs. Il est souhaitable d'essayer de mettre en œuvre cette politique lors des épreuves qualificatives en invitant au moins un arbitre n'appartenant pas à la structure organisatrice.

III.2.2.6.6.4 - Classement et récompenses

Les classements et récompenses font l'objet d'une note d'information.

Même si leur participation aux divers championnats est autorisée, seuls les athlètes de nationalité française pourront apparaître et être récompensés dans un classement individuel officiel de la fédération, excepté pour la coupe de France des clubs.

◆ III.2.2.6.7 - Cérémonie protocolaire

Le protocole de diffusion des résultats et de remise des récompenses se déroule soit après chaque épreuve ou à l'issue de la dernière épreuve dans un lieu et un délai fixés par l'organisateur qui sont portés à la connaissance de tous les concurrents et représentants/délégués compétition de club par tout moyen.

◆ III.2.2.6.8 - Jury d'épreuve et comité d'équité

Un jury d'épreuve est constitué pour statuer dans un délai compatible avec les impératifs de l'épreuve sur tous les litiges survenus ou disqualifications. Ses décisions sont sans appel. Il est composé au minimum :

- pour les épreuves qualificatives : du directeur de course, de l'arbitre, d'un représentant du comité régional FFRandonnée de la région organisatrice (un par région lors des interzones) et de deux compétiteurs (un homme et une femme) tirés au sort (n° de dossard) ;
- pour le championnat de France et la finale de la coupe de France des clubs : d'un représentant élu de la FFRandonnée, de l'arbitre national ou son adjoint, d'un membre de la direction technique nationale, d'un représentant de la commission nationale des rencontres sportives, d'un représentant/délégué de club (tiré au sort) de deux compétiteurs (un homme et une femme) tirés au sort (n° de dossards) avant la réunion des délégués.

Un comité d'équité est constitué pour statuer sur tous les litiges ne pouvant être soldés dans un délai compatible avec les impératifs de l'épreuve. Il est sollicité par le jury d'épreuve.

Celui-ci est composé au minimum du délégué anti-dopage, d'un représentant de la commission nationale des rencontres sportives, d'un représentant de la commission nationale juges-arbitres, du directeur technique national (DTN) ou de son représentant et d'un membre du comité directeur fédéral.

Afin de pouvoir statuer il faut automatiquement un nombre impair de votants pour ces deux entités.

◆ III.2.2.6.9 - Réclamations

Les délégués de club disposent de 30 minutes après affichage des résultats pour poser réclamation.

Ce délai doit être identifié par l'heure d'affichage inscrite sur la liste de classement.

En cas de disqualification le délégué de club sera prévenu au début du délai de réclamation.

Les réclamations sont remises par le représentant/délégué de club au PC course par l'intermédiaire du formulaire prévu à cet effet.

La décision du jury est transmise au représentant/délégué initiateur de la réclamation. En cas de sollicitation du comité d'équité par le jury d'épreuve, la réponse lui est faite par écrit.

◆ III.2.2.6.10 - Représentant/délégué compétition de club

Chaque club engageant des compétiteurs est représenté par un représentant/délégué de club, licencié FFRandonnée du club. Il représente l'ensemble des compétiteurs de son club lors des épreuves. Il est le seul à pouvoir poser « réclamation » pour ses compétiteurs et à notifier un remplacement. Il assiste à la réunion des délégués avant la compétition. Il est conseillé que celui-ci ne soit pas compétiteur dans l'épreuve en cours.

◆ III.2.2.6.11 - Annulation

Tout organisateur doit prévoir et fixer les règles précises d'annulation.



Ces règles d'annulation peuvent prévoir le remboursement des frais d'inscription acquittés par les équipes engagées et leurs accompagnants.

En cas d'impossibilité de réaliser une compétition à la date prévue, pour cause d'interdiction des autorités locales ou annulation le jour même par le jury d'épreuve (conditions météo ne permettant pas aux ajusteurs une vision des amers, ou toutes raisons mettant en danger les compétiteurs) :

- soit la compétition peut se dérouler le lendemain ou à une date ultérieure avant la date limite, au minimum 15 jours avant la date de la compétition du niveau supérieur (championnat de zone, championnat de France et finale de la coupe des clubs) ;
- soit le comité organisateur se rapproche d'un autre comité n'ayant pas encore réalisé son épreuve, pour se joindre à celui-ci en ayant un classement par comité. Dans le cas contraire le comité d'équité sera saisi.

Pour le championnat de France et la finale de la coupe de France des clubs, en cas d'impossibilité de réaliser le jour même une ou des épreuves du championnat de France ou de la finale de la coupe de France des clubs à la date et horaires prévus, en raison d'une interdiction des autorités locales, de conditions météo défavorables ou de toute raison mettant en danger les compétiteurs, le jury d'épreuve prendra la décision sur les suites à donner après avoir réuni et consulté les délégués de club.

III.2.2.7 – Règles particulières d'organisation des épreuves du championnat de France pour les personnes atteintes d'une déficience visuelle

◆ III.2.2.7.1 – Généralités et champ d'application

Peut concourir dans la catégorie handicap visuel toute personne présentant les justificatifs suivants :

- licence compétition ou jeune (pour les mineurs) à la FFRandonnée délivrée par un club pratiquant le LC ;
- carte délivrée par la Maison départementale des personnes handicapées portant la mention « besoin d'accompagnement ».

Une seule et même catégorie est créée et englobe à la fois les personnes atteintes de cécité partielle et de cécité totale, sans différenciation.

Les classements hommes et femmes sont séparés.

Tout concurrent doit être accompagné d'un guide à partir de la chambre d'appel jusqu'à la sortie d'eau. Ce dernier doit être inscrit dans un club FFRandonnée, être licencié et faire partie du même club que le concurrent. En cas de force majeure un guide extérieur au club peut intervenir pour remplacer le guide défaillant (licencié dans un club en France).

◆ III.2.2.7.2 – Qualification régionale

Pour pouvoir participer au championnat de France, le participant en situation de handicap visuel doit au minimum participer au qualificatif régional ou de zone. Cette participation est une qualification directe pour le championnat de France.

◆ III.2.2.7.3 - Épreuves ouvertes à la catégorie déficient visuel

La catégorie déficient visuel est ouverte pour les épreuves suivantes :

- le 50 m pagaie ;
- le 200 m mains nues.

Le guide est libre de faire les épreuves de son choix, en plus des épreuves qu'il réalise en catégorie déficient visuel.

◆ III.2.2.7.4 - Déroulement des épreuves

Les personnes atteintes d'une déficience visuelle sont libres de concourir dans les épreuves en équipes proposées par la FFRandonnée Seules les distances du 50 m pagaie et du 200 m mains nues donneront lieu à un classement spécifique déficient visuel. Pour les autres épreuves le déficient visuel sera classé selon les mêmes règles que les valides.

Quelques règles à noter :

- constitueront le binôme, un déficient visuel et un valide (homme / femme / mixte) ;
- le parcours est le même que pour les valides ;
- le déficient visuel portera la puce ;
- le contournement de bouée sera effectué par la personne en situation de handicap visuel de manière la plus autonome (le guide ne peut tenir le concurrent en situation de handicap visuel le temps de son contournement de bouée).

◆ III.2.2.7.5 - Règles de guidage

Le concurrent en situation de handicap visuel pourra déterminer lui-même le type de guidage qui lui convient parmi :

- la barre de guidage ;
- le guide tactile ponctuel ;
- le guidage vocal.

Le mode d'aide d'un guide reste à l'appréciation de la personne en situation de handicap visuel. Dans tous les cas, le guide devra être présent tout au long de la course derrière la personne atteinte d'une déficience visuelle pour assurer sa sécurité.

Seul le guide interagit avec la personne en situation de handicap visuel (hormis pour le départ et les pénalités).

Toutes les autres règles du présent document s'appliquent aux épreuves des concurrents porteurs de handicap visuel au même titre que les concurrents valides.

III.2.2.8 – Classement national des compétiteurs

En début de saison sportive, certaines rencontres sportives sont référencées pour établir un classement national des compétiteurs.

Les manifestations sportives prises en compte au classement national doivent être déclarées et autorisées par les autorités administratives, sur site homologué. La présence d'un arbitre qualifié est obligatoire lors

de ces manifestations, la distance mesurée et vérifiée.

Les points attribués selon le classement des compétiteurs bénéficient d'un coefficient multiplicateur suivant le tableau ci-dessous :

Épreuves	Coefficient
Championnat de France	4
Qualificatif de zone	3
Qualificatif de région	2
Rencontres sportives référencées	1

III.2.3 - Trail longe côte (trail LC)

III.2.3.1 – Généralités

Le trail longe côte est une épreuve combinée de longe côte sur des plages référencées FFRandonnée et d'allures libres ou marche sportive sur des portions terrestres, le temps de pratique du Longe côte représentant plus de 50 % du temps total de l'épreuve (référence temps allure libre sur terre).

Toutes les épreuves organisées doivent respecter les règles de pratique du longe côte dès lors qu'il y a une évolution dans l'eau (cf. chapitres PRATIQUER et ENCADRER du présent document) excepté les règles spécifiques au trail LC suivantes :

- pas de contrôle BNI (bon niveau immersion) en longe mais contrôle du BNI en solo ;
- pour les trails LC en solo, aspiration autorisée uniquement entre concurrents du même genre ;
- les ustensiles de propulsion ne sont pas autorisés ;
- pas de contact physique, ni dans l'eau, ni sur la partie terrestre sous peine de disqualification ;
- obligation de porter des chaussures de type trail.

Les épreuves de trail LC sont ouvertes à tous, licenciés FFRandonnée et non licenciés (sauf épreuves comptant pour le championnat de France) en fonction de leurs catégories.

Pour les non licenciés, il est préconisé la possession d'un pass découverte pour les épreuves open.

III.2.3.2 – Types d'épreuves

Trois types d'épreuves peuvent être organisés :

- des rencontres sportives de trail LC organisées par des structures fédérales correspondant à des rencontres sportives trail LC chronométrés ou non, avec ou sans classement ;
- des épreuves du circuit national open en trail LC donnant lieu à un classement fédéral national, basé sur les trois meilleurs résultats obtenus par les compétiteurs lors d'épreuves en trail LC en allure libre solo et en binôme ;
- des épreuves qualificatives pour le championnat de France pouvant donner lieu à l'attribution d'un titre départemental et/ou régional, et des épreuves du championnat de France donnant lieu à l'attribution d'un titre national.

III.2.3.3 – Parcours hybride aquatique / terrestre

- alternance de segments aquatiques et terrestres. Pour 1 tour, au minimum 2 entrées/sorties d'eau ;
- minimum 50 % du temps dédié à la pratique du longe côte ;
- ratio global : ¼ dans l'eau / ¾ sur terre ;
- partie terrestre : avec ou sans dénivelé ;
- distance minimale de 700 mètres sur la partie terrestre avant l'entrée dans l'eau, depuis la zone de départ ;
- distance maximale de 80 mètres entre la sortie de l'eau et l'arche d'arrivée.

III.2.3.4 – Catégories d'âge

Minimes/cadets	12-15 ans
Juniors	16-17 ans
Seniors	18-39 ans
Master 1	40-49 ans
Master 2	50-59 ans
Master 3	60-69 ans
Master 4	70 ans et plus

III.2.3.5 – Rencontres sportives du circuit open trail longe côte chronométrées avec classement

Le circuit national open en trail LC se déroule sur l'ensemble de la saison sportive. Ce circuit national donnera lieu à un classement fédéral national, basé sur les trois meilleurs résultats obtenus par les compétiteurs lors d'épreuves en trail LC en allure libre solo ou en binôme, selon leur catégorie d'âge (minimes/cadets à master 4).

Un compétiteur peut être classé à la fois en épreuve solo trail LC en allure libre et en épreuve binôme trail LC en allure libre : le classement national s'applique exclusivement aux binômes composés des mêmes partenaires.

Tout changement de partenaire entraîne l'ouverture d'un nouveau classement, établi selon la catégorie concernée (H/F/M – minimes/cadets à master 4).

Formats de course incluses dans un open trail LC :

- **trail longe côte – binôme** (allure libre) avec classement national fédéral
  Catégories : FF/HH/FH – minimes/cadets à master 4
- **trail longe côte – solo** (allure libre) avec classement national fédéral
  Catégories : F/H – de minimes/cadets à master 4

Durée par catégorie trail LC en solo ou binôme à adapter en fonction de la géographie du site pour le parcours trail LC :

Pour 1 tour : minimum 2 entrées / sorties d'eau

Catégorie	Nombre de tours	Durée approximative
Minimes/cadets	~ 1 tour	~ 15 minutes
Juniors à master 4	~ 3 à 4 tours	~ 60 minutes

- **défi trail LC – binôme** (marche sportive) classement par catégorie minimes/cadets à master 4 (FF, HH, FH) hors classement national fédéral
  Environ 2 tours – ~ 60 minutes

Les départs groupés seront échelonnés : d'abord les solos hommes, puis les solos femmes, suivis des binômes en course, et enfin des binômes en marche.

III 2-3-6 – Épreuves qualificatives au championnat de France

Pour participer au championnat de France, tout compétiteur doit d'abord se qualifier au championnat régional de sa région d'appartenance (ou autre compétition faisant office d'épreuve qualificative validée par la région) puis se qualifier au championnat de zone (inter-régions) dont il dépend.

5 - https://www.audax-uaf.com/presentation/reglements/marche/

Les épreuves qualificatives pour le championnat de France doivent être inscrites au calendrier national des compétitions.

Pour qu'un qualificatif soit validé il faut qu'au plus tard le 1er septembre de l'année N-1 de l'épreuve qualificative et du CDF, le comité organisateur transmette un dossier de présentation de la compétition à l'arbitre national, validé par l'arbitre régional, comportant :

- le plan du site de la compétition ;
- le parcours ;
- l'organisation de l'équipe arbitrale et du chronométrage ;
- la validation de l'arbitre de la région.

III.2.4 - Marches d'endurance

La marche d'endurance, en allure libre ou contrôlée, s'apparente à la randonnée pédestre sur de longues distances. Elle correspond à un défi personnel et à la réalisation d'une performance. Elle demande des capacités physiques et mentales renforcées pour parcourir de nombreux kilomètres. Elle s'effectue sur une distance supérieure à 20 km à une vitesse de plus de 4 km/h, avec différents formats (avec un départ et une arrivée distincte, en une ou plusieurs boucles). La marche d'endurance obéit aux mêmes règles que celles s'appliquant aux randonnées ouvertes à tous.

Les brevets Audax® pédestres sont des épreuves pédestres de régularité homologuées se déroulant sur des distances de 25, 50, 75, 100, 125, 150 km, voire 200 km. Ils s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h. Les règles qui s'appliquent pour les brevets Audax® sont celles définies dans le règlement marche de l'Union des Audax Français.

III.2.5 - Fast hiking

III.2.5.1 - Définition

Une rencontre de Fast hiking consiste à réaliser un parcours présentant du dénivelé en randonnée rapide, c'est-à-dire avec un rythme soutenu. L'épreuve se déroule en toute autonomie, à allure libre et est chronométrée.

Les rencontres sont créées dans l'état d'esprit suivant :

- Il s'agit bien d'une épreuve de randonnée avec les codes de la randonnée et une recherche de beauté et d'intérêts dans les parcours proposés.
- L'objectif est de proposer une épreuve qui constitue un défi sportif pour celui qui s'y engage (individuel et/ou collectif) et de mesurer sa performance.
- Les formats d'évènement sont pensés de manière éco-responsable et tentent de réduire leur trace au minimum sur la biodiversité et plus largement la planète.

III.2.5.2 – Formats de rencontres possibles

Plusieurs formats de rencontres de Fast hiking peuvent être envisagés :

- **open de Fast hiking** qui est une épreuve sportive dédiée au Fast hiking répondant à un cahier des charges précis. Il peut se dérouler à l'échelon d'un club, d'un département, d'une région ou encore du national ;
- **initiation/animation de Fast hiking** au travers d'une ou plusieurs épreuves. Elles peuvent se greffer à un évènement déjà existant (fête de la randonnée, forum des associations, randonnée programmée…). Le format de ce type de rencontre est libre, elle doit a minima répondre à la définition et l'état d'esprit (cf. III.2.5.1) pour être une rencontre de Fast hiking.

III.2.5.3 – Open de Fast hiking

Un open de Fast hiking doit répondre aux critères suivants :

- proposer un parcours de minimum 15 km-effort et avec 400 m de dénivelé positif minimum cumulé ;
- laisser les participants autonomes en termes d'orientation et de ravitaillement ;

- prévoir un système d'orientation du participant avec carte et/ou trace gpx (fournis par l'organisation) ;
- proposer un parcours attrayant (beauté des paysages, points de vue, attraits culturels) ;
- chronométrer et valoriser les temps réalisés au travers d'un système « finisher » par palier horaire ;
- respecter la charte des 15 engagements des organisateurs d'évènements éco-responsables au travers notamment d'une organisation simple/sobre, locale et limitée en nombre de participants et sans balisage ou fléchage supplémentaire (sauf problèmes de sécurité).

Les organisateurs ont la possibilité de proposer des formats différents suivant le niveau du public, les caractéristiques de leur territoire. Ils peuvent proposer des parcours en individuel et/ou collectif en équipe.

◆ III.2.5.3.1 - Parcours

L'organisateur a le choix de son parcours (distance, dénivelé, technicité) en fonction du territoire dans lequel il prévoit son open de Fast hiking et du niveau de difficulté qu'il souhaite proposer.

Plusieurs itinéraires peuvent aussi être proposés (ex : découverte, sportif, ou encore parcours vert, bleu, rouge, etc.).

Le parcours se déroule principalement sur des sentiers avec du dénivelé qui présentent des passages techniques (afin de mettre du défi), de l'intérêt et de la beauté (points de vue, attraits culturels, biodiversité…)

Pour un open de Fast hiking, le parcours présente 400m de dénivelé positif minimum cumulé et 15 km-effort.

Cela représente par exemple un parcours de 10 km avec 500 mètres de D+.

Pour repère l'open national propose un format de 25 en km-effort (15 km avec 1000 mètres de D+).

Qu'est-ce que le km-effort ?

Le « km-effort » donne un repère de la difficulté de l'épreuve en prenant en compte la distance à parcourir et le dénivelé. Il se calcule en faisant l'addition de la distance totale de l'épreuve en km et du dénivelé/100.

Formule : km-effort = distance (km) + (dénivelé en m / 100)

Exemple : sur un parcours de 15 km avec 1000 de D+, le km-effort = 15 + (1000/100) = 25.

Le km-effort est un repère dans le Fast hiking : il permet d'établir les tranches horaires pour le système « finisher. » En cas de dénivelé trop faible sur votre territoire, il convient de rallonger la distance du parcours (pour atteindre le minimum en km-effort soit 15km). Il peut être proposé plusieurs tours d'une même boucle.

◆ III.2.5.3.2 - Formats d'épreuves et de parcours

L'organisateur définit un ou plusieurs parcours pour son évènement. Pour chaque parcours, l'organisateur doit définir les modalités de réalisation de l'épreuve individuelle et/ou collective (en équipe de 2, 3 ou encore 4, etc.).

Plusieurs itinéraires peuvent aussi être proposés (ex : découverte, sportif, ou encore parcours vert, bleu, rouge, etc.).

◆ III.2.5.3.3 - Chronométrage

Les épreuves sont chronométrées. Le chronométrage permet de définir le temps réalisé et ainsi de mettre en place le système « finisher ».

Il n'est pas nécessaire de mettre en place un chronométrage avec puce individuelle. L'organisateur est libre de mettre en place le système de chronométrage qu'il juge nécessaire et suffisant.

◆ III.2.5.3.4 - Classement

III.2.5.3.4.1- Système « finisher »

La FFRandonnée incite à mettre en valeur les participants sur le rythme de marche et donc le temps réalisé. Ces systèmes vitesse au km-effort et « finisher » permettent d'un évènement à l'autre, même sur des parcours différents d'observer son évolution et de se lancer des défis.

Ce système est basé sur le temps réalisé sur le parcours et la vitesse au km-effort.

Le compétiteur est classé dans une des trois tranches horaires : or, argent, ou bronze.

- Entre 5 et 7 km en vitesse au km-effort, le concurrent est niveau Fast hikeur bronze
- Entre 7 et 8 km en vitesse au km-effort, le concurrent est niveau Fast hikeur argent
- Au-dessus 8 km en vitesse au km-effort, le concurrent est niveau Fast hikeur or.

Qu'est-ce que la vitesse au km-effort ?

La vitesse au km-effort se calcule à partir du « km-effort » du parcours et du temps réalisé. Pour chaque parcours, elle permet de définir les barrières horaires pour rentrer dans chaque tranche horaire du système « finisher ».

Formule : vitesse au km-effort = km-effort / le temps réalisé

Exemple : un parcours de 25 km-effort réalisé en 3h30 donne une vitesse au km-effort de 7,14.

25 / 3,5 = 7,14 km-effort par heure

Ainsi pour un parcours de 25 km-effort les barrières horaires sont les suivantes :

>Fast hikeur bronze : entre 3h 34mn 17s et 5h

>Fast hikeur argent : entre 3h 7mn 30s et 3h 34mn 16s

>Fast hikeur or : moins de 3h 7mn 30s

L'organisateur doit donc calculer les tranches horaires quand il a défini son parcours.

Selon le niveau technique du parcours, des ajustements peuvent être réalisés à la marge sur les temps réalisés pour obtenir les niveaux or, argent et bronze.

III.2.5.3.4.2 - Autres systèmes de classement

Il est également possible de réaliser un classement scratch. Pour cela un chronométrage individuel précis doit être mis en place par l'organisateur. Ce mode de classement valorise la vitesse et encourage la course.

Ce type de classement doit rester secondaire pour démarquer les épreuves de Fast hiking (randonnée rapide) des épreuves trail.

◆ III.2.5.3.5 - Autonomie

Afin de rester dans l'esprit de la randonnée, aucun ravitaillement ni balisage (ou fléchage) spécifique ne doivent être présents sur l'intégralité du parcours : l'épreuve doit s'effectuer en **totale autonomie.**

◆ III.2.5.3.6 - Orientation

L'organisateur fournit pour l'orientation au choix :

- une copie d'un fond de carte IGN® présentant le parcours à suivre. Il appartient aux participants d'aller récupérer la carte IGN® au lieu de départ des épreuves ;
- une trace GPX et/ le tracé sur l'application « MaRando » (disponible le jour J ou en amont).

Lors des inscriptions, l'organisateur informe les compétiteurs des spécificités de l'épreuve liées notamment à l'orientation et des modalités prévues.

◆ III.2.5.3.7 – Matériel recommandé

La FFRandonnée recommande à tous les participants d'avoir sur eux, durant toute la durée du parcours, un sac à dos comportant :

- de l'eau en quantité suffisante ;
- une collation (ou repas) adaptée à l'épreuve ;
- un téléphone mobile fonctionnel ;
- une couverture de survie et un sifflet ;

- une trousse de premiers secours (avec bande adhésive élastique) ;
- des moyens d'orientation (carte, boussole, GPS, trace GPX, etc.) ;
- des vêtements de protection en fonction de la météo (coupe-vent, polaire, bonnet, gants, etc.) ;
- des bâtons de randonnée.

III.2.5.4 – Initiation/animation de Fast hiking

Les organisateurs d'initiations/animations sont vivement invités à suivre le cadre défini pour les rencontres open.

En outre il est conseillé de trouver des parcours avec a minima 400 mètres de dénivelé positif (D+), afin de faire vivre la spécificité de l'activité.

III.2.6 - Activités pédestres en terrain enneigé

III.2.6.1 – Types d'épreuves

◆ III.2.6.1.1 – Épreuve solo

- distance d'environ 10 km à parcourir en une ou plusieurs boucles ;
- départ en masse ;
- ouverte à toute personne (homme ou femme) âgée de 20 ans et plus au 31 décembre de l'année en cours.

◆ III.2.6.1.2 – Épreuve relais duo

- distance d'environ 5 km par coureur à parcourir en une ou plusieurs boucles pour un total d'environ 10 km par équipe ;
- départ en masse ;
- ouverte à toute personne (homme ou femme) âgée de 15 ans et plus au 31 décembre de l'année en cours.

◆ III.2.6.1.3 – Épreuve jeune

- distance d'environ 5 km à parcourir en une ou plusieurs boucles ;
- départ en masse ;
- ouverte à toute personne (homme ou femme) âgée de 15 ans et plus au 31 décembre de l'année en cours.

◆ III.2.6.1.4 – Randonnée loisir

Les randonnées peuvent être encadrées ou non, réalisées seul ou en groupe.

Lorsqu'une randonnée est proposée à la pratique autonome, elle sera balisée conformément au point III.2.6.2 et fera l'objet d'une « fermeture » à un horaire défini et communiqué à l'avance aux participants.

III.2.6.2 - Balisage

Les parcours seront balisés de manière temporaire par une signalisation spécifique réutilisable de différentes couleurs en fonction des parcours.

III.2.6.3 - Règlement sportif

◆ III.2.6.3.1 - Chronométrage

L'épreuve individuelle est terminée lorsque le participant a franchi la ligne d'arrivée.

L'épreuve en relais est terminée lorsque le 2e relayeur franchit la ligne d'arrivée.

◆ III.2.6.3.2 - Matériel et équipement conseillés

Sauf cas particulier porté à la connaissance des participants par l'organisateur, les concurrents des épreuves chronométrées doivent utiliser le matériel qui leur est mis à disposition.

L'utilisation des bâtons est interdite pour les concurrents des épreuves chronométrées.

Chaque concurrent doit veiller à adapter son équipement vestimentaire aux conditions météorologiques attendues.

◆ III.2.6.3.3 - Dossards

Les participants doivent obligatoirement porter le dossard éventuellement fourni par les organisateurs durant toute la durée de l'épreuve. Le dossard doit être entièrement visible et porté au-dessus des vêtements, sur le devant du corps, durant toute la durée de l'épreuve.

◆ III.2.6.3.4 - Classement et récompenses

Les classements suivants sont établis :

- relais hommes ;
- relais dames ;
- relais mixte ;
- solo adultes hommes ;
- solo adultes dames ;
- solo jeunes hommes ;
- solo jeunes dames.

Des classements alternatifs (prenant par exemple en compte les performances sportives et l'engagement de chaque participant en faveur du développement durable) peuvent être mis en place par l'organisateur.

Les classements donneront lieu à des récompenses et à un podium sous réserve de la présence de trois concurrents / équipes par catégories susmentionnées.

◆ III.2.6.3.5 - Ravitaillement

Les concurrents doivent être autonomes pour se ravitailler en cours d'épreuve et à l'issue.

Un point d'eau est mis à disposition des participants par l'organisateur à proximité immédiate de la zone de départ.

◆ III.2.6.3.6 - Abandon

En cas d'abandon avant le début de l'épreuve ou pendant le déroulement de l'épreuve, le participant doit obligatoirement se rendre à l'arrivée par ses propres moyens et prévenir le responsable de l'arrivée avant de quitter l'événement.

◆ III.2.6.3.7 - Disqualification

Un concurrent peut être disqualifié par le jury d'épreuve pour :

- non-respect des organisateurs, des bénévoles, du public et des autres concurrents ;
- non-respect des consignes de course ;
- non-respect dudit règlement ;
- parcours non effectué en totalité (abandon, etc.) ;
- transfert de dossard à un autre coureur (le cas échéant) ;
- assistance extérieure de quelque nature que ce soit (suiveur, aide matérielle, etc.) ;
- non-respect de l'environnement (abandon de matériel, jet de déchets hors des lieux prévus à cet effet, progression en dehors de l'itinéraire, etc.).

Les participants et/ou les organisateurs qui seraient témoins de tels manquements avant, pendant, et après le déroulement des épreuves, s'engagent à porter réclamation dans les meilleurs délais auprès du jury d'épreuve. Après instruction, le jury d'épreuve appliquera les sanctions telles que prévues dans ce règlement.

Toute autre infraction aux bonnes mœurs et/ou au bon déroulement des épreuves pourra donner lieu à une disqualification du participant concerné.

◆ III.2.6.3.8 - Respect de l'environnement

Les participants s'engagent à rester uniquement sur le parcours délimité durant la totalité de l'épreuve, et à ne pas prendre de raccourci.

Les participants respecteront les espaces naturels fragiles et/ou privés tout au long de l'épreuve en adoptant un comportement adapté pour préserver l'environnement.

◆ III.2.6.3.9 - Force majeure

En cas de force majeure (mauvaises conditions météorologiques, raisons de sécurité, etc.), les organisateurs pourront mettre fin à tout instant à la manifestation sportive et aux épreuves. Les participants en seront prévenus dans les meilleurs délais et par tous les moyens possibles.

III.2.7 - Marche avec bâtons (marche nordique, bâtons dynamiques BungyPump, etc.)

Les manifestations de marche nordique ou de marche avec bâtons dynamiques non compétitives obéissent aux mêmes règles que celles s'appliquant aux randonnées ouvertes à tous.

En cas d'organisation d'une épreuve de marche nordique donnant lieu à un classement des participants, le règlement établi par la fédération délégataire[6] est appliqué.

6 - https://www.athle.fr/reglement/Reglement_MNC.pdf

Annexe 1



QUESTIONNAIRE DE SANTÉ (pratiquant mineur)

QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es : une fille ❍ un garçon ❍	Ton âge ..... ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	❍	❍
As-tu été opéré (e) ?	❍	❍
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	❍	❍
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	❍	❍
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	❍	❍
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	❍	❍
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	❍	❍
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	❍	❍
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	❍	❍
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	❍	❍
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	❍	❍
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	❍	❍
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	❍	❍
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	❍	❍
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	❍	❍
Te sens-tu triste ou inquiet ?	❍	❍
Pleures-tu plus souvent ?	❍	❍
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	❍	❍
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	❍	❍
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	❍	❍
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	❍	❍
Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	❍	❍
Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	❍	❍
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans)	❍	❍
Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.		

Fédération française de la randonnée pédestre – 23 rue Raspail – 94200 Ivry-sur-Seine • Tél. 01 44 89 93 93 • www.ffrandonnee.fr

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

Centre d'Information : tél. 01 44 89 93 93 – Association reconnue d'utilité publique, agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la Randonnée Pédestre et la Longe-Côte
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre – Association de tourisme immatriculée n° IM 075138382 - Code APE 9319 Z - SIRET 303 588 164 00051

Annexe 2



CERTIFICAT D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION (CACI) AUX ACTIVITÉS DE MARCHE ET DE RANDONNÉE[1]

Je, soussigné(e), Docteur .....

certifie avoir examiné ce jour

Madame ☐ Monsieur ☐

MOM :.....

Prénom :.....

âgé(e) de ..... ans

et atteste n'avoir pas constaté, à ce jour, de signes cliniques apparents ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique des activités de marche et de randonnée.

Précisions utiles à destination des encadrants (le cas échéant) :

Altitude à ne pas dépasser : ..... mètres

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : ..... BPM

Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) : ..... mètres/heure

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui ☐ non ☐

Fait à .....le .....

SIGNATURE ET CACHET DU MÉDECIN

[1] Les activités de marche et de randonnée pratiquées au sein des structures affiliées FFRandonnée sont : randonnée pédestre (y compris en montagne, en ville), promenade, rando challenge®, marche d'endurance, randocaching®, marche afghane, marche rapide, randonnée tourisme, marche avec bâtons, fast hiking, pratiques santé (randonnée santé, longe côte santé, marche nordique santé), balade à roulettes®, longe côte, randonnée longe côte, trail longe côte, marche nordique, raquette à neige

Fédération française de la randonnée pédestre – 23 rue Raspail – 94200 Ivry-sur-Seine • Tél. 01 44 89 93 93 • www.ffrandonnee.fr

Centre d'Information : tél. 01 44 89 93 93 – Association reconnue d'utilité publique, agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la Randonnée Pédestre et la Longe-Côte
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre – Association de tourisme immatriculée n° IM 075138382 - Code APE 9319 Z - SIRET 333 588 164 00051

Annexe 2 bis



CONSEILS DE SANTÉ et ATTESTATION SUR L'HONNEUR (pratiquant majeur)

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- un essoufflement inhabituel à l'effort.

Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- **vous êtes une femme de 45 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- **vous êtes un homme de 35 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- **vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire** : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- **vous êtes suivi pour une maladie chronique** ;
- **vous poursuivez après vos 60 ans** une activité physique intensive ou en compétition ;
- **un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants)** est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- **un membre de votre famille (parents, frère ou sœur)** a présenté une malade cardiaque avant ses 35 ans ;
- **vous ressentez une baisse récente inexpliquée** de vos performances.

La Commission médicale (COMED) de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :

- **vous n'avez jamais réalisé d'électocardiogramme** (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie) ;
- **au cours des douze derniers mois :**
  - ⇒ vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
  - ⇒ vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
  - ⇒ vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture ;
  - ⇒ vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
  - ⇒ vous avez eu un traumatisme crânien ;
  - ⇒ vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

La COMED vous invite à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport.

Je soussigné(e)..... , licencié n° .....
(NOM et Prénom) (le cas échéant)

atteste sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé de la COMED de la FFRandonnée ci-dessus.

Fait à ..... le.....

Signature

Annexe 3

Quiz « Quel randonneur êtes-vous ? »
Testez votre préparation !



Testez vos facultés à la pratique de la randonnée dans les meilleures conditions de sécurité. Vous choisirez ci-dessous les critères essentiels à prendre en compte. Il s'agit d'une liste exhaustive à adapter en fonction de la randonnée, de l'itinéraire, du milieu et du climat.
Tout n'est pas systématiquement nécessaire. À vous de jouer !

	oui	non
1 - S'INFORMER		
A - Je me suis informé de l'offre randonnée auprès des structures spécialisées	❍	❍
B - Je me suis informé sur les conditions météorologiques immédiates et les prévisions locales à court terme	❍	❍
C - Je me suis informé de l'état d'accessibilité et de praticabilité de l'itinéraire	❍	❍
2 - SE PRÉPARER		
A - Je pratique une activité physique régulière	❍	❍
B - J'ai préparé mon itinéraire avec des personnes compétentes	❍	❍
C - Je sais lire une carte (de randonnée) et je dispose du document nécessaire au parcours de l'itinéraire	❍	❍
D - J'ai évalué le temps de la randonnée et j'ai prévu une marge de sécurité	❍	❍
E - J'ai prévenu quelqu'un de ma destination et de mon horaire de retour	❍	❍
F - Je connais le numéro de téléphone des secours	❍	❍
G - J'ai une assurance adaptée à la pratique de la randonnée	❍	❍
3 - S'ÉQUIPER		
A - Mes chaussures sont adaptées aux caractéristiques de ma randonnée	❍	❍
B - J'ai un équipement de protection solaire (chapeau, crème, lunettes) et des vêtements de protection contre la pluie, le vent et le froid	❍	❍
C - J'ai une trousse de secours	❍	❍
D - J'ai pris suffisamment d'eau (1L/personne minimum) et de vivres	❍	❍
E - Je dispose d'une carte et d'une boussole	❍	❍
4 - SE COMPORTER		
A - Je consulte régulièrement la carte pour me situer	❍	❍
B - Je reste attentif aux risques de la randonnée	❍	❍
C - J'observe l'environnement du sentier et j'ai un comportement respectueux envers le milieu traversé	❍	❍
D - Je pense à m'alimenter et à boire régulièrement	❍	❍
E - Je suis capable d'effectuer les gestes de premiers secours et de donner l'alerte	❍	❍

5 - S'ADAPTER

A - Je sais renoncer en cas de difficultés (obstacles, météo...)	❍	❍
B - J'adapte mon horaire aux conditions climatiques	❍	❍
C - Je suis capable de gérer mon effort tout au long de ma randonnée	❍	❍
D - Je partage le territoire avec les autres usagers	❍	❍

LES RÉPONSES :

Comptabilisez vos réponses positives (un oui est égal à un point) et reportez-vous à la grille ci-dessous. Si vous avez répondu "oui" à tous les critères mentionnés en gras, vous randonnez déjà dans les meilleures conditions de sécurité.

De 0 à 6 :
Vous n'êtes pas prêt à vous engager sur un itinéraire de randonnée.

De 7 à 12 :
Vous avez encore un sérieux effort d'information et de préparation à faire !

De 13 à 18 :
On sent que vous commencez à avoir de l'expérience !

De 19 à 24 :
Bravo ! Vous êtes un randonneur averti. Bon itinéraire !

Pour vous aider à préparer votre randonnée, n'hésitez pas à consulter le site Internet de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre : **www.ffrandonnee.fr**

Annexe 4

Catégories et types d'espaces naturels protégés

(source : Inventaire national du patrimoine naturel – https://inpn.mnhn.fr/accueil/index)

Catégorie de protection	Type de protection
Protections réglementaires	• Arrêté de protection de biotope • Arrêtés de protection des habitats naturels • Arrêtés listes de sites d'intérêt géologique • Arrêtés de protection de géotope • Réserve intégrale de Parc national • Parc national, zone cœur • Réserve biologique dirigée • Réserve biologique intégrale • Réserve nationale de chasse et faune sauvage • Réserve naturelle nationale • Réserve naturelle régionale • Réserve naturelle de Corse • Périmètres de protection de réserve naturelle • Site classé • Zones de protection renforcée ou intégrale des réserves naturelles
Protections contractuelles	• Grand Site de France • Parc national, aire d'adhésion • Parc naturel régional • Parc naturel marin
Protections par la maîtrise foncière	• Terrain acquis par le Conservatoire du Littoral • Terrain acquis (ou assimilé) par un Conservatoire d'Espaces Naturels • Espaces naturels sensibles
Protections au titre de conventions et engagements européens ou internationaux	• Zone humide protégée par la convention de Ramsar • Réserve de biosphère, zone centrale • Réserve de biosphère, zone de transition • Réserve de biosphère, zone tampon • Bien inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO (naturel ou mixte) • Géoparc mondial UNESCO • Zone marine protégée de la convention OSPAR (Atlantique Nord-est) • Zone protégée de la convention de Carthagène (Caraïbes) • Zone spécialement protégée d'intérêt méditerranéen de la Convention de Barcelone • Zones spécialement protégées de l'Antarctique

Catégorie de protection	Type de protection
Aires protégées spécifiques à la Nouvelle-Calédonie	**Province Nord** • Réserves naturelles intégrales • Réserves de nature sauvage • Parcs provinciaux • Réserves naturelles • Aires de protection et de valorisation du patrimoine naturel et culturel • Aires de gestion durable des ressources **Province Sud** • Réserves naturelles intégrales • Réserves naturelles • Aires de gestion durable des ressources • Parcs provinciaux
Aires protégées spécifiques à la Polynésie française	• Réserve naturelle intégrale / Zone de nature sauvage • Parc territorial • Monument naturel • Aire de gestion des habitats ou des espèces • Paysage protégé • Aire marine ou terrestre gérée

Annexe 5

5 RÈGLES ESSENTIELLES POUR BIEN LONGER
ESSENTIAL RULES FOR A GOOD FRENCH WATER WALKING « LONGE-CÔTE »

La pratique du **Longe Côte / Marche Aquatique** avec ou sans moyens de propulsion (pagaie, plaquettes, gants palmés, longe-up) implique le respect de quelques règles de sécurité, de priorité et de convivialité.

The practice of «Longe Côte» with or without propulsions means (paddle, hand paddles, webbed gloves, longe-up) implies the respect of some rules of safety, priority and user-friendliness.



1 "JE LONGE SUR UNE ZONE AUTORISÉE" *I PRACTICE WATER WALKING IN AUTHORISED AREA*

- Je choisis une zone autorisée et surveillée, un site validé par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (www.ffrandonnee.fr « site de pratique »).
- Je consulte la réglementation municipale (panneaux, affiches, poste de secours...).
- Je pratique mon activité dans le respect des autres usagers.

- *I choose an authorised and supervised area, a site validated by the French Federation of Hiking (www.ffrandonnee.fr "site of practice)*
- *I consult municipal regulations (signs, posters, first aid station ...)*
- *I practice my activity in the respect of other users*

2 " JE M'ÉQUIPE ET ME PROTÈGE "
I SELECT THE RIGHT OUTFIT AND PROTECT MYSELF



- J'estime mon niveau sportif, je ne dépasse pas mes capacités.
- Je respecte le bon niveau d'immersion (avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles).
- J'évite de longer seul(e), sinon je m'équipe d'un moyen de sécurité individuel (gilet ou bouée de sauvetage) et j'informe mon entourage de ma sortie (heure de retour, lieu de sortie, ...).

- *I do not attempt to exceed my abilities.*
- *I observe the correct water level of immersion between the navel and armpits.*
- *I avoid to practice alone, otherwise I take an individual safety device (lifejacket of lifebuoy) and inform a relative of my plans (schedule, place, ...).*

3 " J'ADOPTE LE BON COMPORTEMENT "
I PRACTICE WITH GOOD BEHAVIOR



- J'adapte ma tenue en fonction de la température de l'eau.
- *I adapt an outfit according to the water temperature.*



- J'utilise une paire de chaussures ou chaussons aquatiques (risque de coupures / piqûre de vive).
- Je m'hydrate avant, pendant et après la sortie.
- Je me protège du soleil, je porte une casquette, des lunettes et je mets de la crème solaire.

- *I use A pair of shoes or neoprene boots. for risk of cuts, sting of weever.*
- *Always drink before, during and after the activity.*
- *To protect from the sun : cap, glasses and sunscreen.*

4 " JE LONGE EN SÉCURITÉ " *I PRACTICE SAFELY*

- Je me renseigne sur la météo, je préfère l'étale de basse mer et j'évite les vents de terre.
- Je ne longe jamais par temps d'orage et j'évite la mer formée (vagues déferlantes).
- Si je suis pris par le courant je ne lutte pas pour revenir au bord, je crie et j'agite les bras pour alerter les secours.



- *I inquire about the weather, I prefer the low tide water and I avoid the offshore winds.*
- *I never practice in storms - I avoid practising by heavy sea (crashing waves).*
- *If I am caught by the current I do not fight the current to come back to the ground, I scream, and wave my arms to alert the rescue.*

5 " JE RESPECTE MON ENVIRONNEMENT " *I RESPECT MY ENVIRONMENT*

- Je respecte les zones protégées.
- J'utilise les cheminements balisés pour accéder aux sites de pratiques.
- Je ramasse mes déchets.
- J'agis en protecteur de la nature en signalant les dépôts sauvages (à la mairie, poste de secours, sécurité).



- *I respect protected areas.*
- *I use marked trails to access practices sites.*
- *I bring all my waste back home.*
- *I act to protect the nature by reporting any illegal dumpsite (to the town hall, first aid stations).*

MINISTÈRE DES SPORTS

CONTACT : Fédération Française de la Randonnée Pédestre - 23, rue Raspail - 94200 Ivry-sur-Seine // Tél. : 01 44 89 93 90

FFRandonnée Longe Côte / Marche Aquatique — Comité National Longe Côte - Marche Aquatique — OCEAN STEP — GROUPE MGS Mutuelle des Sportifs MGS Conseil

Annexe 6

ÉCHELLE EUROPÉENNE DE RISQUE D'AVALANCHE à l'intention du public pratiquant la montagne hors des pistes balisées et ouvertes

Indice du risque	Stabilité du manteau neigeux	Probabilité de déclenchement
1 - Faible	Le manteau neigeux est bien stabilisé dans la plupart des pentes.	Les déclenchements d'avalanches ne sont en général possibles que par forte surcharge[3] sur de très rares pentes raides[1]. Seules des coulées ou petites avalanches peuvent se produire spontanément.
2 - Limité	Dans quelques pentes[2] suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément stabilisé. Ailleurs, il est bien stabilisé.	Déclenchements d'avalanches possibles surtout par forte surcharge[3] et dans quelques pentes généralement décrites dans le bulletin. Des départs spontanés d'avalanches de grande ampleur ne sont pas à attendre.
3 - Marqué	Dans de nombreuses pentes[2] suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément à faiblement stabilisé.	Déclenchements d'avalanches possibles parfois même par faible surcharge[3] et dans de nombreuses pentes, surtout celles généralement décrites dans le bulletin. Dans certaines situations, quelques départs spontanés d'avalanches de taille moyenne, et parfois assez grosses, sont possibles.
4 - Fort	Le manteau neigeux est faiblement stabilisé dans la plupart des pentes[2] suffisamment raides.	Déclenchements d'avalanches probables même par faible surcharge[3] dans de nombreuses pentes suffisamment raides. Dans certaines situations, de nombreux départs spontanés d`avalanches de taille moyenne, et parfois grosses, sont possibles.
5 - Très fort	L'instabilité du manteau neigeux est généralisée.	De nombreuses et grosses avalanches se produisant spontanément sont à attendre y compris en terrain peu raide.

1 - Pentes particulièrement propices aux avalanches en raison de leur déclivité, de la configuration du terrain, de la proximité des crêtes…

2 - Les caractéristiques de ces pentes sont généralement précisées dans le bulletin: altitude, exposition, topographie…

3 - Surcharge indicative : forte (par exemple skieurs groupés) ou faible (par exemple skieur isolé, piéton).

Annexe 7

Qualifications permettant l'encadrement contre rémunération du longe côte et de la randonnée pédestre et activités assimilées en moyenne montagne ainsi qu'en terrain enneigé sur des reliefs vallonnés excluant tout accident de terrain important, ainsi que dans les régions à climat tropical et équatorial en périodes de fortes précipitations fixées par l'autorité publique compétente, sur des terrains escarpés et détrempés.

(extrait au 17/07/2025 de l'annexe II-1 (art. L212-1) du code du Sport).

Intitulé du diplôme	Conditions d'exercice	Limites des conditions d'exercice
Toute qualification inscrite à l'annexe II-1 du code du sport annexe assortie du BNSSA.	Encadrement du longe-côte. Dans le cas où l'activité est organisée dans une zone de baignade surveillée, le BNSSA n'est pas requis.	
Toute qualification conférant le titre de maître-nageur sauveteur.	Encadrement du longe-côte.	
Toute qualification inscrite à l'annexe de l'arrêté du 2 octobre 2007 modifié fixant la liste des diplômes acquis jusqu'au 28 août 2007, assortie du BNSSA.	Encadrement du longe-côte. Dans le cas où l'activité est organisée dans une zone de baignade surveillée, le BNSSA n'est pas requis.	
Toute qualification inscrite à l'annexe de l'arrêté du 22 janvier 2016 modifié fixant la liste des diplômes acquis jusqu'au 31 décembre 2015, assortie du BNSSA.	Encadrement du longe-côte. Dans le cas où l'activité est organisée dans une zone de baignade surveillée, le BNSSA n'est pas requis.	
Toute qualification inscrite à l'annexe de l'arrêté du 9 mars 2020 fixant la liste des certifications antérieurement inscrites à l'annexe II-1 de l'article A. 212-1 du code du sport permettant l'encadrement des activités physiques ou sportives contre rémunération, assortie du BNSSA.	Encadrement du longe-côte. Dans le cas où l'activité est organisée dans une zone de baignade surveillée, le BNSSA n'est pas requis.	
BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « char à voile », délivré jusqu'au 10 octobre 2027.	Encadrement du longe-côte.	
BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « motonautisme et disciplines associées », jusqu'au 15 juillet 2028 (**).	Encadrement du longe-côte.	
BP JEPS, spécialité « éducateur sportif » mention « ski nautique-wakeboard, disciplines associées et tous supports de glisse tractés », jusqu'au 1er mai 2028 (**).	Encadrement du longe-côte.	

Annexe 7

Intitulé du diplôme	Conditions d'exercice	Limites des conditions d'exercice
BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « aviron et disciplines associées », délivré jusqu'au 9 octobre 2027.	Encadrement du longe-côte.	
BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « plongée subaquatique », jusqu'au 1er novembre 2028 (**).	Encadrement du longe-côte.	
BP JEPS, spécialité « éducateur sportif », mention « canoë-kayak et disciplines associées », jusqu'au 11 décembre 2029 (**).	Encadrement du longe-côte.	
BP JEPS, spécialité « éducateur sportif », mention « activités du canoë-kayak et disciplines associées en eau vive », jusqu'au 11 décembre 2029 (**).	Encadrement du longe-côte.	
DE JEPS spécialité « perfectionnement sportif » mention « activités de plongée subaquatique », délivré jusqu'au 1er novembre 2028 (**).	Encadrement du longe-côte.	
DE JEPS spécialité « perfectionnement sportif » mention « canoë-kayak et disciplines associées en eau vive » jusqu'au 1er janvier 2025.	Encadrement du longe-côte.	
DE JEPS spécialité « perfectionnement sportif » mention « char à voile » délivré jusqu'au 1er décembre 2026.	Encadrement du longe-côte.	
DE JEPS, spécialité « perfectionnement sportif » mention « aviron et disciplines associées », jusqu'au 1er septembre 2028 (**).	Enseignement, animation, encadrement ou entraînement dans une perspective de perfectionnement sportif de l'activité visée par la mention considérée.	
DE JEPS spécialité « perfectionnement sportif » mention « canoë-kayak et disciplines associées en eau calme » jusqu'au 29 novembre 2029 (**).	Encadrement du longe-côte.	

Annexe 7

Intitulé du diplôme	Conditions d'exercice	Limites des conditions d'exercice
DE JEPS spécialité « perfectionnement sportif » mention « glisses aérotractées nautiques » jusqu'au 29 novembre 2027 (**).	Encadrement du longe-côte.	
DE JEPS spécialité « perfectionnement sportif » mention « natation et disciplines associées » jusqu'au 31 août 2029 (**).	Encadrement du longe-côte.	
DES JEPS, spécialité « performance sportive » mention « aviron et disciplines associées », délivré jusqu'au 1er novembre 2028 (**).	Encadrement du longe-côte.	
DE JEPS spécialité « perfectionnement sportif » mention « voile » jusqu'au 5 juillet 2029 (**).	Encadrement du longe-côte.	
DE JEPS spécialité « perfectionnement sportif » mention « triathlon et disciplines enchaînées », délivré jusqu'au 1er janvier 2027.	Encadrement du longe-côte.	
DES JEPS spécialité « performance sportive » mention « plongée subaquatique » jusqu'au 31 décembre 2029 (**).	Encadrement du longe-côte.	
DES JEPS spécialité « performance sportive » mention « char à voile » délivré jusqu'au 1er juin 2027.	Encadrement du longe-côte.	
DES JEPS spécialité « performance sportive » mention « voile » jusqu'au 5 juillet 2029 (**).	Encadrement du longe-côte.	
DES JEPS spécialité «performance sportive» mention «canoë-kayak et disciplines associées en eau calme» jusqu'au 30 novembre 2027 (**)	Encadrement du longe-côte.	

Annexe 7

Qualifications permettant l'encadrement de la randonnée pédestre et activités assimilées en moyenne montagne ainsi qu'en terrain enneigé sur des reliefs vallonnés excluant tout accident de terrain important, ainsi que dans les régions à climat tropical et équatorial en périodes de fortes précipitations fixées par l'autorité publique compétente, sur des terrains escarpés et détrempés

Intitulé du diplôme	Conditions d'exercice	Limites des conditions d'exercice
Diplôme d'État d'alpinisme-accompagnateur en moyenne montagne, option « concevoir, conduire en sécurité et évaluer une randonnée en milieu montagnard enneigé pour tout public », délivré jusqu'au 8 janvier 2029 (**).	Encadrement, conduite, animation, enseignement, entraînement en randonnée pédestre et activités assimilées en moyenne montagne ainsi qu'en terrain enneigé sur des reliefs vallonnés excluant tout accident de terrain important.	À l'exclusion : - des zones glaciaires et des zones de rochers, canyons, terrains nécessitant pour la progression l'utilisation du matériel ou des techniques de l'alpinisme ; - de la pratique de toutes les disciplines du ski et activités dérivées, à l'exception de la raquette à neige ; - de l'exercice professionnel dans les régions à climat tropical et équatorial, en périodes de fortes précipitations fixées par l'autorité publique compétente, sur des terrains escarpés et détrempés. Autorisation d'exercer pour une durée de six ans, renouvelée à l'issue d'une formation de mise à niveau.
Diplôme d'État d'alpinisme-accompagnateur en moyenne montagne, option « concevoir, conduire en sécurité et évaluer une randonnée en milieu montagnard tropical et équatorial en période de fortes précipitations, pour tout public » délivré jusqu'au 8 janvier 2029 (**).	Encadrement, conduite, animation, enseignement, entraînement en randonnée pédestre et activités assimilées en moyenne montagne ainsi que dans les régions à climat tropical et équatorial en périodes de fortes précipitations fixées par l'autorité publique compétente, sur des terrains escarpés et détrempés.	À l'exclusion : - des zones glaciaires et des zones de rochers, canyons, terrains nécessitant pour la progression l'utilisation du matériel ou des techniques de l'alpinisme ; - des terrains enneigés. Autorisation d'exercer pour une durée de six ans, renouvelée à l'issue d'une formation de mise à niveau.

Pour la liste des diplômes permettant l'encadrement de la marche nordique contre rémunération : consultez l'annexe II-1 (art. L212-1 du code du Sport)

(**) La personne entrée en formation au plus tard à la date limite de l'inscription du diplôme, du titre à finalité professionnelle ou du certificat de qualification professionnelle à l'annexe II-1 ou la personne titulaire d'un avis de recevabilité à la validation des acquis de l'expérience obtenu au plus tard jusqu'à cette même date limite peut, à l'obtention du diplôme, du titre à finalité professionnelle ou du certificat de qualification professionnelle se prévaloir de l'inscription de celui-ci dans le répertoire national des certifications professionnelles et demander à obtenir une carte professionnelle d'éducateur sportif.

Annexe 8


La Charte du Randonneur
LA CHARTE DU RANDONNEUR :
① En rando, je ne laisse rien derrière moi. ② Avec les troupeaux, je ne m'approche pas trop. ③ Bien randonner, c'est aussi partager le sentier. ④ S'informer, c'est déjà protéger. ⑤ Le bon chemin, c'est celui qu'on respecte. ⑥ Passer incognito pour respecter les animaux. ⑦ L'étincelle c'est dans les yeux, pas dans les feux. ⑧ Le plus beau trésor, c'est celui qu'on admire encore. ⑨ Dans le calme, la nature se dévoile.
Découvrez la charte du randonneur

Annexe 9

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité



17 ou 114
en cas d'urgence

119
pour signaler
des situations
d'enfance en danger

3018
pour les cyberviolences
et le harcèlement en ligne

3114 SOUFFRANCE PRÉVENTION DU SUICIDE
pour la prévention
du suicide

Annexe 9

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité



17 ou 114
en cas d'urgence

119
pour signaler
des situations
d'enfance en danger

3018
pour les cyberviolences
et le harcèlement en ligne

3114 SOUFFRANCE PRÉVENTION DU SUICIDE
pour la prévention
du suicide

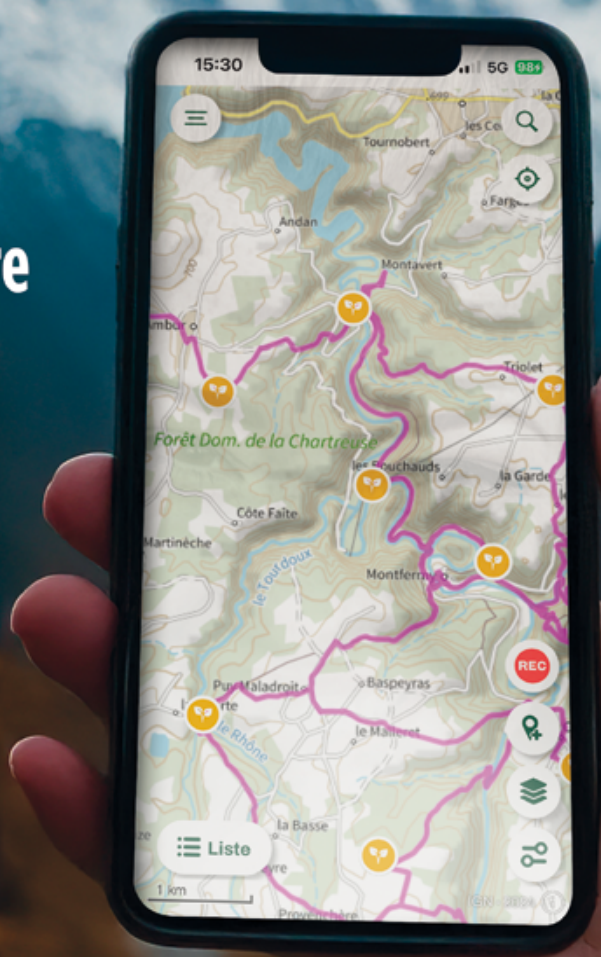
Ma RANDO®

L'APPLICATION OFFICIELLE DE LA FFRANDONNÉE

Connectez-vous à la nature en explorant la France sur des sentiers balisés

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play



TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION • DISPONIBLE GRATUITEMENT •

- 100% d'itinéraires vérifiés
- Enrichie en points d'intérêts
- Utilisation hors-connexion

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

Fédération Française de la Randonnée Pédestre
23, rue Raspail - 94200 Ivry-sur-Seine - tél. 01 44 89 93 90
Centre d'information : tél. 01 44 89 93 93

ffrandonnee