

# LA LONGUE - ROAD BOOK 2022

(Concurrents nés à partir de 2004)



## 30 KM

25 km de trail

(11 sections)

5 km de natation

(10 sections)

Le départ sera donné depuis la plage de Boucan Canot. Les duos de Swimrunners emprunteront ensuite un parcours alternant des sections de course à pied et de natation qui les amèneront jusqu'à la plage de St Leu. Au total, les athlètes auront à parcourir 11 sections de course à pied (25 km au total) et 10 sections de natation (5 km au total) soit environ 30 km de course en DUO.

Toutes les sections natations se font en lagon sur de la nage en ligne de 2m à 5m du bord (hors zone récifale) et sécurisé avec un bénévole paddle + un bénévole sur la plage. Le 20/11/2022, nous avons l'absence de marnage avec un niveau 0 + 70cm dans le lagon ce qui permet une natation en toute sécurité quant à la profondeur et l'absence de courant.

# Run 1 : 3 500 m

## Boucan/Plage des Roches Noires



### Descriptif général de la section :

Les concurrents sont amenés en bus directement sur site puis encadrés jusqu'à la plage de Boucan (face au poste MNS). Cette section de trail se court uniquement sur la plage jusqu'aux roches noires.

Présence des bénévoles au niveau du cap homard et du cap des aigrettes.

# Run 1 – compléments sécuritaires

## 1) Départ Boucan canot :

Les concurrents sont amenés en bus directement sur site puis encadrés jusqu'à la plage de Boucan (face au poste MNS).

Le briefing de course, obligatoire, aura été effectué dans les bus, ce qui permet de limiter au maximum l'attente groupée sur Boucan. L'enjeu est également de limiter le trafic, la pollution et le stationnement.

Les athlètes s'échaufferont sur la plage : espace large, éloigné de la route, et difficile d'accès avec un véhicule . Ils sont surveillés sur cette période par un groupe de bénévoles.

Le site est également visible à distance par plusieurs webcams installées à demeure (hôtel boucan canot/météo/tourisme...).

Le départ est donné à 7h et dès que les concurrents ont quitté le site, les bénévoles débarrassent le matériel et effectuent un nettoyage complet avant de quitter celui-ci.

## 2) Progression sur RUN 1 :

Dès le passage de Cap Homard, et compte tenu de la course à pied dans le sable, les équipes seront en file indienne et ne progresseront qu'en petits groupes de 10 personnes maximum, puis dès Saint-Gilles les bains (passerelle) elles arriveront au compte-gouttes. La gestion sécuritaire sera ainsi largement simplifiée et le partage éventuel des espaces avec les autres usagers se fera facilement.

Église Saint-Gilles :

Les concurrents sortent de la zone du port de plaisance en franchissant le pont à circulation réglementée situé entre la route et l'aquarium.

Puis le contournement se fait par deux passages pour piétons dont la sécurité sera renforcée par deux bénévoles (4 au total) assurant la signalisation de la course (panneaux + chasubles).

Fin de RUN 1 entre Les Brisants et Mail de Rodrigues : La sortie de Saint-Gilles par le parking des brisants est supervisée par des bénévoles qui guident les coureurs vers la plage en direction du Mail de Rodrigues. Les concurrents restent sur la plage ou remontent s'ils préfèrent sous les filaos jusqu'au départ du Swim 1.

# Swim 1 : 400 m plage des Roches Noires Dispositif Zonex



Un dispositif de sécurité sera mis en place avec l'appui du dispositif « vigie requins ». Un contrôle de sécurité sera effectué avant le départ de la course et le parcours de natation sera sous la surveillance continue des « vigies requins ». Si toutes les conditions de sécurité ne sont pas remplies, cette section sera annulée.

# Run 2 : 2 700 m

## Roches Noires/Mail de Rodrigues



### Descriptif général de la section :

Cette section de trail emprunte la plage des roches noires, puis la digue pour monter, via l'escalier, sur la passerelle qui mène à l'aquarium de Saint Gilles les Bains. Ensuite direction le parking des Brisants via l'église, pour continuer sur la plage jusqu'au niveau du mail de Rodrigues de l'Ermitage les bains.

Présence de bénévoles au niveau de la digue de St Gilles, de l'église et du parking des brisants.

# Swim 2 : 1 250 m

Mail de Rodrigues/poste de secours « passe de l'Ermitage »



Cette section de natation débute au niveau du mail de Rodrigues de l'Ermitage les bains (pointage en début et fin de section) et se termine au niveau du poste de secours de la passe de l'Ermitage les bains. 1er ravitaillement en fin de section natation. Les concurrents suivent les indications données par le responsable de zone ainsi que les balisages mis en place.

# Swim 2 – compléments sécuritaires

## 1) Aire de départ :

Les concurrents se présentent à une table de pointage. Le médecin de course se positionnera sur ce point lors de la 1ère heure de course.

## 2) Mise à l'eau :

La mise à l'eau se fait sur un point identifié par 2 oriflammes portant le Logo de la course.

## 3) Parcours :

Les concurrents suivent un cheminement parallèle à la plage et à une distance de 5 mètres du bord.

Les conditions de profondeur et de houle ont été étudiées en amont. Néanmoins, le directeur de course validera le dispositif 30 minutes avant le passage des concurrents. Selon les conditions (courant par ex) le dispositif sera adapté, la natation sur ce secteur pourra même être annulée.

Un paddle board effectuera des va et vient sur la section natation pour veiller à la sécurité des nageurs. Un surveillant qualifié (MNS, BNSSA) lui sera binômé et circulera le long de la plage, en liaison téléphonique avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin

Pour rappel, la section entre également (en aval) dans le champ d'intervention du poste MNS de la passe de l'Ermitage qui sera prévenu de l'événement.

## 4) Sortie de l'eau :

A la sortie de l'eau, les concurrents doivent pointer pour valider la section, ce qui permet de vérifier l'effectif.

Ils bénéficient d'un premier ravitaillement.

## Run 3 : 800 m poste de secours/ « LUX » Hôtel



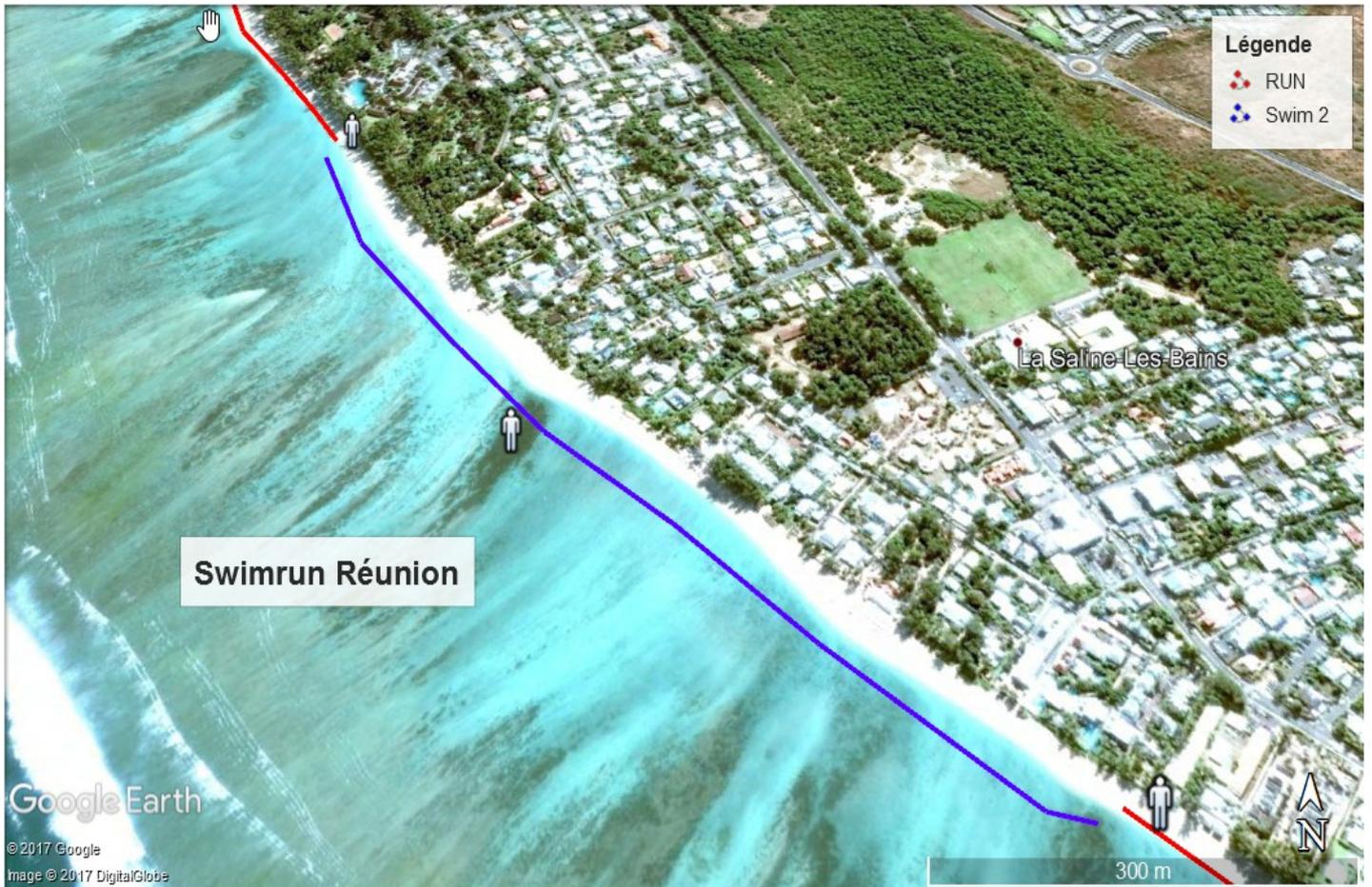
Progression en ligne droite de 800m sur la plage entre les deux postes de pointage avec franchissement de la ravine sans aucune difficulté (écoulement minime d'eau).

## Compléments sécuritaires

Les équipes ont été pointées à la sortie de la section de natation. Elles sont donc en autonomie sur cette progression courte, tout en restant « à vue » de l'organisation

# Swim 3 : 800 m

## « LUX » Hôtel – Handi plage



Cette section natation débute au niveau de la clôture du Lux (pointage en début et fin de section) et se termine au niveau du poste de secours de la Saline les bains.  
Pointage en début et fin de section.  
Point d'eau et douche possible au poste de secours.

## Compléments sécuritaires

Un paddle sur l'eau + un bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin. A noter qu'il existe plusieurs accès possibles en véhicule (rue du lagon / auguste..) si nécessité de prendre en charge un concurrent par le soutien médical.

# Run 4 : 500 m

## Handi plage de la Saline/ passage zone récifale



Ligne droite de 500m sur la plage entre le poste de secours de la saline et le poste de pointage ne présentant aucun risque.

Tout comme Run 3, les équipes sont autonomes sur cette section et « à la vue » de l'organisation.

# Swim 4 : 800 m

## Fin du lagon « Trou d'eau »



Cette section de natation débute du poste de pointage jusqu'à la fin du lagon de trou d'eau. Point d'eau et douche possible aux sanitaires publiques. Pointage en début et fin de Section natation.

## Compléments sécuritaires

Un paddle sur l'eau + un bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin.

Ce Swim s'effectue dans une zone de baignade et d'activités nautiques, aussi les bénévoles auront une attention particulière quant au partage des espaces. Compte tenu de l'horaire matinal de passage des équipes (entre 8 et 9h) et l'échelonnement de plusieurs minutes entre les équipes dès ce stade, la gêne reste très limitée.

## Run 5 : 600 m

Fin du lagon « Trou d'eau »/ plage Saline – Trois Bassins



Cette section trail de 600m passe sur le chemin derrière le Choca Bleu et le centre d'aguerrissement jusqu'au début de la plage reliant la Saline à 3 bassins.

Les équipes sont autonomes, peu visibles sur cette courte portion, mais elles progressent sur un chemin parfaitement indiqué qui ne présente aucun risque.

## Compléments sécuritaires

Prise en charge médicale très facile avec accès par parking du Choca bleu ou par le centre aguerrissement.

# Swim 5 : 300 m

## plage Saline – Trois Bassins



Cette section de natation de 300m débute juste après le 1er bloc rocheux jusqu'à l'ancienne canalisation. (zone non récifale). Pointage en début et fin de section natation.

## Compléments sécuritaires

un paddle sur l'eau + un bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin.

# Run 6 : 6400 m

## plage Saline – Trois Bassins/plage de Kélonia



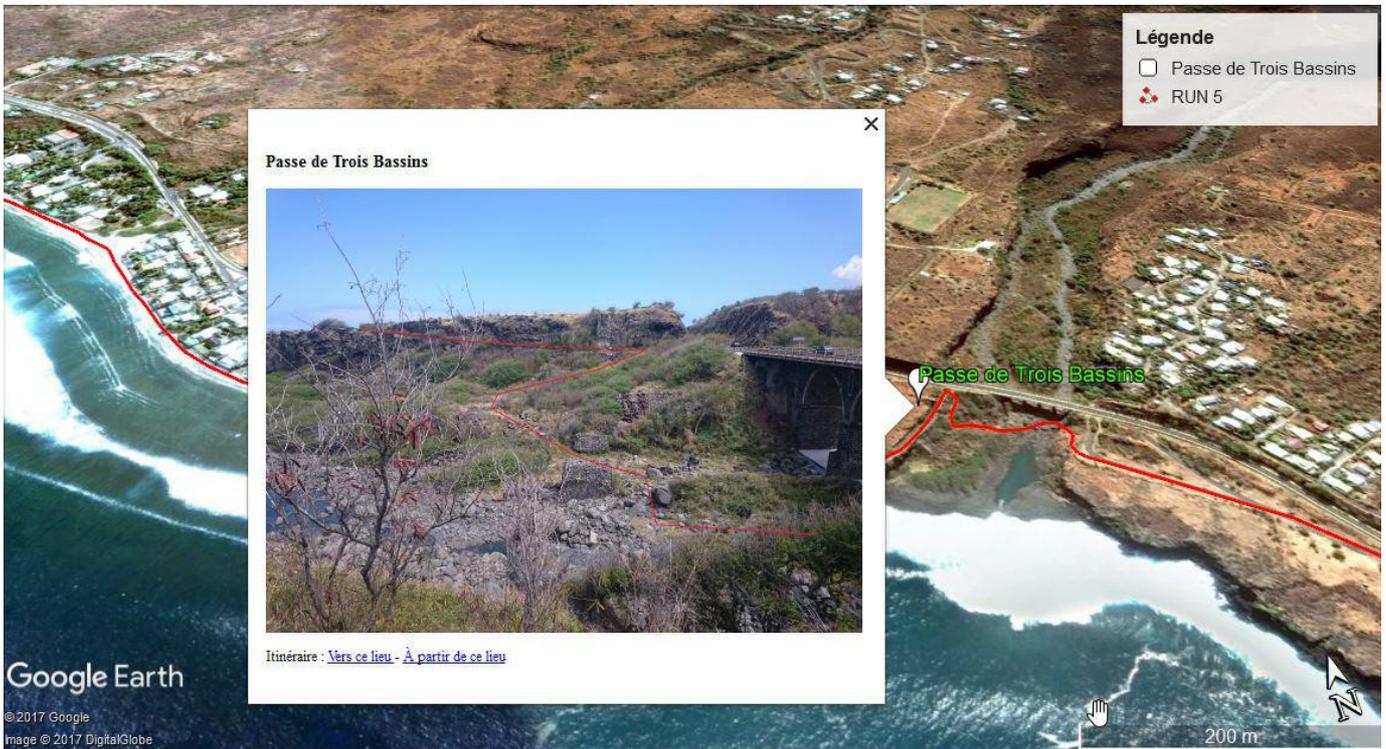
Cette section trail et route de 6400m passe par la plage Saline / 3 bassins ; le tour de la pointe de 3 bassins ; la plage de 3 bassins ; puis remonte par la petite savane. Passage de la ravine 3 bassins par un single trail (Cf Run6 / annexe1) (présence de bénévoles). Juste après, passage par l'ancienne route nationale. Au passage de la grande ravine, le franchissement se fait derrière la glissière de sécurité (Cf Run6 /annexe 2) (présence d'un bénévole indiquant le passage) Puis descente vers Kélonia sur itinéraire écarté de la RN1, sauf en 3 secteurs précisés et sécurisés (Cf Run6 / annexe 3). Ravitaillement au niveau du parking du spot de surf de 3 bassins et/ou secteur Souris blanche (école) et/ou sortie single trail (ancienne RN après le pont)

## Compléments sécuritaires

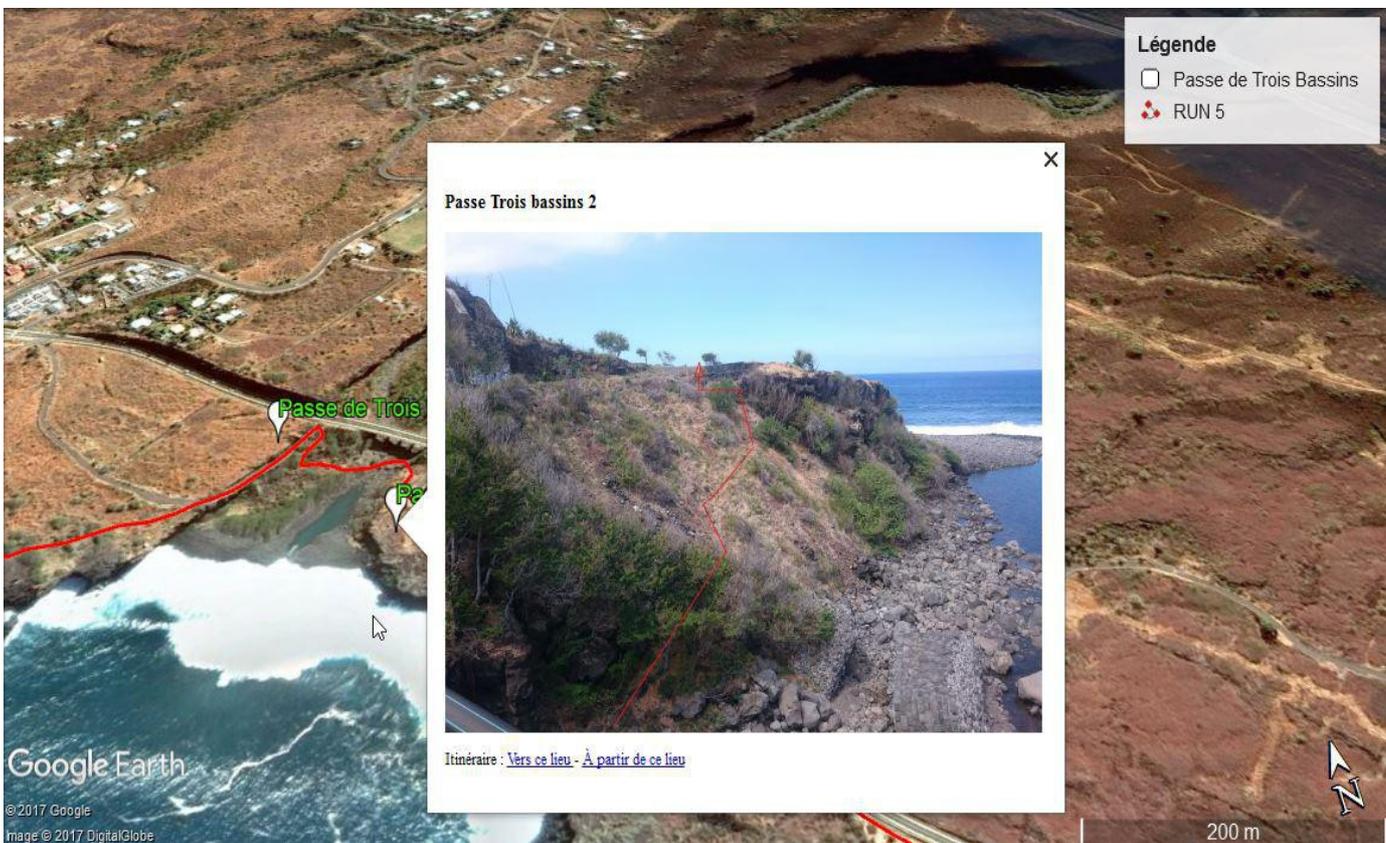
### 1) Départ Plage Saline / 3Bassins jusqu'à la Ravine 3 Bassins :

- Les concurrents terminent le Swim 5 en zone lagunaire et pointent à hauteur de l'oriflamme / bénévole.
- Ils suivent ensuite le sentier balisé qui longe la côte et fait le tour de la pointe de 3 bassins, puis plage.
- L'itinéraire remonte alors en direction de la RN par la savane puis une portion de l'ancienne RN.
- Avant de déboucher sur la RN, ils sont guidés vers un single qui descend dans la ravine 3 bassins comme illustré ci-dessous. A aucun moment, ils ne progressent sur ou au bord de la RN. Des contrôleurs veilleront au respect de l'itinéraire en plus du balisage.

# Single/Trail “vue amont” : RUN6 / annexe 1



# Single/Trail “vue aval” : RUN 6 / annexe 1



Pour ce franchissement, une équipe bénévole est chargée de :

- guider en amont de la RN1 vers le single/trail
- intervenir et aider à l'évacuation en cas d'accident
- pointer les effectifs au sortir de la ravine
- proposer un ravitaillement (eau à minima)

## 2) Fin ravine 3 Bassins – Petite ravine

Les équipes poursuivent en direction de la petite ravine.

Cette fois-ci le franchissement se fait à côté de la RN1, sur un passage complètement sécurisé (Cf illustration ci-dessous RUN5/annexe 2)

La DRR mettra en place une signalisation par plots le long de ce passage, ainsi que des panneaux de limitation de vitesse (50) en aval et amont de cette zone.

Un bénévole indique et vérifie le passage. Les équipes poursuivent ensuite sur l'ancienne RN dès la fin du pont (hors danger RN1)



## 3) Fin Pette ravine- Kélonia :

La progression se fait tantôt sur l'ancienne RN ou sur des sentiers de l'autre côté d'un muret bordant la RN, tantôt le long de la RN1. Aussi, les passages le long de la RN1 (3) seront sécurisés

tels que décrit ci-dessous RUN5/annexe3

Passage sur le côté droit de l'espace piéton (1.50m à droite de la piste cyclable).

Signalement de la course :

- par un panneau "attention course » en amont et aval du secteur
- présence de bénévoles (chasuble) en amont de chaque secteur (3 au total)
- mise en place de plots de circulation routière le long de l'itinéraire (étoiles jaune sur l'illustration) par la DRR

# Swim 6 : 300 m plage Kélonia



Après avoir rejoint la plage de Kélonia, les concurrents progressent dans une répétition de courts couloirs d'eau rubalisés, et à une profondeur d'eau inférieure à 1m. Ces couloirs sont à 1m50 du bord de plage, en zone lagunaire, et hors zone récifale L'idée étant de retrouver une ambiance aquatique tout en restant en totale sécurité. Ils sont sous surveillance de bénévoles qualifiés sur l'ensemble du secteur.

## Compléments sécuritaires

Pas de natation, uniquement une progression pédestre à profondeur faible.  
Surveillance permanente et itinéraire balisé. Pointage en début et fin de zone.

# Run 7 : 2 500 m

## plage Kélonia/ poste de secours St Leu



Section trail de 2500m démarrant à la fin de la plage de Kélonia et allant jusqu'au poste de secours (plage Saint Leu). Le franchissement de la ravine (entrée Saint-Leu) se fait sous le pont (Cf Run 7 / annexe 1). Idem pour la ravine «fontaine» (Cf Run 7 / annexe 2).

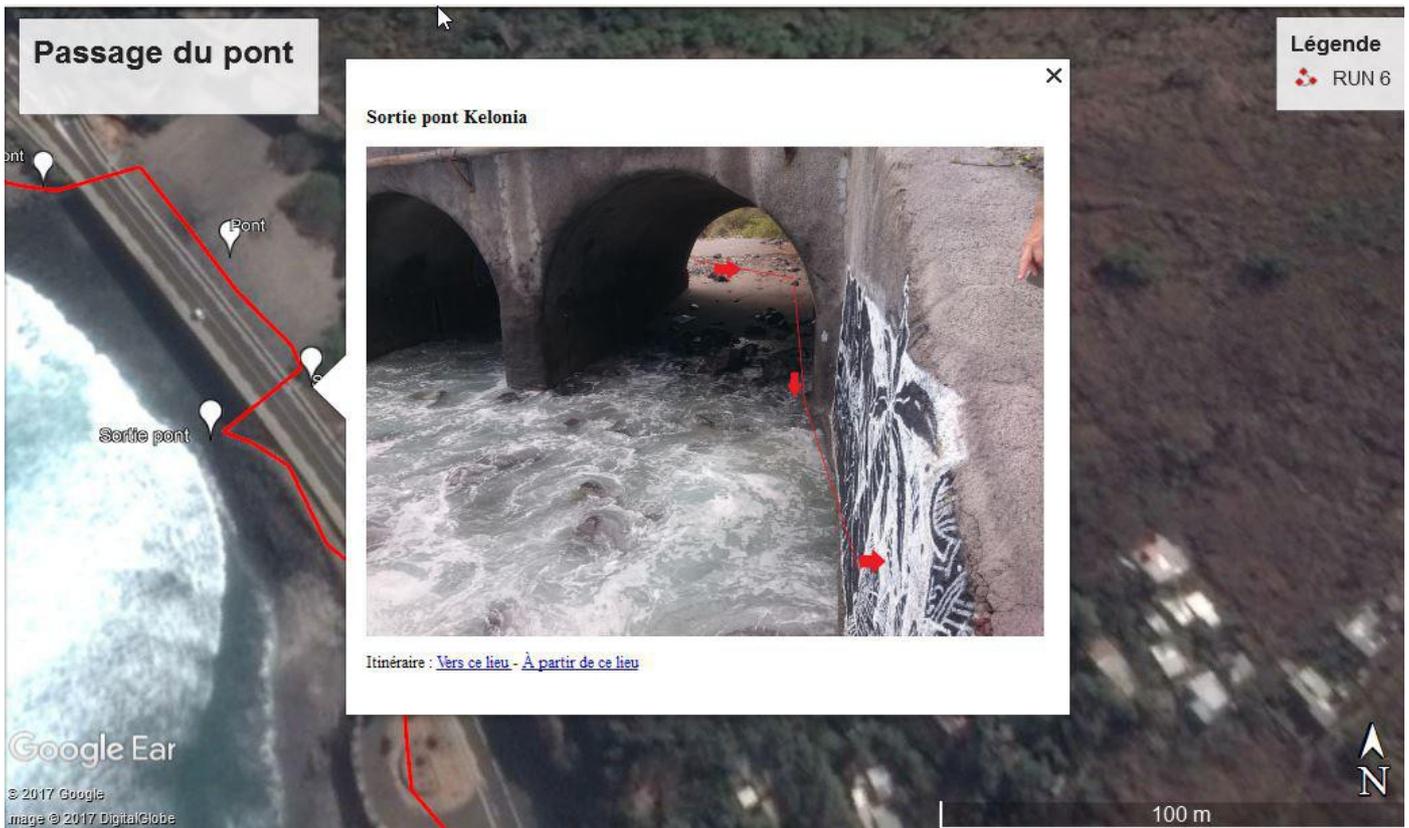
Ainsi, les équipes sont sur l'ensemble du Run 6 sur des itinéraires hors circulation routière et sur des espaces piétonniers larges (secteur des rondavelles) qui seront partagés sans difficulté étant donné l'espacement entre les concurrents à ce stade de la course.

## Compléments sécuritaires

Itinéraire balisé et bénévoles à chaque intersection ou zones de partage sensibles :

- Contrôleurs veillant à ce qu'aucune équipe ne fréquente la piste cyclable (bordure RN1)
- Franchissement de la ravine encadrée en amont et en aval (Cf RUN6/annexe1)





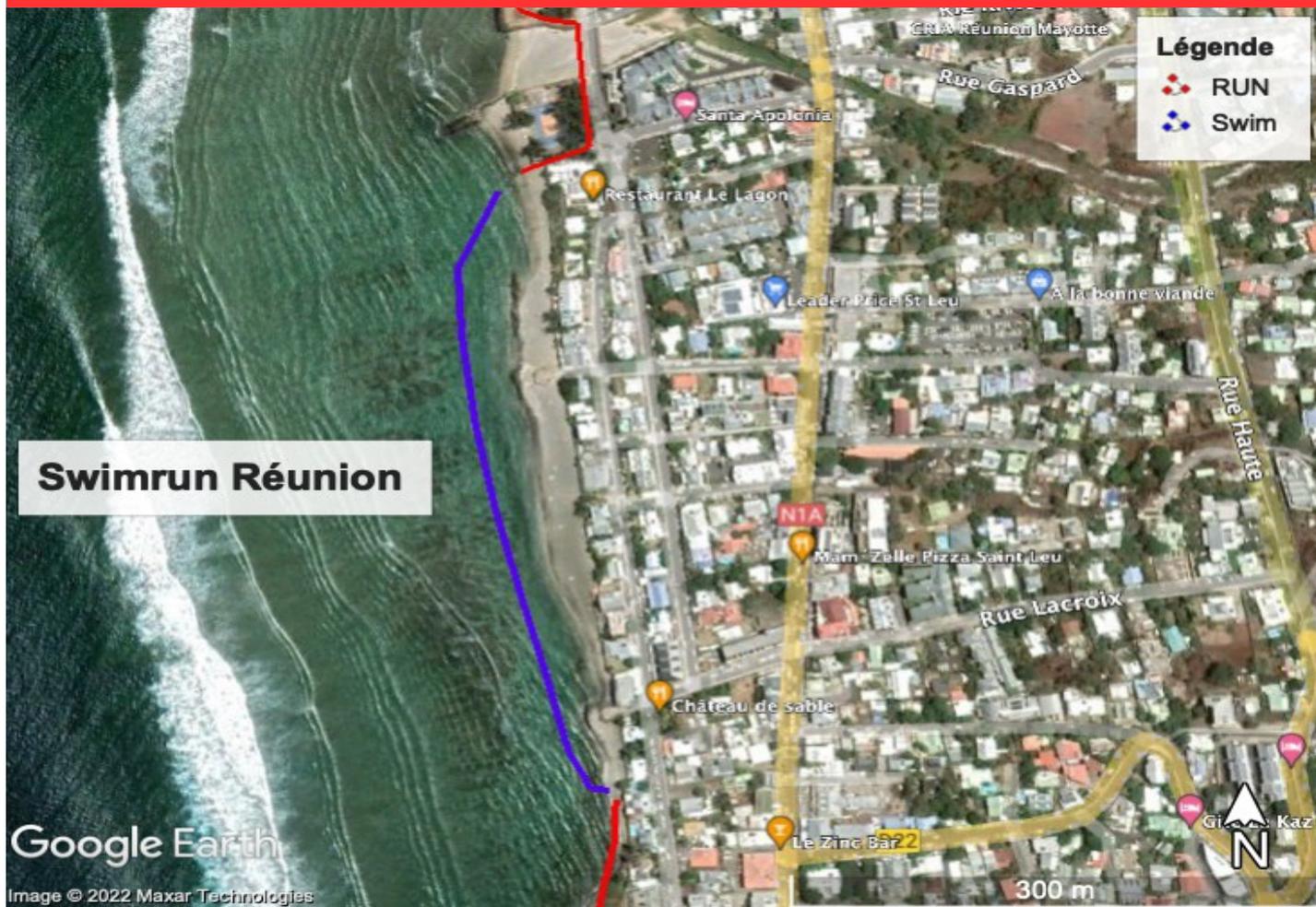
- Itinéraire balisé et indiqué par des bénévoles.
- Reconnu par forte houle, les passages amont et aval ne présentent que très peu de risques (peu de rochers, pas de profondeur d'eau.. )
- Possibilité d'ajouter un cordage si nécessaire.
- Zone de ravitaillement située juste après ce passage, accès soutien sanitaire possible sans difficulté

## 2) RUN 7 / annexe 1 : Franchissement Ravine « fontaine »



# Swim 7 : 450 m

## plage du poste de secours St Leu



Cette section natation de 450 m débute du poste de secours de St Leu et longe la plage. Pointage en début et fin de section natation.

## Compléments sécuritaires

un bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin).

# Run 8 : 350 m

passage ravine de St leu



Section trail de 350m uniquement sur la partie plage.

Aucun risque particulier, les concurrents sont autonomes et « à la vue » de l'organisation. Largement espacées, les équipes ne gêneront aucunement les autres activités de plage.

# Swim 8 : 650 m

## plage de la citerne 46



Cette section de natation de 650m débute sur la plage de la citerne 46 jusqu'au milieu de la plage avec une sortie à l'australienne face à la ligne d'arrivée pour repartir à la nage en direction du skatepark. Les coureurs hors temps limite (Départ + 4h) à ce pointage rejoindront directement l'arrivée 50m plus haut. Pointage en début et fin de section natation.

## Compléments sécuritaires

Possibilité de stopper les équipes trop en retard en fin de Swim7 pour garantir les délais d'organisation et limiter les risques liés à la fatigue.

# Run 9 : 2 300 m

## Skate park de St Leu/Pointe au sel



Section trail de 2 300m. Fin de la plage de la citerne 46, puis nous empruntons le sentier le long de la route après le skate park qui va jusqu'aux kiosques. Les équipes descendent sur la plage et longent le front de mer en passant sur les rochers jusqu'à la partie « savane » située devant le cimetière. Elles contournent le massif par les sentiers tracés et rubalisés, pour redescendre sur la plage de pointe au sel sans jamais fréquenter la route.

## Compléments sécuritaires

En plus du balisage, des bénévoles assureront le guidage des concurrents en particulier sur la partie « savane » face au cimetière. A aucun moment, les équipes ne sont sur le bord de la route.

## Swim 9 : 150 m plage de la Pointe au sel



Le Swim 9, à l'instar du Swim 7 consiste en des passages aquatiques devant la plage de pointe au sel.

Situé à 1.50m du bord et à une profondeur maximale de 1m en zone lagunaire et hors récif, ils ne présentent aucun risque. Chaque passage sera court (10m), ils seront encadrés par un bénévole qualifié.

## Compléments sécuritaires

Pas de natation, uniquement une progression pédestre à profondeur faible.  
Surveillance permanente et itinéraire balisé. Pointage en début et fin de zone.

# Run 10 : 5 500 m

## Plage de la Pointe au sel/Plage de la citerne 46



Section trail de 5 500m de la fin de la plage de la pointe au sel puis dans la savane de la pointe au sel et redescendant sur la plage du cimetière de St Leu (passage sous la route) et retour à la plage de la citerne 46 par le même trajet que le RUN 9.

Ravitaillement au niveau du passage sous la route (tunnel).

Circuit balisé et guidage bénévole, aucun risque particulier sur ce parcours.

Possibilité de stopper les équipes trop en retard.

# Swim 10 : 300 m

plage de la citerne 46



Cette section de natation de 300m longe la plage de la citerne 46 hors zone récifale jusqu'au milieu de plage. Pointage en début et fin de section natation.

# Run 11 : 80 m

## Arrivée – plage de la citerne 46



Course de 80m pour relier l'arrivée.  
Ravitaillement d'arrivée

## Aire d'arrivée – compléments sécuritaires

Les concurrents rejoignent la ligne d'arrivée et bénéficient d'un ravitaillement solide et liquide. Ils restent sur une aire de détente large, reculée de la plage pour ne pas déranger les touristes et le public dominical.

En aucun cas, le dispositif n'empêche les personnes de circuler librement sur les espaces sollicités.

Le protocole de remise des récompenses se déroule sur ce site à proximité de l'ancien four à chaux. Les barrières de part et d'autre empêchent l'accès en véhicule à cette zone publique.

Les participants sont sous surveillance du personnel bénévole de l'organisation ou d'une société de surveillance.

Le site dispose d'une douche et d'un sanitaire (vu avec mairie de Saint-Leu)