

## Actus Longe Côte Marche Aquatique n°21 – Juin 2019

**Destinataires :** référents régionaux Longe Côte Marche Aquatique

Copie : Présidents des Commissions Régionales Pratiques Adhésion, comités régionaux et départementaux, Comité Directeur, DIR, ATP, PAF

**A diffuser sans modération (référents départementaux, formateurs, animateurs, clubs, etc.)**

Référent régional, président de club, animateur... cette actu Longe Côte Marche Aquatique est réalisée pour vous ! Si vous souhaitez mettre votre région, votre club... à l'honneur, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos informations par mail à [marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr)

### Le 5<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte approche...

**Samedi 29 et dimanche 30 juin 2019, la plage du Lido à Le Barcarès (66) accueillera le 5<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte.**

550 compétiteurs (769 dossards) parmi les meilleurs de la discipline sont attendus pour prendre part aux épreuves solo, binôme, tierce et quinte sur des parcours chronométrés de 100, 400 et 1 000 mètres.

**Le samedi 29 juin, place à la compétition** avec sur la ligne de départ 147 engagés pour l'épreuve 100m solo, 152 engagés sur le 400m solo, 4 équipes pour le 400m binôme, 89 tierces et 40 quintes sur 1 000m. Venez encourager et admirer ces longeuses et longeurs issus de 37 clubs FFRandonnée de tous les littoraux français. Chaque finale viendra récompenser la femme, l'homme ou l'équipe qui aura longé le plus vite !

**Le dimanche 30 juin, des séances découvertes gratuites** seront proposées sur la plage de la compétition. L'occasion de découvrir ou pratiquer l'activité en mode loisirs et profiter des vertus de l'eau de mer !



Le 5<sup>e</sup> Championnat de France Longe Côte est organisé par les comités FFRandonnée Occitanie et Pyrénées-Orientales avec l'appui des clubs Marche Aqua'Terre Canetoise (66) et La Nouvelle Rando (11), sous l'égide de la FFRandonnée. (merci également aux clubs Canet Accueil, Damour, RandoLattes, MJC Mauguio). L'événement bénéficie du soutien de la ville du Barcarès, de la Région Occitanie et du Conseil départemental des Pyrénées-Orientales.

A noter que le 5<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte est inscrit dans le cadre de la première édition Fête de la Mer et des Littoraux qui aura lieu le 28, 29 et 30 juin 2019. . Un événement décliné sur l'ensemble des littoraux de France métropolitaine et des Outre-Mer. L'occasion de sensibiliser les visiteurs à ces espaces au cœur des enjeux économiques et environnementaux.

(<https://fetedelameretdeslittoraux.fr>)

Suivez les actualités du 5<sup>e</sup> Championnat de France sur la page Facebook de l'événement [Championnat de France Longe Cote 2019](#)

### Eco-responsabilité

Vous pouvez profiter de votre séjour au Barcarès pour ramener vos combinaisons en néoprène usagé pour un recyclage écocitoyen. Ces combinaisons peuvent provenir de tous les milieux nautiques. [www.captain-neo.com](http://www.captain-neo.com)

Pour plus d'informations sur le 5<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte, contactez-nous par mail [cdflongecote@ffrandonnee.fr](mailto:cdflongecote@ffrandonnee.fr) et consulter sur [la page internet consacrée au Longe Côte Marche Aquatique](#), onglet compétitions.

**Nous vous attendons nombreux pour vivre ces deux jours dédiés à la compétition et à la découverte du Longe Côte et faire de ce 5<sup>e</sup> Championnat de France un événement exceptionnel.**



## Les épreuves régionales pour le 5<sup>e</sup> Championnat de France Longe Côte

Conformément aux règles établies dans le mémento fédéral, chaque comité régional FFRandonnée du littoral a organisé un Championnat Régional pour sélectionner ses meilleurs licenciés à participer au Championnat de France.

Retrouvez les résultats des championnats régionaux :

- Hauts-de-France : 20 avril à Bray-Dunes
- Nouvelle Aquitaine : 27 avril 2019 à Royan
- PACA : 28 avril 2019 à Hyères
- Occitanie : 11 mai 2019 à Mauguio-Carnon
- Pays-de-la-Loire : 11 mai 2019 à Notre-Dame-de-Monts
- Bretagne : 12 mai 2019 à Ploudalmézeau
- Normandie : 12 mai à Colleville Montgommery

sur [la page internet consacrée au Longe Côte Marche Aquatique](#), onglet compétitions.

Revivez le Championnat régional Longe Côte de Bretagne organisé par le club Centre Nautique Portsall-Kersaint et la FFRandonnée Bretagne. Une équipe de la chaîne Tébéo est venue filmer les participants. [Visionner le reportage dans l'émission "ça valait le détour", diffusé le lundi 13 mai.](#)



## Formation Animateur Longe Côte Marche Aquatique/Initiateur Longe Côte Marche Aquatique

Dans le cadre du nouveau cursus de la formation des animateurs, les premiers stages *Pratiquer Le Longe Côte Marche Aquatique et le Brevet Fédéral d'animateur Longe Côte Marche Aquatique* ont d'ores-et-déjà eu lieu.

C'est le cas par exemple de la Bretagne qui a organisé le stage initial de 2 jours à l'Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques à Saint-Pierre Quiberon (56), partenaire de la FFRandonnée. Encadrés par Eric Penpoul, Annie Pierre et Michel Bahuon, formateurs de la FFRandonnée Bretagne, 10 stagiaires étaient présents pour la mise en situation dans l'eau, l'apprentissage des gestes de sécurité et de sauvetage, les techniques d'animation et de gestion de groupe et l'utilisation des ustensiles de propulsion (pagaie, plaquette, longe up).



Retrouvez toutes les informations sur [le site officiel de la formation](#) en randonnée édité par la FFRandonnée.

Pour en savoir plus, cliquez sur [le référentiel de formation du Brevet Fédéral animateur de longe côte/marche aquatique](#)

Plus d'informations auprès de votre Président de la Commission Régionale Formations

## La formation des encadrants contre rémunération

La formation d'encadrant de Longe Côte Marche Aquatique vise à former des professionnels du sport et de la santé en activité aptes à animer des séances de Longe Côte Marche Aquatique.

La prochaine formation pour les encadrants contre rémunération se déroulera du 12 au 15 novembre 2019 au CREPS d'Antibes (06)

Plus d'information auprès de Patrick Pouget, Conseiller Technique National, responsable des formations pour les pro Longe Côte Marche Aquatique : [ppouget@ffrandonnee.fr](mailto:ppouget@ffrandonnee.fr)



## Le Longe Côte aux Jeux Méditerranéens de Plage 2019

Nous vous l'annonçons dans la dernière actu, le Longe Côte sera en démonstration lors des Jeux Méditerranéens de Plage 2019 à Patras en Grèce, du 25 au 31 août.

12 longeurs ont été sélectionnés par la FFRA et constitueront la toute première Équipe de France. Félicitations à Amandine Andrieux (CN Portsall Kersaint, Bretagne), Caroline Blandin (Hyères LC, PACA), Yoann Coëdel (TSN Carnac, Bretagne), Nicolas Cosso-Hoedt (AWA, PACA), Steven Duhem (AWA, PACA), Marie Farget (AWA, PACA), Alicia Guilbaud (Adapt'form, Pays de la Loire), Chloé Hoarau (AWA, PACA), Lohan Maubert (Hyères Longe Côte, PACA), Camille Richeval (Touquet Opale Longe Côte, Hauts-de-France) et Kévin Taboni (La Nouvelle Rando, Occitanie).

Sont remplaçants : Maël Coëdel (TSN Carnac, Bretagne), Thomas Saurel (Adapt'form, Pays de la Loire) et Mathieu Valette (La Nouvelle Rando, Occitanie).

Ils représenteront haut les couleurs de notre fédération. Une présentation de l'équipe en tenue de compétition officielle ARENA avec le logo olympique aura lieu lors du 5<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte à Barcares à l'issue de la remise des médailles du 100m. Vous pourrez les rencontrer sous la tente étoile Aqua Walking qui sera sur la plage du Lido et participer à la campagne de dons ADOPTE un LONGEUR lancée pour financer le déplacement et le séjour de toute l'équipe internationale !  
<https://www.helloasso.com/associations/international-aqua-walking-longe-cote-international/collectes/demonstration-d-aqua-walking-aux-2e-jeux-mediterraneens-de-plage-2019>



## Le développement international du Longe Côte

En convention avec la FECC (Federacio d'Entitats Excursionistes de Catalunya), la FFRANDONNEE en lien avec INTERNATIONAL AQUA WALKING animera une formation d'animateurs de marche aquatique du 25 au 28 juillet 2019 à Salou. Une douzaine de candidats sont attendus qui créeront des sections de Longe Côte en Catalogne afin de préparer le 2<sup>e</sup> Open international Aqua Walking de Catalogne les 9 et 10 mai 2020 à Salou dans le cadre du 2<sup>e</sup> Catalunya Trek Festival pour fêter les 100 ans de la FECC.

## Le Comité National Longe Côte Marche Aquatique

L'Assemblée Générale du Comité National Longe Côte Marche Aquatique a eu lieu le 29 mars dernier à Nantes. Les nouveaux statuts et le règlement intérieur ont été adoptés et permettent ainsi d'intégrer les représentants des régions « non littoral ». Chaque responsable des commissions du Comité National a présenté les actions menées en 2018, principalement le développement de l'activité dans les eaux intérieures et la rédaction des fiches de site de pratique, la participation à l'élaboration du nouveau cursus de formation d'animateur et les modalités et règles des compétitions.

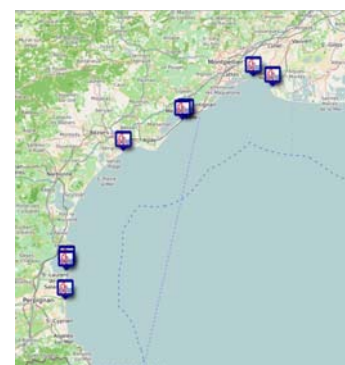


Cette journée a été suivie du 5<sup>e</sup> regroupement des référents régionaux et des formateurs. Les nombreuses interventions et les riches échanges démontrent la rapide évolution de l'activité au sein de la Fédération.

La prochaine réunion du comité directeur du Comité National Longe Côte Marche Aquatique aura lieu le dimanche 30 juin 2019 à Barcarès, au lendemain du 5<sup>e</sup> Championnat de France Longe Côte.

## Les sites de pratique en Longe Côte Marche Aquatique

Depuis leur création, les cartes présentant les fiches de sites de pratiques s'enrichissent au fur et à mesure de leur validation par la Commission Sites de pratiques du Comité National Longe Côte Marche Aquatique. Disponibles sur le site internet fédéral (onglet sites de pratique : <https://www.ffrandonnee.fr/249/la-marche-aquatique-cotiere.aspx>), ces cartes peuvent être intégrées sur les sites internet des comités régionaux et départementaux. Avec l'avantage d'être





automatiquement mises à jour dès qu'un changement sera opéré sur la carte en ligne du site internet fédéral.

N'hésitez pas à demander le lien par mail : [marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr)

Renseignements auprès de Bernard Deschamps, Président de la Commission Sites de pratique du Comité National Longe Côte Marche Aquatique par téléphone au 06 77 34 02 22 ou par mail : [bernard.deschamps35@orange.fr](mailto:bernard.deschamps35@orange.fr)

### L'expérimentation en milieu lacustre se poursuit

Le 8 juin dernier sur invitation de la Présidente du Comité départemental des Deux-Sèvres (79) et en présence du Président du Comité régional de la randonnée pédestre de Nouvelle-Aquitaine, de la presse régionale et de Madame le Maire de Verruyes, une vingtaine de personnes licenciés, 7 associations du département représentées, ont profité des informations et d'une pratique de 2h pour découvrir le Longe Côte/Marche Aquatique en plan d'eau lacustre. Cette première sortie était encadrée par Bernard Deschamps, référent régional de la Nouvelle-Aquitaine et 8 animateurs de son club « Les Randonneurs du Pays Royannais » ainsi que d'Eric Couturier animateur stagiaire.



### Les bienfaits du Longe Côte testés en situation

Le Dr Catherine Kabani, médecin de la FFRandonnée s'est mise en situation de tester les bienfaits du longe côte.

Dans son plan d'action santé, la FFRandonnée, avec le soutien du Comité national olympique et sportif, s'intéresse de près aux bienfaits du longe côte. Le Dr. Catherine Kabani, médecin de la FFRandonnée, est chargée du dossier. Elle aime savoir de quoi elle parle. C'est pourquoi elle n'a pas hésité à enfile la combinaison pour tester la pratique en compagnie des membres du groupe zen de l'AWA de Mandelieu-La Napoule.



Après cette épreuve pratique vécue de l'intérieur, elle a recueilli les témoignages de pratiquants. Elle entend plus que jamais démontrer qu'il y a deux bonnes raisons pour se lancer ou reprendre une activité sportive quel que soit l'âge : « Je fais du sport pour ma santé et je fais du sport même si je ne suis pas en bonne santé ». Cependant ressentir des bienfaits et les prouver médicalement parlant sont deux choses différentes. Reste à établir ces bienfaits via des tests cliniques. Le dossier pour lancer les tests cliniques est prêt et ces tests pourraient débiter en septembre 2019 à Mandelieu-La Napoule.

### Livre : L'Aventure du Longe Côte

Sylvie Vieillard, docteur en géographie et elle-même longeuse, s'est intéressée au phénomène nouveau du Longe Côte, qui révolutionne les codes et les rapports humains, réinventant en quelque sorte l'approche du littoral et sa perception.

« [L'Aventure du longe-côte - Le littoral réinventé](#) ». Sylvie Vieillard. Éditions Géorama. 2019. 20€. Une remise de 30% est accordée aux clubs de la FFRandonnée. Contact : [vieillard.coffre@gmail.com](mailto:vieillard.coffre@gmail.com).



Retrouvez également Sylvie Vieillard sur le village du 5<sup>e</sup> Championnat de France Longe Côte.

### Et toujours...

### Le partenariat avec la société Hoff – Ocean Step, fournisseur longe côte – marche aquatique de la FFRandonnée

Ocean Step est la première marque mondiale entièrement dédiée au Longe Côte Marche Aquatique, inspirée par les pratiquants et leurs attentes.

Marche





En tant que partenaire de la FFRandonnée, Ocean step vous offre une remise de 20% sur les combinaisons et accessoires de la marque Ocean Step.

Pour recevoir votre code promo, il vous suffit d'envoyer votre copie d'adhésion

FFRandonnée à : [contact@ocean-step.fr](mailto:contact@ocean-step.fr)

Le « bon de réduction » sera à renseigner lors de la finalisation de votre commande.

[Découvrez](#) le catalogue des produits Ocean Step.

### **Guide méthodologique pour développer une offre de Longe Côte Marche Aquatique**

Dans l'objectif de poursuivre le développement de l'offre Longe Côte Marche Aquatique, pour soutenir les structures qui souhaitent développer l'activité, leur apporter les informations nécessaires à la mise en place d'une section et/ou à la création d'une association Longe Côte Marche Aquatique, la FFRandonnée a élaboré ce guide méthodologique, sous formes de fiches pratiques, sur lequel peuvent s'appuyer ces structures.

La version 2 du guide méthodologique « faire découvrir et pratiquer le Longe Côte Marche Aquatique » est disponible (version 1 en 2015).

[Cliquez ici sur le lien](#) pour accéder au guide 2018

### **Nouveau flyer Longe Côte Marche Aquatique**

A destination des comités et des clubs qui souhaitent faire la promotion de la pratique auprès du grand public, de leurs futurs adhérents ou des institutions publiques, ce flyer incite à rejoindre le réseau de clubs et d'animateurs formés au sein de la FFRandonnée. Description,

Intérêts et bienfaits de la pratique, équipement, compétition,... vous y retrouverez les principales informations sur la pratique du Longe Côte Marche Aquatique.

Disponible ([marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr)) dès la rentrée sportive 2019-2020, après rupture de stock de l'ancien flyer.



---

Cette lettre d'informations vous apporte les informations fédérales nécessaires au développement de la pratique et répond à vos besoins quand à la mise en place et à la structuration de cette activité au sein de votre réseau.

Chaque trimestre vous recevez les dernières informations relatives au Longe Côte Marche Aquatique.

**Si vous souhaitez l'enrichir par vos informations, vos expériences,... n'hésitez pas à nous contacter par mail à [marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr)**

Toute personne souhaitant recevoir la lettre Longe Côte Marche Aquatique peut s'inscrire en envoyant un mail à [marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr)