

## Actus Longe Côte Marche Aquatique n°22 – Septembre 2019

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

**Copie :** présidents des Commissions Régionales Pratiques Adhésion, présidents des comités régionaux et départementaux, 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)

### Carton plein pour le 5<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte

L'élite du Longe Côte s'était donnée rendez-vous le samedi 29 juin 2019 sur la plage du Lido au Barcarès (66) pour le 5<sup>e</sup> Championnat de France de longe côte. Plus de 550 compétiteurs étaient présents pour prendre part aux épreuves sur des parcours chronométrés de 100, 400 ou 1 000 mètres. Au total, 770 dossards répartis dans les quatre catégories minimales/cadets (12/15 ans), juniors (16/19 ans), seniors (20/39) et les masters (ex-vétérans) divisés en quatre tranches d'âge (40/49, 50/59, 60/69, 70 ans et plus).



La compétition s'est déroulée dans d'excellentes conditions malgré une chaleur accablante sur le littoral catalan. Le site de pratique nécessitait une bonne maîtrise technique et un excellent niveau physique : le couloir de BNI très étroit et un sol meuble légèrement en dévers ont mis les longeurs à rude épreuve...

Félicitations aux vainqueurs. [Retrouvez le classement de toutes les épreuves du championnat.](#)

Parmi les compétiteurs présents, 12 longeurs constituant la toute première Équipe de France de Longe Côte à l'occasion de la démonstration de cette discipline aux Jeux Méditerranéens de Plage 2019 à Patras, en Grèce, ont officiellement été présentés au moment des podiums sur le village du Championnat.



A l'issue du Championnat de France, une enquête de satisfaction a été menée par l'équipe technique nationale en charge du Longe Côte marche aquatique. 85% des répondants sont satisfaits voire très satisfaits de cet événement. Bravo à toutes et tous, bravo au public pour l'ambiance et les encouragements. Remerciements à tous les bénévoles pour leur implication et leur disponibilité. [Retrouvez la synthèse-bilan de cette enquête.](#)

Le Longe Côte reviendra dans sa région d'origine puisque le 6<sup>e</sup> Championnat de France aura lieu le 20 juin 2020 à Sangatte (62). Plus d'informations prochainement.

### Des athlètes ont marché sur l'eau sur la terre des dieux grecs... : Jeux Méditerranéens de Plage 2019

La délégation internationale de Longe Côte rebaptisée pour l'occasion d'Aqua Walking composée de 29 personnes dont 22 athlètes (12 Français, 6 Tunisiens et 4 Italiens) a rempli sa mission haut la main !

Les autorités locales, CEO des 2<sup>e</sup> Jeux Méditerranéens de Plage, et internationales du ICMG (International Committee of Mediterranean Games) ont accueilli l'exhibition avec beaucoup de sérieux. Les médias, les photographes, le président du ICMG, monsieur Amar Addadi en personne, ont assisté à la compétition de 3h, le 30 août 2019 sous un soleil de plomb par 38°.



La démonstration ne dépareillait pas avec les autres sports tant par la prouesse athlétique déployée que par les modalités d'exécution : duels, slalom, départ et arrivée plage, autant d'ingrédients communs aux Jeux de plage. Le Longe Côte a fait jeu égal avec les 11 autres Beach Games !

Dans les séances d'entraînement qui ont précédé la compétition, des athlètes de l'équipe de France d'Aviron et de l'équipe d'Italie de natation ont essayé le Longe Côte ! Ils ont pu mesurer l'intensité de ce sport et ont été impressionnés par le plaisir que cela procure !

La cérémonie des médailles a suivi un protocole officiel même si les médailles ne comptaient pas pour le bilan des nations et le vice-président du CNOSF, Bernard Amsallem (membre du Comité exécutif ICMG), le président du Comité olympique national de Tunisie, monsieur Maher Bouchamaoui, l'Ambassade de France en Grèce en la personne de Florence Saint Ygnan (responsable des sports) et Robert Azaïs le président de la FFRANDONNEE ont accompagné cette célébration.

La Tunisie a remporté haut la main les duels des 5 podiums avec 5 médailles d'or et 1 médaille d'argent. La France arrive 2<sup>e</sup> avec 8 médailles (4 en argent et 4 en bronze) et l'Italie se place 3<sup>e</sup> avec une médaille de bronze.

L'équipe de France avec la Bretonne Amandine Andrieux de Portsall-Kersaint remporte la médaille d'argent au 100m solo avec pagaie. Déçue de ne pas prendre la 1<sup>ère</sup> place suite à une erreur de virage (il y a 8 virages).



Le binôme féminin Caroline Blandin de Hyères et Camille Richeval du Touquet remporte la médaille de bronze au binôme 200m à mains nues.

Le binôme mixte Amandine Andrieux et Kevin Taboni de Port La Nouvelle dans l'Aude, deux grands gabarits, remporte la médaille de bronze au binôme 200m à mains nues.

Le binôme homme Loan Maubert et Vincent Noirot (médaille d'or en aviron au beach sprint à Patras), tous deux de Hyères, éprouvés par les courses répétées, ont remporté le bronze au binôme 200m à mains nues.

Sur les 5 athlètes des Alpes-Maritimes, 3 jeunes (2 juniors et 1 senior) de l'Académie Alison Wave de Mandelieu La Napoule se sont distingués sur les podiums ramenant à Mandelieu 4 médailles sur les 8 gagnées par les Français !

Steven Duhem (22 ans) remporte l'argent en binôme homme avec le Breton Yoann Coëdel sur le 200m

Chloé Hoarau (17 ans) remporte l'argent en binôme femme avec Marie Farget sur le 200m

Marie Farget remporte l'argent en binôme mixte avec le Hyérois Loan Maubert sur le 200m

Marie Farget remporte le bronze au slalom 100m solo femme avec pagaie.

Il faut saluer l'exploit de Marie Farget (19 ans) qui à elle seule remporte 3 médailles (2 en binôme en argent et 1 en solo en bronze).

Les contacts ont été pris avec de nombreuses délégations olympiques sur place pour préparer l'avenir. Objectif pour les 4 ans à venir : totaliser 8 pays pour les 3<sup>e</sup> Jeux Méditerranéens de Plage en 2023 pour être en compétition officielle et que les médailles comptent pour les nations respectives !

## La première compétition indoor de longe côte

La FFRandonnée organise la 1<sup>ère</sup> compétition Indoor de Longe Côte le samedi 14 décembre 2019 à l'occasion du salon nautique international de Paris, qui se tiendra du 7 au 15 décembre 2019 à la porte de Versailles.

Cette compétition est réservée aux meilleurs françaises et français de la discipline toutes catégories confondues (sélectionnés suivant le scratch du 100 m et 400 m du championnat de France 2019)

Les épreuves se dérouleront dans le bassin artificiel de 700m<sup>2</sup> du Nautic (70 x10m) et d'une profondeur constante d'1m, sur la base d'un format compétitif adapté aux conditions indoor :

- Un tournoi sur 100m en solo avec pagaie hommes et femmes
- Un tournoi sur 125m en binôme mixte à mains nues





Cette formule spectaculaire sera une formidable opportunité pour faire découvrir et promouvoir le Longe Côte auprès du public et des médias présents. Des initiations seront également proposées au public à l'issue des compétitions.

Plus d'informations prochainement sur [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## Animation du réseau : la saison 2019/2020 est lancée

L'ouverture de la saison sportive était le 4 septembre 2019. Les clubs peuvent donc accéder au site de gestion, procéder à l'affiliation à la Fédération et à l'enregistrement des licences.

Les documents millésimés 2019/2020 sont disponibles sur notre base documentaire fédérale à l'adresse suivante : [https://ffrandonnee.sharepoint.com/base\\_doc\\_ffrando](https://ffrandonnee.sharepoint.com/base_doc_ffrando)

Pour se connecter, les codes sont les suivants :

Identifiant : [basedoc@ffrandonnee.fr](mailto:basedoc@ffrandonnee.fr)

Mot de passe : BDcomites2016 (respectez bien les majuscules, ne mettez pas d'accent). Cliquez ensuite sur 08 Adhésion > Campagne d'adhésion 2019/2020.

### > Éléments importants de la saison

- Assurance : Cette nouvelle saison est marquée par le changement d'assureur fédéral. Groupama, porté par le courtier Gras Savoye assurera la fédération et son réseau à partir du 01/09/2019. L'ensemble des couvertures, garanties et tarifs sont maintenus pour la prochaine saison. Une garantie supplémentaire sera proposée pour les clubs stockant leur matériel chez l'un des dirigeants.

- La fiche d'informations sur les activités des clubs : Pour accompagner les (futurs) pratiquants dans le choix d'un club, il est essentiel de remplir et de mettre à jour la fiche d'activité de votre club directement sur le site de gestion de la vie fédérale : <https://gestion.ffrandonnee.fr>, onglet activités sur la page de votre structure.

Il est indispensable de bien remplir les différentes coordonnées et notamment celles à destination du grand public. Pour promouvoir leur club et obtenir de la visibilité auprès du grand public par le biais du site national, il est impératif de cocher la case « Affichage des coordonnées sur le site public ».

- Plan Solidaire de Développement : Le Plan Solidaire de Développement, dispositif d'aides financières pour la diversification de l'offre de pratique dans les clubs existants et la création de clubs dans les bassins de vie sans offre, se poursuit. Pour cette nouvelle saison sportive, le montant prélevé sur chaque licence pour le financement du PSD est de 0,41 euros. Plus d'informations auprès de votre Commission Régionale Pratiques-Adhésions ou écrivez-nous à [psd@ffrandonnee.fr](mailto:psd@ffrandonnee.fr).

- Rappel concernant le certificat médical : La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application imposent aux fédérations sportives de nouvelles dispositions donnant une validité de 3 saisons sportives au certificat médical et facilitant le renouvellement des licences en permettant sous certaines conditions de ne pas présenter un nouveau certificat médical.

Première prise de licence : Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à l'activité sportive pratiquée, datée de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 saisons sportives consécutives, sous certaines conditions.

Renouvellement de licence : Durant la nouvelle période de validité de 3 saisons sportives du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé. S'il répond « NON » à toutes les questions et qu'il l'atteste, il est dispensé de présentation d'un certificat médical. S'il répond « OUI » à au moins une des questions, ou s'il refuse d'y répondre, il doit présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an au jour de la prise de licence.

Pratique en compétition : Attention, pour pratiquer le Rando Challenge® ou le longe côte marche aquatique en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication pour la pratique en compétition. Sa validité est également de 3 saisons sportives.





### **Règle de souscription aux licences IR LCMA :**

Nous vous rappelons que cette licence permet aux clubs adhérents à une structure ou une fédération ayant contractualisé avec la fédération (ex : l'association « Les Sentiers Bleus ») de faire adhérer leurs membres au moyen d'une double licence.

Ainsi ces clubs affiliés FFRandonnée peuvent générer un type d'adhésion, la licence IR LCMA à 13,10 euros (ou toute autre licence FFRandonnée). Seuls ces clubs y ont accès.

Cette licence IR LCMA couvre la responsabilité civile du licencié dans sa pratique du Longe Côte Marche Aquatique ; pour profiter de la couverture lors de la pratique de toute autre activité de marche ou de randonnée, il est nécessaire de souscrire une licence IR classique ou IRA qui vous couvre pour la pratique du Longe Côte / marche aquatique et des autres activités de randonnée si vous souhaitez être couverts en accidents corporels.

## **Formation animateur Longe Côte Marche Aquatique/Initiateur Longe Côte Marche Aquatique**

3 brevets fédéraux d'animateurs (randonnée pédestre, marche nordique et Longe Côte / marche aquatique) ainsi qu'un certificat d'animateurs de randonnée de proximité ont vu le jour début 2019. Dans cette continuité de rénovation, 4 spécialisations seront mises en place à compter de la saison 2019-2020 (santé, entraîneur Longe Côte / marche aquatique, montagne été et hiver, capitaine de route Audax®). La formation reste un incontournable afin d'assurer un encadrement de qualité et en toute sécurité au sein de nos clubs.

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 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 Comité National Longe Côte Marche Aquatique**

Le comité directeur du Comité National Longe Côte Marche Aquatique s'est réuni le dimanche 30 juin dernier à Barcarès, au lendemain du 5<sup>e</sup> Championnat de France Longe Côte.

Après un premier bilan « à chaud » du Championnat de France, en présence de Gérald Baude, Président du Comité FFRandonnée Occitanie, chaque responsable de commission (formation, vie associative, développement de pratique et sites de pratique) a présenté les travaux menés depuis le début de l'année.



Il a également été acté la possibilité d'accueillir, en tant que membre associé, des représentants d'autres fédérations pour rejoindre comme administrateur le CNLCMA.

RDV à venir du Comité National Longe Côte Marche Aquatique : Assemblée Générale le 28 mars 2020 au siège de la Fédération.



## Les sites de pratique en Longe Côte Marche Aquatique

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. 80 fiches de sites sont 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. 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)

## Des nouvelles du réseau

### > L'activité Longe Côte Marche Aquatique arrive désormais dans Les Landes

Une journée découverte a récemment été organisée par le club landais *Les Randonneurs des Sables du Born*, situé à Biscarrosse-Parentis-en-Born (40). 2 animatrices en formation, Véronique Bon et Sabine Guingnier, accompagnées du club Lège Cap Ferret (33) et de son Président et formateur régional Olivier Chefneux ont animés la sortie regroupant 44 personnes. Une journée très réussie, avec soleil, chaleur et bonne humeur et des participants sous le charme et décidés à pratiquer désormais l'activité dans le club.

Contact : 06 77 15 01 58, [randoduborn@gmail.com](mailto:randoduborn@gmail.com)



### > Les champions du Longe Côte à l'honneur

Pour la 1ère fois, la FFRandonnée de l'Hérault a été honoré à la soirée "Trophées des Champions" pour les 2 titres de champions de France de Sète Escapade (34).

En présence de Kleber Mesquida (Président du Conseil Départemental de l'Hérault), de Marie Passieux (Présidente d'Hérault Sport), d'Antoine Guillon (Champion du Monde de Trail) et d'autres membres du Conseil Départemental de l'Hérault. Ingrid Laromiguière, Hervé et Delphine Willecomme, Laurent Cavalier, Sylvie Marc (Quinte Master 1) et Alain Bonnat, Champion de France du 400 m solo Master 4 ont reçu cette distinction. Félicitations à eux.



### > Le 3<sup>e</sup> regroupement des animateurs Longe Côte Marche Aquatique de Bretagne

Organisée par le Comité FFRandonnée Bretagne, cette 3<sup>e</sup> édition aura lieu le samedi 16 novembre 2019 à Ploufragan (22). Cette journée, qui entre dans le cadre de la formation continue des animateurs, servira de recyclage et divers thèmes seront abordés : état des lieux de la pratique, la sécurité (matériel, pratique et gestes de secours), le nouveau cursus de formation, le développement de la pratique, l'animation du réseau... l'opportunité également de favoriser les échanges et le partage d'expériences entre les clubs.



Informations auprès du référent régional de Bretagne, Marc Bugnard : [bugnard.marc@wanadoo.fr](mailto:bugnard.marc@wanadoo.fr)

### > Le record de l'heure à Royan (17)

La 3<sup>e</sup> édition des 60 minutes de Royan en Longe Côte, organisée par l'association Les Randonneurs du Pays Royannais aura lieu le 26 octobre prochain. Sur la plage de la Grande Conche, les pratiquants devront parcourir la distance la plus longue possible en une heure, suivant le parcours établi par les organisateurs et ainsi recueillir le record régional Nouvelle-Aquitaine de l'heure par catégorie.

Vous souhaitez pratiquer l'activité à Royan, consultez le site Internet de l'association « Les Randonneurs du Pays Royannais » : [www.lrpr.fr](http://www.lrpr.fr)



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.

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 sur simple demande ([marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr))



### **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).



---

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)**