

Communiqué de presse

5 juin 2018

## CHAMPIONNAT DE BRETAGNE DE LONGE CÔTE, ÉPREUVE SÉLECTIVE POUR LE 4<sup>ÈME</sup> CHAMPIONNAT DE FRANCE

Cinq cents participants sont attendus au 4<sup>ème</sup> Championnat de France de Longe Côte qui se déroulera aux Sables d'Olonne (85), le samedi 6 octobre 2018.

**Le Championnat Régional de Bretagne, épreuve sélective, est organisé le dimanche 10 juin 2018 sur la plage de Penvins à Sarzeau (56). Venez encourager et admirer les performances des longeuses et longeurs !**

Vivifiant et relaxant, praticable à tout âge, été comme hiver sur toute plage sableuse à faible dévers, le Longe Côte (ou Marche Aquatique) est développée depuis 2009 par l'association *Les Sentiers Bleus*, en partenariat depuis 2014 avec la *Fédération Française de la Randonnée Pédestre*, qui est délégataire de la pratique auprès du Ministère des Sports.



### **La compétition, plage de Penvins de 10h à 16h30, dimanche 10 juin 2018**

Epreuve sélective pour le Championnat de France sur des parcours chronométrés de 100 mètres en solo ou 1 000 mètres en équipes de 3 ou 5.

3 catégories sont représentées : Senior (18/39 ans), Vétéran 1&2 (40/59 & 60/+).

**L'association Le Promeneur de Rhuys de Sarzeau et le Comité FFRandonnée Bretagne organisent une épreuve sélective le dimanche 10 juin 2018 à partir de 10h (accueil des compétiteurs dès 9h), sur la plage de Penvins à Sarzeau (56).**

**150 personnes des clubs de Binic Rando, TSN Carnac, Le Promeneur de Rhuys, Otaries d'Erquy, ASAL Lorient, Centre Nautique de Penestin, Centre Nautique Portsall Kersaint et Centre Nautique de l'île Tudy viendront défendre leurs places en finale et porter haut les couleurs de la région. En Bretagne, 23 clubs affiliés à la FFRandonnée pratiquent l'activité, l'une des premières régions de France en nombre de clubs Longe Côte Marche Aquatique FFRandonnée.**

### **Longe Côte**

Pratiqué sur la majorité des littoraux français, cette discipline sportive consiste à marcher en mer au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles, avec un équipement adapté aux conditions de mer et de météo et éventuellement un élément de propulsion de type pagaies. Accessible à tous, elle peut se pratiquer de manière tranquille ou intensive. Activité de sport santé et de bien-être, elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire et améliore l'équilibre et l'endurance.

### **Contact presse**

Marc Bugnard, référent régional Longe Côte Marche Aquatique, Comité FFRandonnée Bretagne :  
06 61 55 06 69, [bugnard.marc@wanadoo.fr](mailto:bugnard.marc@wanadoo.fr)

Comité FFRandonnée Bretagne  
Etic Center - 9 rue des Charmilles, 35510 Cesson Sévigné  
Tél : 02 23 30 07 56 – Mail : [bretagne@ffrandonnee.fr](mailto:bretagne@ffrandonnee.fr)  
Toute l'information sur <http://bretagne.ffrandonnee.fr>