

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE DE LONGE CÔTE, ÉPREUVE SÉLECTIVE POUR LE 5^{ème} CHAMPIONNAT DE FRANCE

Cinq cents participants sont attendus au 5^{ème} Championnat de France de Longe Côte qui se déroulera au Barcarès (66), le samedi 29 juin 2019.

Le Championnat Régional de Bretagne, épreuve sélective, est organisé le dimanche 12 mai 2019 sur la plage de Tréompan à Ploudalmézeau (29). 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 Tréompan de 10h à 16h, dimanche 12 mai 2019

Epreuve sélective pour le Championnat de France sur des parcours chronométrés de 100m et 400m en solo, 400m en binôme ou 1 000m en équipes de 3 ou 5.

Le Centre Nautique Portsall-Kersaint et le Comité FFRandonnée Bretagne organisent le Championnat de Bretagne de Longe Côte, épreuve sélective pour le 5^{ème} Championnat de France, le dimanche 12 mai 2019 à partir de 10h (accueil des compétiteurs dès 7h), sur la plage de Tréompan à Ploudalmézeau (29)

150 personnes viendront défendre leurs places en finale et porter haut les couleurs de la région. En Bretagne, 24 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

Egalement appelée marche aquatique, cette discipline sportive consiste à marcher en mer ou en milieu lacustre au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire à 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

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