

Intéressé par le Longe Côte – Marche Aquatique ?

Vous êtes un club ?

Une pratique attrayante
Ce sport très médiatisé permet
d'attirer de nouveaux licenciés et
de diversifier l'offre d'activités déjà
proposée aux adhérents.

Un dispositif d'aide

Les comités départementaux sont à l'écoute des
clubs pour les aider à développer l'activité Longe Côte
– Marche Aquatique en proposant des séances
de démonstration, en organisant des stages
découverte « Pratiquer le Longe Côte –
Marche Aquatique » et en formant
des animateurs brevetés
fédéraux.

Vous souhaitez devenir un longeur ?

Rejoignez un réseau de clubs et d'animateurs
formés au sein de la FFRandonnée.

Consultez le site de la fédération www.ffrandonnee.fr
rubrique **Nous rejoindre / recherche avancée.**

Choisissez une aire géographique et l'activité
« Marche Aquatique ou Longe Côte ».

Pour plus d'informations : rubrique **Randonner – Pratiques de randonnée –
Le Longe Côte - Marche Aquatique**, ou écrivez-nous à marcheaquatique@ffrandonnee.fr

Contact local

Fédération Française de la Randonnée Pédestre – 64, rue du Dessous des Berges 75 013 Paris – Tél. : 01 44 89 93 90

OCEAN STEP



FFRandonnée
Longe Côte / Marche Aquatique

© comexor Crédits photos © Guillaume Picaut - Wild Move / FFRandonnée



Profitez
des vertus de l'eau
en pratiquant le nouveau sport
de randonnée en milieu aquatique :
**Le Longe Côte –
Marche Aquatique !**



LONGE-CÔTE –
MARCHÉ AQUATIQUE



FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr



Le Longe Côte - Marche Aquatique, un sport à la portée de tous

Accessible à toute personne qui souhaite vivre une expérience pédestre insolite et revigorante dans l'eau (ne nécessite pas de savoir nager).

En club : pratique loisir, avec la possibilité d'entrer rapidement en compétition, pour tout âge dès 12 ans !

Le Longe Côte - Marche Aquatique, qu'est-ce que c'est ?

Activité physique, de loisir ou de compétition, le Longe Côte - Marche Aquatique consiste à marcher en milieu aquatique (océans, mers, lacs, ...) avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Elle se pratique à plusieurs, tout au long de l'année, sur des plages de sable à faible declivité ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Le Longe Côte est à l'origine une méthode de musculation avec pagaie conçue pour l'entraînement des rameurs. Née en 2005 sur le littoral du nord de la France, cette pratique a été élaborée par Thomas Wallyn, un entraîneur professionnel d'aviron, à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.

LE LONGE CÔTE - MARCHÉ AQUATIQUE EST UNE PRATIQUE ENCADRÉE ET SÉCURISÉE DANS LES CLUBS AFFILIÉS À LA FFRANDONNÉE !

Intérêts & bienfaits

UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS

Inutile d'être sportif confirmé, il suffit d'adapter sa pratique à son niveau et être encadré par un animateur diplômé (un avis médical au préalable est souhaité).

UNE ACTIVITÉ SALUTAIRE AU BIEN-ÊTRE ET À LA SANTÉ

Le Longe Côte - Marche Aquatique permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance.

UN MOMENT DE PLAISIR ET DE CONVIVIALITÉ

Activité bienfaitrice et relaxante. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe pour une activité vivifiante en plein air.

L'équipement

L'équipement est fonction de l'état du milieu aquatique, de la température de l'eau et des conditions météorologiques. Le port de vêtements en néoprène est conseillé : combinaison, shorty, gants, bonnet ou cagoule (pour limiter le risque d'hypothermie). Le port de chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire : ils permettent de limiter le risque de blessure aux pieds. L'utilisation d'ustensiles de propulsion tels que la pagaie participe efficacement à l'équilibre et à la propulsion.

Le Championnat de France de Longe Côte

Le Longe Côte c'est aussi de la compétition. Des championnats régionaux et un championnat de France sont organisés tous les ans sur des parcours chronométrés de 100 et 400 mètres en solo ou 1 000 mètres en équipes de 3 ou 5. Sept catégories sont concernées : Minimes/Cadets (12/15 ans), Juniors (16/19 ans), Senior (20 /39 ans) et Master 1 à 4 (40/70 ans et +). Et si c'était vous le prochain champion de France ?

