**Alain WIRTH, un longeur pas comme les autres … au service des autres et de sa passion !**

**Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?**

J'ai 61 ans, Lorrain de naissance, mes mutations professionnelles m'ont amené à m’installer à Biscarrosse depuis 2014, après un premier séjour de 1994 à 2005. Entre temps, j'étais revenu dans les Vosges où j'ai découvert la Marche Nordique en 2010 (animateur depuis 2014), j'aurai donc pu tout aussi bien finir Accompagnateur de Moyenne Montagne sans ma dernière mutation !

**Depuis combien de temps pratiquez-vous cette discipline en club et que représente pour vous le choix d’adhérer à ce club et à la Fédération de randonnée le cas échéant ?**

Adhérent aux *Randonneurs des Sables* depuis 2014, animateur marche nordique depuis 2015 (également FFA au sein du Biscarrosse Olympique depuis 2017 où l’on m'a demandé de mettre en place la section), je suis arrivé au LC en 2018 lors d'une démonstration effectuée par le Club du Cap Ferret sur notre futur site. J’ai tout de suite été intéressé, appréciant beaucoup les activités nautiques et toujours en recherche de nouvelles occupations et challenges, adaptés à mon âge et à mes capacités physiques ; d’autant que je souffre d’une arthrose du dos et que j’ai été victime d’une double rupture tendon Achille limitant la course à pied que je pratiquais auparavant !

**Au-delà du fait d’être licencié, quelles responsabilités exercez-vous au sein du club et des comités de la Fédération le cas échéant et en quoi consistent vos missions ?**

Assez vite il m'a paru logique de devenir animateur (2019), au regard de toutes les activités bénévoles que j'avais déjà exercé dans le milieu sportif. L’objectif : « grossir les rangs » de notre club et encadrer le nombre croissant d'adhérents. Parallèlement j'ai passé le diplôme de baliseur puis j'ai accompagné ma référente sur la formation Formateur (2022). Actuellement je suis en formation entraineur qui devrait aboutir en septembre. Après le départ de notre référente locale vers la Corrèze, j'ai récupéré ses responsabilités au niveau départemental, avant d’être nommé référent régional, fonction que j'occupe depuis Juin 2023. Mes missions sont essentiellement tournées vers le développement de l'activité sur la région, la validation des nouveaux sites de pratique, l'aide aux clubs en faisant le trait d'union entre eux et les comités et la prise de responsabilité cette année du projet d’organisation des Championnats Régionaux à Pyla sur Mer( 33), avec un consortium de 3 clubs dont le mien. J'ai également fait partie du Comité d’organisation des Championnats de France à Carcans (33) au titre de directeur de course adjoint (en formation car il n'y en avait plus en Nouvelle Aquitaine). Je fais ainsi la liaison entre le club organisateur et l'arbitre principal pour mettre en place des parcours et veiller à la bonne organisation opérationnelle.

**Parlez-nous de vos entrainements et votre préparation au quotidien et si vous pratiquez d’autres disciplines de marche et randonnée, en quoi cela constitue un plus pour la pratique du longe côte ?**

Mon entrainement est surtout lié à l'intensité des séances animateurs que j'effectue (environ 5 fois par semaine). En me cantonnant à la pagaie pour les compétitions, je m'entraine spécifiquement 1 fois par semaine (soit avec des piquets, soit en tournant autour des longes en séances collectives !). Néanmoins je fais deux à trois séances de 2h de Marche Nordique hebdomadaires, le relief biscarrossais conjugué au sable des pare feux me permettent de travailler efficacement la puissance et le cardio. De fait, je considère cette activité comme un vrai plus dans la préparation en permettant de rompre une certaine monotonie. De plus je pratique le ski roue et le vélo qui apportent également une certaine complémentarité. Mais ce qui m'anime reste avant tout le plaisir de pratiquer tous les sports (j'ai été skieur de fond, triathlète et férus des raids nature) et de me servir de cet éclectisme pour varier mes entrainements.

**Faites-vous du longe côte essentiellement en milieu lacustre ou parfois en bord de mer ? et si oui, quelles différences observez-vous entre ces deux terrains de pratique ?**

Sur Biscarrosse, bien qu'étant sur la façade Atlantique, nous sommes entourés de deux des plus grands lacs naturels de France et à ce titre nous disposons de quatre sites sur trois communes du canton qui nous permettent de drainer une vaste population (nous sommes passés premier club multi-activités des Landes cette année grâce à cet apport : 120 longeurs pour 360 licenciés environ). Pour la partie maritime, nos plages sont trop dangereuses (baïnes changeantes) pour pouvoir pratiquer en toute sérénité bien que nous ayons travaillé sur le dossier avec les autorités locales. Mais pour compenser ce manque, j’organise des week-ends en immersion au sein des clubs maritimes de façon à ce que nos adhérents s’approprient tous les milieux (Royan, Hendaye, Cap Ferret). Par ailleurs, la création d'un club à Arcachon depuis juillet 2022 nous aide à pratiquer plus régulièrement en mer. Effectivement il y a quelques différences entre les 2 milieux ; tout d'abord la température de l'eau avec 5 degrés en hiver et plus de 30 l'été, obligeant les animateurs à surveiller plus étroitement nos pratiquants (équipements, hydratation, sensation de froid ou de chaud). Le fait que les lacs soient plus calmes, oblige à effectuer des séances différentes et variées si l’on ne veut pas tomber dans la routine ! Le milieu en lui-même est différent, l'eau douce porte moins, d'où l'impression de faire plus d’efforts sur longue distance, mais il fait travailler plus facilement et efficacement la gestuelle sans la gêne occasionnée par les vagues.

**Comment s’est déroulé « l’avant championnat de France », quelles ont été vos résultats et en êtes-vous satisfait ?**

Pour les qualificatifs régionaux et interzone, j''étais déjà organisateur principal sur les régionaux, avec le stress et l’énergie dépensée que cela implique. Préalablement à ma course (50 m pagaies), j'ai coaché mes qualifiés du club néophyte en la matière. Je fais malgré tout Bronze en M3 au régionaux et argent en M3 aux interzones ! Avec le recul, le fait de rentrer tardivement dans la course au niveau mental m'a plus aidé en évitant de trop gamberger. Par ailleurs, je connaissais parfaitement le site pour avoir déjà participé à l’édition régionale en 2021, avoir fait un stage Formateur et avoir repéré les points particuliers l'avant-veille, en tant que partie prenante de l’organisation.

**Donnez-nous vos impressions sur ce championnat et expliquez-nous comment vous évaluez votre performance ?**

Mon résultat a été une 6ème place, due à quelques choix tactiques un peu limite. Je ne regrette rien tellement ce week-end a été riche à tout point de vue. Je pense néanmoins pour les France qu’il est préférable de se cantonner à son épreuve. La satisfaction vient du fait que je me suis amélioré techniquement et que j'avais le niveau. Le format sur 2 jours était nouveau (avec un réel intérêt pour le dos à dos), j’ai constaté une augmentation du niveau global de l'épreuve, en lien avec la création des interzones.

**Pour conclure, comment envisagez-vous l’avenir de la pratique du longe côte spécifiquement en milieu lacustre ?**

Je suis bien placé en tant que référent Nouvelle Aquitaine, région qui possède le plus de sites lacustres, pour affirmer que le milieu lacustre a encore de beaux jours devant lui. En effet ,2 nouveaux clubs vont voir très rapidement le jour dans notre région et c'est ce qui va amener notre nombre (10) à la moitié de la Nouvelle Aquitaine, dont 1 à Carcans. On peut également constater que la grande majorité des sites maritimes a été validée alors qu'il y a encore de belles découvertes à faire à l'intérieur des terres. Sur l'aspect compétition, les premières impressions des concurrents sont plutôt positives, le lac permettant de mettre chaque compétiteur, d'où qu'il vienne, sur un même pied d’égalité ; on peut donc imaginer de décider d’une alternance lacustre /maritime sur les championnats les prochaines années. Le bémol, à mon sens, vient dans le fait que le lacustre se déroule sur des secteurs plus ruraux, c’est une difficulté supplémentaire pour pouvoir recruter des licenciés plus jeunes.