

Information presse, 26/07/2016

Erquy (22), capitale française du Longe Côte !

2^{ème} Championnat de France, Plage de Caroual (59), samedi 1^{er} octobre 2016

Quatre cent participants sont attendus au 2^{ème} championnat de France de Longe Côte qui se déroulera à Erquy (22), samedi 1^{er} octobre 2016. Vous êtes pratiquants ou vous souhaitez découvrir cette nouvelle activité du littoral, sous une forme compétitive, rendez-vous sur la plage de Caroual à Erquy, à partir de 9h, pour vivre ensemble cette 2^{ème} édition.

Après le succès de sa 1^{ère} édition dans la région Hauts-de-France en 2015, c'est la Bretagne qui accueille le 2^{ème} Championnat de France Longe Côte, jeune discipline en plein essor en octobre prochain. Vivifiant et relaxant, praticable à tout âge, été comme hiver sur toute plage sableuse à faible dévers, le Longe Côte (ou Marche Aquatique Côtière) est développé depuis 2009 par l'association Les Sentiers Bleus, en partenariat depuis 2014 avec la FFRandonnée, qui est délégataire de la pratique auprès du Ministère des Sport. Elle est aujourd'hui proposée par une soixante de clubs le long du littoral français.

La 2^{ème} édition du Championnat de France Longe Côte est organisée par la FFRandonnée Bretagne et la Marche Aquatique Côtière d'Erquy sous l'égide la FFRandonnée et de l'association Sentiers bleus. La compétition bénéficie du soutien de la ville d'Erquy, du Conseil départemental des Côtes-d'Armor et du Conseil régional de Bretagne.



Samedi 1^{er} octobre : La compétition

De 9h30 à 18h

Qualifications et épreuves finales sur des parcours chronométrés de 100 mètres en solo ou 1 000 mètres en équipes de 3 ou 5, plage de Caroual.

Quatre catégories sont concernées : Juniors (- 18 ans), Senior (18/39 ans), Vétéran 1&2 (40/59 & 60/+).

Chaque finale viendra récompenser un homme, une femme ou une équipe qui aura marché le plus vite ! Elle se conclura dans une ambiance conviviale lors d'une grande soirée festive, gymnase du collège Thalassa d'Erquy où plusieurs surprises attendent les participants.

Inscriptions : cdflongecote@ffrandonnee.fr

? Longe Côte

Pratiquée 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.

Contacts presse :

FFRandonnée, Anne Deny, 01 44 89 93 97 / 06 84 15 09 17 - adeny@ffrandonnee.fr

Comité FFRandonnée Bretagne, Maud Relion, 02 23 30 07 56 - mrelion@ffrandonnee.fr

Les Sentiers Bleus, Thomas Wallyn, 06 60 07 41 31 - thomas.wallyn@ffrandonnee.fr

Dimanche 2 octobre : Séances découverte 9h30 et 15h

Des séances découverte sont proposées à tous celles et ceux qui désirent profiter des vertus de l'eau de mer et découvrir l'activité ! Rdv à 9h30 et 15h, plage de Caroual. Location de combinaison possible sur place (6€), prêt de pagaie. Apporter des chaussons aquatiques ou des baskets.

Inscriptions : cdflongecote@ffrandonnee.fr,
06 34 96 23 19

Laissez-vous tenter... !