

## Actus Longe Côte Marche Aquatique n°19 – Décembre 2018

**Destinataires :** référents régionaux Longe Côte Marche Aquatique, comités régionaux et départementaux (littoral), clubs, formateurs, animateurs

**A diffuser sans modération**

Référent régional, président de club, animateur... cette actu Longe Côte Marche Aquatique est réalisée pour vous ! Si vous souhaitez mettre votre région, votre club... à l'honneur, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos informations par mail à [marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr)

### Nouveau succès pour le 4<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte

Le samedi 6 octobre dernier, 530 compétiteurs, venus de toutes les régions côtières françaises et issus de 38 clubs affiliés à la FFRandonnée s'étaient donnés rendez-vous sur la Grande Plage des Sables d'Olonne (Vendée) pour participer au 4<sup>e</sup> Championnat de France de Côte.

Concourant dans diverses catégories (junior, sénior, vétéran 1 et 2), les meilleurs de la discipline se sont ainsi mesurés en solo sur un parcours chronométré de 100m, et par équipes de trois ou de cinq sur une distance de 1 000m.

Bravo aux comités des Pays-de-la-Loire, de Vendée et le club Longe Côte Pays des Olonnes, sous l'égide de la FFRandonnée, organisateurs d'une compétition qui s'est déroulée dans une ambiance sportive et conviviale... Et ce malgré des conditions météo difficiles avec du vent et de belles vagues !



Des participants internationaux provenant de Tunisie et d'Italie ont participé hors classement à cette compétition. Ils sont ambassadeurs du Longe Côte dans leur pays.

Découvrez [ici](#) le palmarès complet des médaillés du week-end.

Revoir les photos de l'événement [sur la page Facebook](#) du Championnat de France Longe Côte et [le clip](#) réalisé pour le comité d'organisation.

Une équipe de tournage mandatée par France TV sport est venue filmer les participants au cœur de cette journée de compétition : entraînements, qualifications, finales, interviews et témoignages... Découvrez au plus près cet événement et ses coulisses dans un [documentaire inédit de 26 minutes](#), diffusé sur la chaîne France Ô.

### Le 5<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte est lancé !

Rendez-vous à Le Barcarès (66), le 29 juin 2019 pour une 5<sup>e</sup> édition aux couleurs occitanes !

Après Marignane en 2017, retour en Mer Méditerranée pour le 5<sup>e</sup> Championnat de France mais cette fois-ci à Le Barcarès dans les Pyrénées-Orientales.

La FFRandonnée et son partenaire VVF Villages s'associent pour proposer un lieu unique aux clubs participant au 5<sup>e</sup> Championnat de France : compétition, hébergement, restauration et soirée festive. Prix : 2 jrs/1 nuit : 88 € - 3 jrs/2 nuits : 129 € ; 4 jrs/3 nuits : 168 € par personne en chambre double/twin.

Les inscriptions sont ouvertes : renseignements et réservation au 04 73 43 53 66.

Plus d'informations prochainement sur l'organisation du 5<sup>e</sup> Championnat de France





## Formation Animateur Longe Côte Marche Aquatique/Initiateur Longe Côte Marche Aquatique

Pas moins de 15 formations d'Animateur Longe Côte Marche Aquatique/Initiateur Longe Côte Marche Aquatique ont été organisées en 2018 ! Depuis la mise en place de la formation à la FFRandonnée, 548 animateurs ont reçu le diplôme fédéral. Bravo à tous !



[Le nouveau cursus de la formation des animateurs](#) voit le jour en janvier 2019 avec notamment un stage Pratique Le Longe Côte Marche Aquatique et le Brevet Fédéral d'animateur Longe Côte Marche Aquatique.

Rappel : Pour accéder aux Brevets Fédéraux, le stagiaire devra maîtriser les techniques de l'activité, correspondant à la formation envisagée. Une liste des capacités que le stagiaire doit maîtriser avant d'entrer en formation a été établie. Des exercices en ligne permettent de s'auto-évaluer. Ces compétences peuvent s'acquérir en club, par l'expérience ou dans le stage Pratique le Longe Côte Marche Aquatique. Ce stage, d'une durée de 7h, comprend une présentation de l'activité au sein de la FFRandonnée et des spécificités de l'activité et de 2 séquences de pratique, fondamentale et avec matériels.

La qualification de Brevet Fédéral animateur de longe côte/marche aquatique vise à former des pratiquants aptes à exercer la fonction d'animateur de longe côte. L'animateur de longe côte/marche aquatique exerce bénévolement avec l'aide d'un assistant son activité d'animation auprès de tous publics, sur des itinéraires adaptés, connus et reconnus, dans le respect du règlement fédéral.

Pour en savoir plus, cliquez sur [le référentiel de formation du Brevet Fédéral animateur de longe côte/marche aquatique](#)

Plus d'informations auprès de votre Président de la Commission Régionale Formations et retrouvez les dates des formations sur [le site officiel de la formation](#) en randonnée édité par la FFRandonnée.

### La formation des encadrants contre rémunération

La FFRandonnée délégataire pour l'activité Longe Côte Marche Aquatique organise des formations d'encadrants pour les professionnels en activité. Elles apportent à la fois des connaissances sur le milieu, la discipline (techniques spécifiques de posture, progression, d'organisation,...), la réglementation édictée par la FFRandonnée en matière d'encadrement et des savoir-faire et savoir-être dont les capacités à porter secours si besoin en était (techniques sans et avec matériels spécifiques LC/MA). Ces formations s'appuient à la fois sur des séances théoriques, pratiques en situations variées et sur la validation d'expérience.

Une formation à destination des professionnels sera organisée **du 11 au 14 mars 2019 à l'Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques de Saint Pierre de Quiberon.**

Vous trouverez toutes les informations et le dossier d'inscription sur le site fédéral à l'adresse suivante : <https://www.ffrandonnee.fr/402/animateur-marche-aquatique-cotiere.aspx>

### Le Comité National Longe Côte Marche Aquatique

Le comité directeur du Comité National Longe Côte Marche Aquatique s'est réuni pour la 3<sup>e</sup> fois le dimanche 7 octobre dernier aux Sables d'Olonne, au lendemain du 4<sup>e</sup> Championnat de France Longe Côte.



Après l'exposition des travaux menés par les commissions (formation, vie associative, développement de la pratique et sites de pratique) concernant principalement le développement de l'activité dans les eaux intérieures et la rédaction des fiches de site de pratique, il convenait également de définir les priorités et plan d'actions pour l'année 2019 avec notamment :

- Développement et la labellisation des sites de pratique : poursuivre le recensement des fiches de sites de pratique et développement de l'activité en eau intérieure
- Développement de la pratique sportive et compétitive : mise en place du nouveau règlement compétitif et étudier de nouveaux formats d'épreuves. Former des arbitres.



- Développement de la pratique : organiser un regroupement des référents régionaux. Développer la pratique des jeunes. Travailler sur les équipements d'encadrement, d'animation et de sécurité pour le littoral et les eaux intérieures
- Formation : suivi de la mise en place du nouveau cursus de formation. Formation continue des formateurs

RDV à venir du Comité National Longe Côte Marche Aquatique : Comité Directeur le 7 février 2019 (en audio), Assemblée Générale le 29 mars 2019 et réunion des référents régionaux et formateurs le 30 mars 2019 à Nantes (44)

### **Le développement du Longe Côte à l'international confirme sa progression**

> Retour sur Alassio International French Water Walking

Les 20 et 21 octobre dernier, le 1er club de Longe Côte d'Italie le MARCIA ACQUATICA, créé en janvier 2018, à Alassio organisait l'ALASSIO INTERNATIONAL FRENCH WATER WALKING. 187 inscrits dont Amandine Andrieux du Centre Nautique Portsall-Kersaint (29), championne de France Sénior en solo 2016 et 2018 était invitée d'honneur. Trois épreuves différentes se sont succédées. Le duo Amandine et Alison Wave, avec un temps de 7min34, finissent deuxième du ALL TWO, épreuve 400m en binôme à main nue, avec passage de plusieurs bouées sous forme de 8 et d'une grande ligne droite. L'épreuve suivante, le SUPER EIGHTIES Slalom individuel de 100m avec pagaie, Amandine décroche la 1<sup>ère</sup> place ! Et pour finir cette compétition, l'épreuve Team Event, un relais 4 x 50m mixte à main nue, a vu une belle prestation de l'équipe.



Le record mondial de 251 longeurs pour la MEGA LONGE formant une colonne humaine de 400m a été largement médiatisé dans les médias nationaux italiens. Tous les participants ont reçu une médaille souvenir portant les logos de la FFRandonnée de la FIE (Fédération Italienne d'Excursionnisme). Les hymnes de la France et de l'Italie ont été joués lors de la cérémonie d'ouverture.

> Portugal

A Lagos (Portugal), le 3 novembre dernier, une cinquantaine de personnes avaient répondu à l'appel d'Alain Bonnat, Président de la Commission Développement de la pratique du Comité National Longe Côte Marche Aquatique pour découvrir l'activité ; une dizaine ont fait la séance découverte dans l'eau. Le début d'une nouvelle aventure... la mairie envisage d'organiser une manifestation de Longe Côte Marche Aquatique au printemps prochain. Un club local est intéressé pour développer la pratique en liaison avec la Fédération Portugaise. A suivre dans les prochaines actus !

> La formation s'expatrie à l'étranger

Dans le cadre de la convention internationale entre la FIE (Fédération Italienne d'Excursionnisme) et la FFRandonnée, Alain Buffard et Sophie Chipon ont formé 16 animateurs de Longe Côte Marche Aquatique italiens à Alassio du 19 au 22 novembre 2018. 2 vont créer un club à Andora (en Ligurie), 1 troisième va créer un club dans la région d'Imperia. Les 13 autres vont renforcer le 1er club italien affilié à la FIE ALASSIO WAVE WALKING AWA. Un 17<sup>e</sup> animateur chilien a été formé en vue d'un développement en Amérique du Sud.

> Open International de Longe Côte de Catalogne

La FFRandonnée, la FECC (Fédération catalane de randonnée) et la ville de Rosas préparent un grand événement sportif international les 2 et 3 février 2019. Il s'agit du 1er rendez-vous du Circuit international « Aqua walking mediterranean tour 2019 » qui comprend 4 compétitions en Méditerranée (Catalogne, France, Tunisie et Italie). Ce circuit sert à développer la marche aquatique et appuie la candidature de la discipline aux Jeux méditerranéens de plage de 2023 ! A ce jour 222 inscrits, venant d'Italie, de Tunisie, d'Andorre, de Catalogne, d'Allemagne et de France notamment des clubs de la façade atlantique des Pays de Loire aux Pyrénées-Atlantiques, mais aussi d'Occitanie, de PACA et de Corse. On espère une MEGA LONGE à 300 longeurs et pulvériser ainsi le record mondial des 251 longeurs d'Alassio. Les inscriptions en ligne sont ouvertes jusqu'au 15 janvier 2019 sur <https://www.helloasso.com/associations/longe-cote-mediterranee-international-french-waterwalking/evenements/3e-open-international-de-catalogne-2-3-fevrier-2019>



## Animation du réseau

> Les épreuves régionales pour le 5<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte

Conformément aux règles établies dans le mémento fédéral, chaque comité régional FFRandonnée du littoral organise un Championnat Régional pour sélectionner ses meilleurs licenciés à participer au Championnat de France.

Plusieurs comités régionaux peuvent se réunir pour l'organisation d'un Championnat inter-régional. Le classement est réalisé obligatoirement par région.

L'épreuve doit :

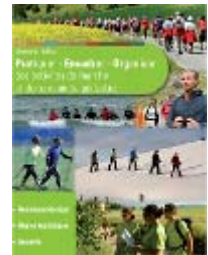
- Etre réalisée au minimum un mois avec la date du Championnat de France
- Etre publiée avant le 31/01/N au calendrier national des compétitions régionales qualificatives pour le Championnat de France
- Etre validée par l'arbitre régional de la région concernée
- Etre coordonnée par un directeur de course sous l'autorité de l'arbitre régional

Les dates des Championnats Régionaux (connues à ce jour) :

- Nouvelle-Aquitaine : 27 avril 2019 (Royan, 17)
- PACA : 28 avril 2019 (Hyères, 83)
- Occitanie : 11 mai 2019 (Carnon, 34)
- Bretagne : 12 mai 2019 (Ploudalmézeau, 29)

> Mémento fédéral : modification des règles d'organisation des compétitions de Longe Côte

Après l'organisation du 4<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte, il s'est avéré nécessaire de structurer progressivement le règlement compétitif. Des propositions ont été validées lors du dernier comité directeur fédéral de décembre 2018. Elles concernent notamment la suppression des épreuves qualificatives avec un accès direct aux finales ; Un meilleur étagement des catégories d'âges avec l'ouverture d'une catégorie Minimes/Cadets (12-15 ans) ; La création d'un 400m solo pour combler l'écart entre le 100m et le 1 000m et d'une épreuve binôme 400m ouverte uniquement à la catégorie Minimes/Cadets ; La suppression de la mixité dans les tierces et l'obligation pour les équipes Quinte à raison de 3 femmes et 2 hommes ou 2 femmes et 3 hommes. Une catégorie ne sera récompensée qu'avec un quota minimum de compétiteurs afin de valoriser la performance.



Une note précisant les règles de répartition des dossards, de participation et d'inscription au Championnat de France Longe Côte 2019 sera envoyée courant janvier 2019 aux comités régionaux.

> 2<sup>e</sup> édition du record de l'heure à Royan (17)

Le samedi 17 novembre dernier avait lieu la 2<sup>e</sup> édition des 60 minutes de Royan en Longe Côte, organisée par l'association Les Randonneurs du Pays Royannais. 45 compétiteurs des clubs de Saint-Georges-de-Didonne, Fouras, Royan et de Notre-Dame-de-Monts se sont alignés sur la ligne de départ dans une course-contre-la-montre ouverte à toutes les catégories d'âges en solo, délivrant à l'issue le record régional Nouvelle Aquitaine de l'heure par catégorie.



Un parcours de 250 mètres avait été mis en place sur la plage de la Grande Conche. Les pratiquants devaient parcourir la distance la plus longue possible en une heure. La distance la plus longue relevée par les arbitres est de 3 413 mètres.

Vous souhaitez pratiquer l'activité à Royan, consultez le site Internet de l'association « Les Randonneurs du Pays Royannais » : [www.lrpr.fr](http://www.lrpr.fr)

> Le Var accueille un nouveau séjour découverte et perfectionnement de Longe Côte Marche Aquatique

Du 18 au 25 mai 2019, la La FFRandonnée et son partenaire VVF Villages organisent un séjour dédié à la pratique de la marche aquatique, au VVF Villages Golfe de Saint-Tropez à Sainte-Maxime (83). Il s'adresse aux sportifs initiés comme aux individus souhaitant découvrir la discipline. Deux niveaux de



pratique sont ainsi proposés : initiation et confirmé. Les séances de marche aquatique ainsi que les activités annexes seront dispensées et encadrées par des animateurs expérimentés issus du Club LONGE CÔTE MÉDITERRANÉE.

Un séjour convivial pour apprendre et progresser dans une ambiance sympathique. Tarifs : Adhérents FFRandonnée : 529 € / personne tout compris en pension complète. Non-adhérents : 529 € / personne + licence de 30 € / personne à souscrire sur place à l'arrivée auprès du Club Longe Côte Méditerranée.

[Retrouvez tout le programme](#), informations pratiques et bulletin d'inscription. Renseignements au 04 73 43 53 66.

### **Les sites de pratique en Longe Côte Marche Aquatique**

Le fait pour la FFRandonnée d'être délégataire de la pratique du Longe Côte Marche Aquatique implique sa responsabilité dans le recensement et la définition des sites de pratique et d'en assumer la communication auprès de tous les publics. C'est l'objectif qui a été fixé à la Commission Sites de pratique du Comité National Longe Côte Marche Aquatique.

Chaque comité régional, et en particulier les Commissions Régionales Pratiques Adhésions et les Commissions Régionales Sentiers et Itinéraires se doit d'établir ces fiches de sites de pratiques, suivant un modèle transmis par la Fédération. Il convient de préciser qu'après validation par la Commission Sites de pratiques du Comité National Longe Côte Marche Aquatique, ces fiches seront présentées sur le site internet fédéral. Il est souhaitable également de les présenter sur les sites internet des comités régionaux et départementaux.

Renseignements auprès de Bernard Deschamps, Président de la Commission Sites de pratique du Comité National Longe Côte Marche Aquatique par téléphone au 06 77 34 02 22 ou par mail : [bernard.deschamps35@orange.fr](mailto:bernard.deschamps35@orange.fr)

### **La pratique en eau intérieur : lac du Der...première !**

Et s'il y avait de la marche aquatique au lac du Der ? Le Comité FFRandonnée Marne s'est tourné vers le National afin de lancer le développement de l'activité dans le lac du Der, un lac de 4 800 hectares considéré, au regard de la Loi Littoral, comme une mer intérieure.



Le 22 septembre dernier, le Comité donnait rendez-vous aux Marnaises et Marnais pour une réunion et une séance sur la plage de Giffaumont. Animée par Bernard Deschamps, cette journée était l'occasion de présenter l'activité et surtout de la pratiquer. Echauffements dans l'eau, apprentissage des gestes, progression en solo et en groupe, jeux, utilisation d'outils de propulsion, renforcements musculaires, étirements dans l'eau...la dizaine de personnes a largement appréciée cette découverte et il est fort à parier que l'on trouvera très prochainement quelques volontaires pour participer à cette belle aventure !

Renseignements auprès du Comité FFRandonnée Marne : [marne@ffrandonnee.fr](mailto:marne@ffrandonnee.fr)

### **Et toujours...**

#### **Le partenariat avec la société Hoff – Ocean Step, fournisseur longe côte – marche aquatique de la FFRandonnée**



Ocean Step est la première marque mondiale entièrement dédiée au Longe Côte Marche Aquatique, inspirée par les pratiquants et leurs attentes.

En tant que partenaire de la FFRandonnée, Ocean step vous offre une remise de 20% sur les combinaisons et accessoires de la marque Ocean Step.

Pour recevoir votre code promo, il vous suffit d'envoyer votre copie d'adhésion FFRandonnée à : [contact@ocean-step.fr](mailto:contact@ocean-step.fr)

Le « bon de réduction » sera à renseigner lors de la finalisation de votre commande.

[Découvrez](#) le catalogue des produits Ocean Step.



### **Guide méthodologique pour développer une offre de Longe Côte Marche Aquatique**

Dans l'objectif de poursuivre le développement de l'offre Longe Côte Marche Aquatique, pour soutenir les structures qui souhaitent développer l'activité, leur apporter les informations nécessaires à la mise en place d'une section et/ou à la création d'une association Longe Côte Marche Aquatique, la FFRandonnée a élaboré ce guide méthodologique, sous formes de fiches pratiques, sur lequel peuvent s'appuyer ces structures.

La version 2 du guide méthodologique « faire découvrir et pratiquer le Longe Côte Marche Aquatique » est disponible (version 1 en 2015).

[Cliquez ici sur le lien](#) pour accéder au guide 2018

### **Document promotionnel Longe Côte Marche Aquatique**

Réalisé dans le cadre du partenariat entre la FFRandonnée et les « Sentiers bleus », ce document promotionnel est diffusé gratuitement à l'ensemble des comités (jusqu'à 100 exemplaires) et associations affiliées (jusqu'à 50 exemplaires) sur simple demande.



---

Cette lettre d'informations vous apporte les informations fédérales nécessaires au développement de la pratique et répond à vos besoins quand à la mise en place et à la structuration de cette activité au sein de votre réseau.

Chaque trimestre vous recevez les dernières informations relatives au Longe Côte Marche Aquatique.

**Si vous souhaitez l'enrichir par vos informations, vos expériences,... n'hésitez pas à nous contacter par mail à [marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr)**

Toute personne souhaitant recevoir la lettre Longe Côte Marche Aquatique peut s'inscrire en envoyant un mail à [marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr)