Information presse, 11/07/2016

Erquy (22), capitale française du Longe Côte !

2ème Championnat de France, Plage de Caroual, samedi 1er octobre 2016

Quatre cents participants sont attendus au 2ème Championnat de France Longe Côte qui se déroulera à Erquy (22), samedi 1er 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 9h30, pour vivre ensemble cette 2ème édition.

Après son succès dans le Nord-Pas-de-Calais en 2015, c'est la Bretagne qui accueille le 2ème Championnat de France Longe Côte, jeune discipline en plein essor. 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 Sports. Elle est aujourd'hui proposée par une soixante de clubs le long du littoral français.

La 2ème édition du Championnat de France Longe Côte est organisée par le Comité FFRandonnée Bretagne et la Marche Aquatique Côtière d'Erquy sous l'égide de la FFRandonnée et de l'association Les 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 1er octobre 2016 : La compétition

De 9h30 à 18h30

Qualifications et épreuves finales sur des **parcours chronométrés de 100 mètres en solo ou 1 000 mètres en équipe de 3 ou 5**, plage de Caroual.
Quatre catégories sont concernées : Junior (-18 ans), Sénior (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 par la remise des prix lors d'une grande soirée festive, gymnase du collège Thalassa d'Erquy où plusieurs surprises attendent les participants.

Inscription obligatoire : cdflongecote@ffrandonnee.fr

Dimanche 2 octobre 2016 : Séances découverte

De 9h30 à 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 de 9h30 et 15h, plage de Caroual. Location de combinaison possible sur place (6€), prêt de pagaie. Apporter des chaussons aquatiques ou des baskets.

Inscription obligatoire : cdflongecote@ffrandonnee.fr et 06 34 96 23 19

Laissez-vous tenter… !

Infos pratiques :
cdflongecote@ffrandonnee.fr,
www.ffrandonnee.fr ou www.sentiersbleus.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@orange.fr