

Communiqué de presse

2 mai 2017

UNE ÉPREUVE RÉGIONALE SÉLECTIVE POUR LE 3ÈME CHAMPIONNAT DE FRANCE DE LONGE CÔTE

Cinq cents participants sont attendus au 3^{ème} Championnat de France de Longe Côte qui se déroulera à Marignane (13), le samedi 30 septembre 2017.

Le Championnat Régional de Bretagne, épreuve sélective, est organisé le dimanche 18 juin 2017 sur la plage de Tréompan à Ploudalmézeau (29).

Après son succès à Erquy (22) en 2016, c'est la région Provence-Alpes-Côte d'Azur qui accueille le 3^{ème} Championnat de France Longe Côte, 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 développée depuis 2009 par l'association *Les Sentiers Bleus*, en partenariat depuis 2014 avec la *Fédération Française de la Randonnée Pédestre*, qui est délégataire de la pratique auprès du Ministère des Sports.



La compétition, plage de Tréompan de 10h30 à 16h30, dimanche 18 juin 2017

Epreuve sélective pour le Championnat de France sur des parcours chronométrés de 100 mètres en solo ou 1 000 mètres en équipes de 3 ou 5.

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

Le Centre Nautique Portsall-Kersaint et le Comité FFRandonnée Bretagne organisent une épreuve sélective le dimanche 18 juin 2017 à partir de 10h30 (accueil des compétiteurs dès 8h15), sur la plage de Tréompan à Ploudalmézeau (29).

80 personnes viendront défendre leurs places en finale et porter haut les couleurs de la région. En Bretagne, 21 clubs affiliés à la FFRandonnée pratiquent l'activité, 1^{ère} région de France en nombre de clubs Longe Côte Marche Aquatique Côtière FFRandonnée.

Longe Côte

Pratiqué 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.

Contact presse

Adeline ANDRIEUX, responsable Longe Côte Marche Aquatique Côtière, Centre Nautique Portsall-Kersaint :
06 17 80 41 03, franckadelineandrieux@orange.fr

Marie-Claude WILSON, référente régionale Longe Côte Marche Aquatique Côtière, Comité FFRandonnée Bretagne :
06 34 96 26 19, marie-claude.wilson@orange.fr

Comité FFRandonnée Bretagne

Etic Center - 9 rue des Charmilles, 35510 Cesson Sévigné

Toute l'information sur <http://bretagne.ffrandonnee.fr>

En savoir plus sur Longe Côte – Marche Aquatique Côtière, rendez-vous sur www.ffrandonnee.fr