

Le Longe Côte - Marche Aquatique



Une pratique accessible à tous.

Rejoignez un réseau de clubs et d'animateurs formés au sein de la FFRandonnée. Cette discipline ne va pas vous laisser indifférent, venez la découvrir !

Rejoignez-nous !

Vous souhaitez trouver un club de Longe Côte - Marche Aquatique près de chez vous ?

Consultez le site de la fédération www.ffrandonnee.fr rubrique **Nos Clubs - Trouver un club**. Choisissez un département et l'activité Longe-Côte - Marche Aquatique, puis recherchez un club.

Pour plus d'informations : rubrique **Disciplines - Les disciplines - Longe-Côte - Marche Aquatique**



CONTACT

Fédération Française
de la Randonnée Pédestre

23 rue Raspail,
94200 Ivry-sur-Seine
✉ marcheaquatique@ffrandonnee.fr

Trouver un club



Contact local

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique - SIRET 30358816400051

Création et mise en page : FFRandonnée / Den's Infographie-www.infodens.fr
Impression DMI - Jan. 2025 - V1
Crédits photos / illustrations : Guillaume Pacout, Wild Move, Gossuin Brothers, AWA.

Ne pas jeter sur la voie publique



@FFRandonnee

En loisir ou compétition,
vivez des sensations
inédites !

Le Longe Côte - Marche Aquatique



FFRandonnée

www.ffrandonnee.fr

Qu'est-ce que c'est ?



Activité de loisir ou de compétition, le Longe Côte - Marche Aquatique est accessible à tous et se pratique en milieu aquatique.

Activité bienfaisante et relaxante, elle consiste à marcher en milieu aquatique (océan, mers, lacs, ...) avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Les pratiquants s'adonnent au longe côte tout au long de l'année, sur des plages de sable à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Grâce à ses vertus et sa convivialité, l'activité connaît un très fort engouement et est proposée désormais sur la majorité du littoral français et depuis peu, en milieu lacustre. La FFRandonnée, délégataire de l'activité, a recensé sur son site internet plus de 200 sites de pratiques, partout en France.

Quelques chiffres :



150 clubs pratiquent l'activité Longe Côte - Marche Aquatique.



Environ **12 000** licenciés pratiquent l'activité au sein de nos clubs.



La FFRandonnée a formé plus de **1 100** animateurs pour vous accueillir et vous encadrer partout en France.



Rejoignez les clubs de la FFRandonnée pour pratiquer le Longe Côte - Marche Aquatique

Une activité loisir et santé



Inutile d'être sportif confirmé, il suffit d'adapter sa pratique à son niveau et d'être encadré par un animateur diplômé.

Cette activité salutaire au bien-être et à la santé, permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance (un avis médical au préalable est souhaité).

Découvrez le longe côte santé (dans les clubs labellisés FFRandonnée) qui propose des séances adaptées à la condition physique de chacun.

Matériel & équipement



L'équipement est fonction de l'état du milieu aquatique, de la température de l'eau et des conditions météorologiques.

Le port de vêtements en néoprène est conseillé : combinaison, shorty, gants, bonnet ou cagoule. Le port de chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire : ils permettent de limiter le risque de blessure aux pieds. L'utilisation d'ustensiles de propulsion tels que la pagaie participe efficacement à l'équilibre et à la propulsion.

Une activité compétitive

Des championnats régionaux, inter-régionaux et un championnat de France sont organisés tous les ans.



Les compétiteurs s'affrontent sur des parcours chronométrés de 50, 200, 400 ou 800 mètres, en solo ou en binômes, sur différentes catégories (minimes, cadets, juniors, seniors, masters), pour des publics en situation de handicap (déficients visuels) et sur des pratiques spécifiques (trail longe côte).

Dès 2025, une coupe de France des clubs sera créée en favorisant les épreuves par équipes de 3 à 6 longueurs sur des distances de 1 000 à 3 000 m. Outre ses bienfaits physiques et mentaux, la pratique du longe côte en compétition représente également un atout considérable pour le développement personnel.



En savoir plus sur cette discipline

