

Marche aquatique côtière

La marche aquatique côtière (ou longe côte®) est une discipline sportive qui consiste à marcher en mer avec une hauteur d'eau située sous le diaphragme et avec un équipement composé d'une combinaison et de chaussons.

Origines



Né sur le littoral nordique, **la marche aquatique côtière (ou longe côte®)** est une pratique élaborée par Thomas Wallyn, entraîneur professionnel d'aviron, à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.

Bienfaisante et relaxante, la marche aquatique côtière connaît un vif succès: elle se pratique désormais en Normandie, en Bretagne et dans le sud de la France.

Atouts



L'attractivité de la marche aquatique côtière s'explique par le fait qu'il s'agit d'une activité :

- d'entretien, douce et ayant des effets bénéfiques importants pour la santé
- tonique pour ceux qui veulent aller plus loin dans le fitness ou l'entraînement
- conviviale qui se pratique en groupe et qui permet de ce fait, d'accueillir des personnes débutantes dans des conditions adaptées et sécurisées.
- complémentaire ou alternative à la randonnée pédestre (en cas de fortes pluies notamment...) accessible à tous que l'on soit nageur ou non.

Les bienfaits pour le corps



La pratique favorise :

- Le renforcement musculaire
- La circulation sanguine
- L'équilibre
- L'endurance

Elle soulage également les contraintes articulaires



Equipement

- Une combinaison en néoprène dont l'épaisseur est à adapter en fonction de la température de l'eau (5 mm maximum afin de conserver une facilité de mouvements).
- Des chaussons de plongée (ou même des baskets lorsque la température de l'eau le permet)



Equipement en option.

- Une pagaie (type kayak ou canoë) pour aider à l'équilibration (comme les bâtons en randonnée)
 - Un gilet de sauvetage (suivant les conditions)

Conditions de pratique

La marche aquatique côtière se pratique sur des parcours préalablement identifiées à savoir :

- Dans ce que l'on appelle "la bande des 300m" correspondant à la zone de baignade; c'est-à-dire dans un périmètre où s'exerce la compétence des communes et de l'Etat en matière de sauvetage en mer (loi littoral du 3 janvier 1986)
 - Sur des plages de sable faible devers sans obstacle majeur (2 à 3%)