



Hérault



Le Longe Côte Marche Aquatique

Nouvelle activité sportive
sur le littoral Héraultais

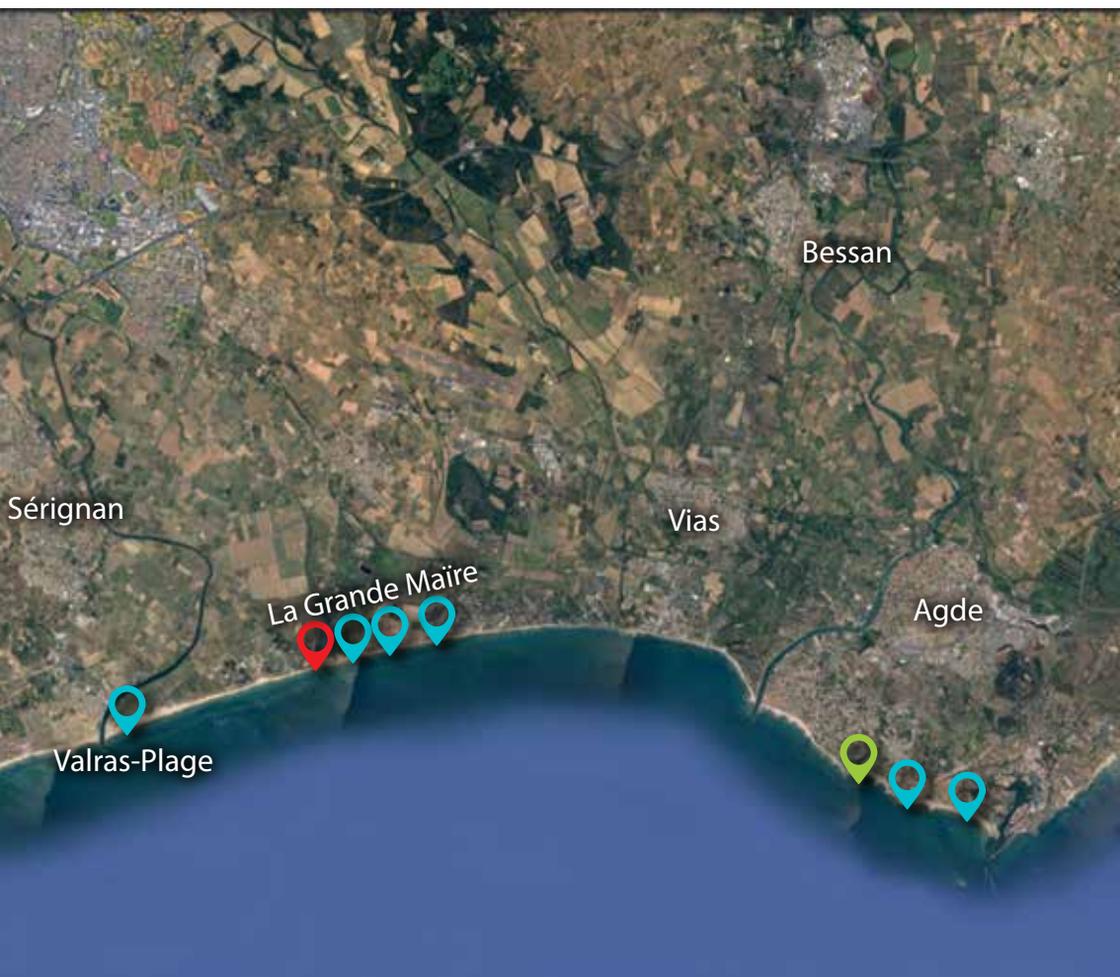
2018-2020



CARTOGRAPHIE DES LIEUX DE PRATIQUE DANS L'HÉRAULT



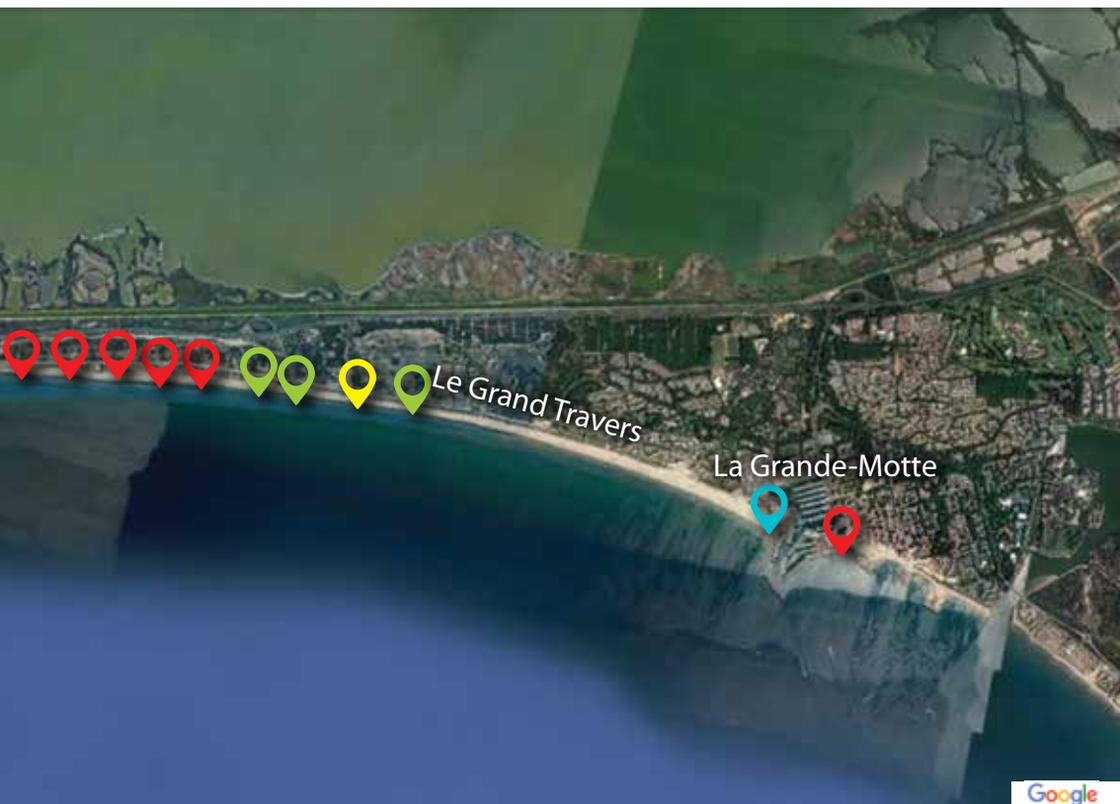
LIEUX DE PRATIQUES DES DIFFÉRENTES OFFRES D'ACTIVÉS



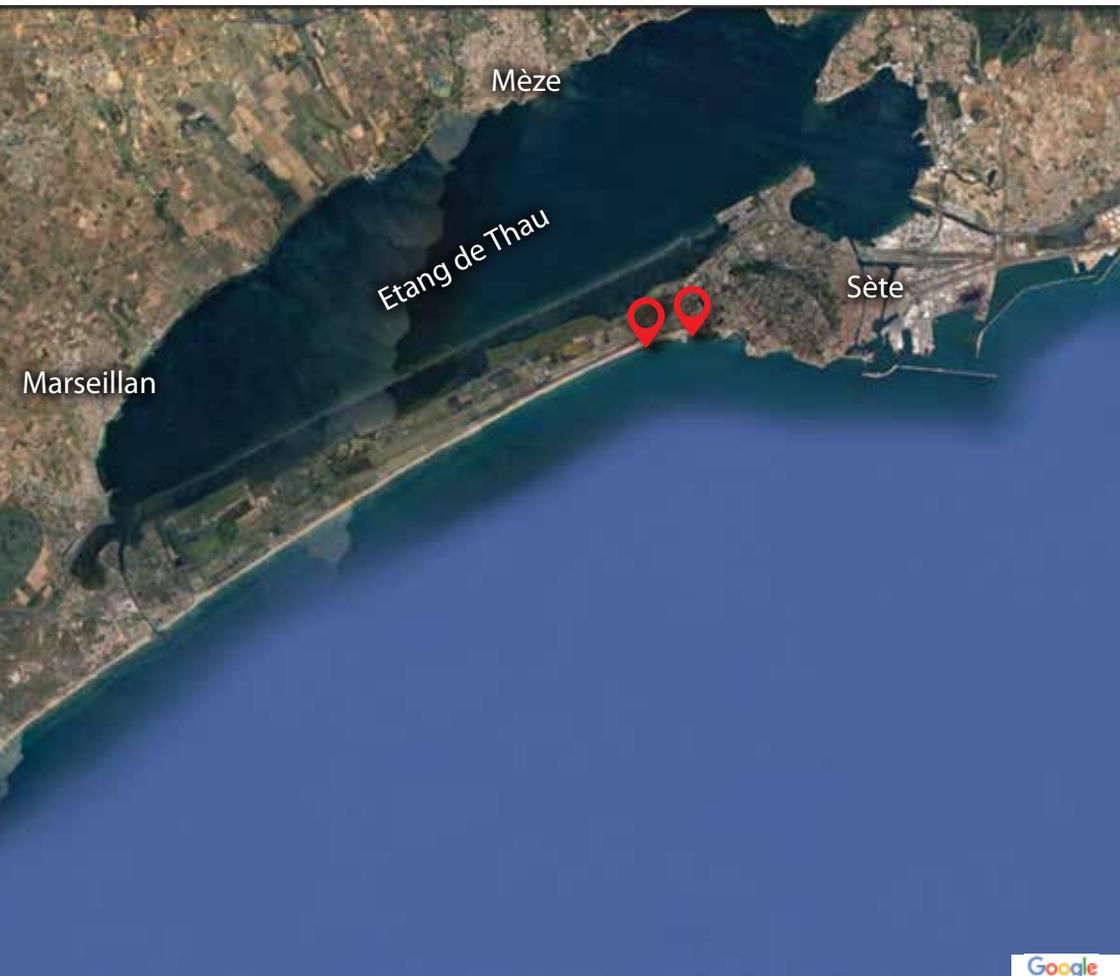
Clubs affiliés FFRandonnée



Associations sportives non affiliées



SPORTIVES EN MILIEU AQUATIQUE, SUR LITTORAL HÉRAULTAIS



PROMOUVOIR LE LONGE CÔTE - MARCHÉ AQUATIQUE VÉRITABLE LEVIER DE DÉVELOPPEMENT POUR NOTRE FÉDÉRATION

Depuis 1947, la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et ses bénévoles créent, balisent et entretiennent un merveilleux stade naturel constitué, d'un patrimoine de 180 000 km d'itinéraires.

C'est en 2013 en Assemblée Générale que la Fédération a voté la décision de créer des activités connexes à la randonnée pédestre et de développer ainsi de nouvelles formes de pratique, dont le Longe Côte Marche Aquatique.

Avec ses 90 km de côtes, son climat très favorable, ses plages de sable à faible dévers, le département de l'Hérault dispose des conditions optimales, pour le développement de cette activité.

Sur les sites labellisés de Mauguio Carnon, de Sète ou de Sérignan, 9 clubs offrent la possibilité de pratiquer cette nouvelle activité, en toute sécurité. D'autres sites sont aussi utilisés mais ne sont pas encore référencés : la Grande Motte, Palavas-les-Flots ou bien encore Valras.

Avec 54 animateurs formés, plus de 600 pratiquants en Hérault, notre Comité est l'un des plus dynamique en Région Occitanie.

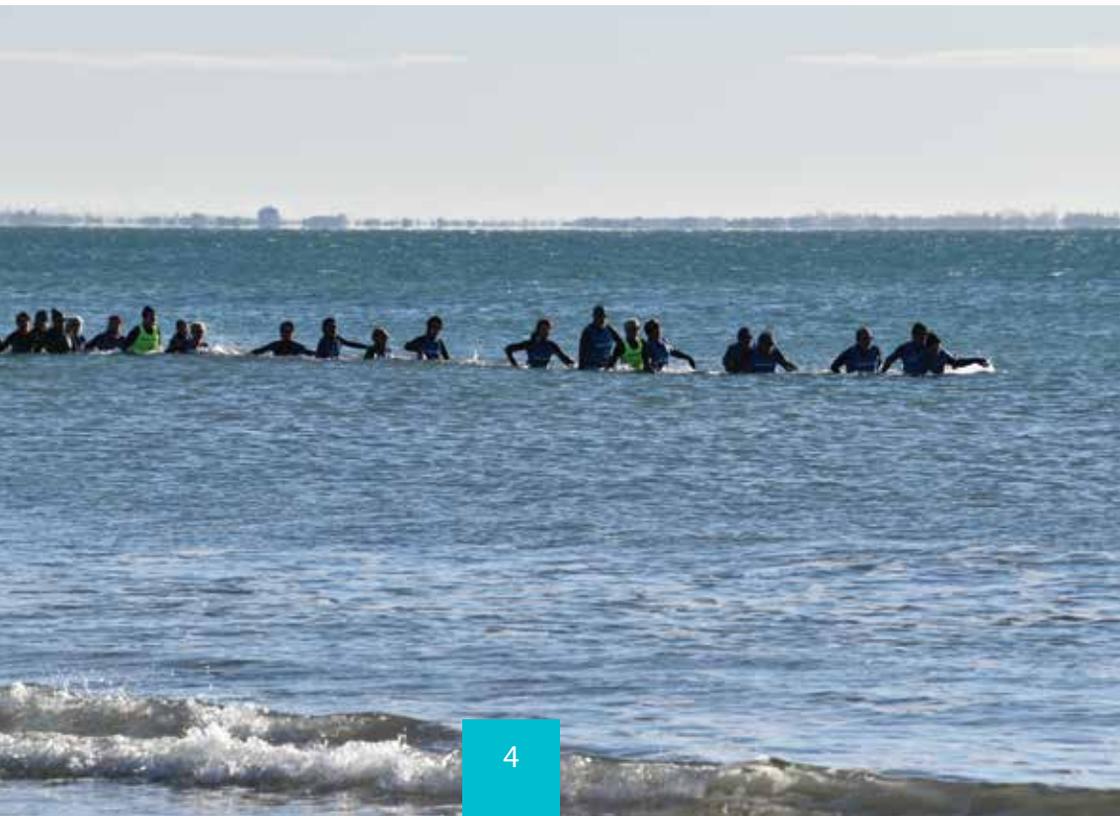
C'est pourquoi, il est très important d'élaborer un plan de développement qui nous permettra en fixant nos grandes orientations, de décider de l'avenir de notre discipline.

Nous vous remercions sincèrement pour votre soutien et votre implication, qui nous permettent de développer le Longe Côte Marche Aquatique et ainsi de contribuer à l'attractivité de notre Département, mais aussi de donner du sens à notre engagement bénévole.



Anne-Marie GRESLE

Présidente de la FFRandonnée Hérault



UN SPORT À LA PORTÉE DE TOUS

Le Longe Côte-Marche Aquatique est accessible à toute personne qui souhaite vivre une expérience pédestre insolite et revigorante dans l'eau.

MARCHE AQUATIQUE QU'EST-CE QUE C'EST ?

• Le Longe Côte est une activité physique, de loisir, ou de compétition

Accessible dès 12 ans, le Longe Côte consiste à marcher en milieu aquatique (océans, mers, lacs...) avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Elle se pratique à plusieurs, tout au long de l'année, sur des plages de sable à faible dévers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

• Le Longe Côte est à l'origine une méthode de musculation avec pagaie

Conçue pour l'entraînement des rameurs, cette activité est née en 2005 sur le littoral du nord de la France. Cette pratique a été élaborée par Thomas Wallyn, un entraîneur professionnel d'aviron, à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.



INTERÊTS ET BIENFAITS :

Une pratique accessible à tous

Inutile d'être sportif confirmé, il suffit d'adapter sa pratique à son niveau et être encadré par un animateur diplômé (un avis médical au préalable est souhaité).

Une activité salubre au bien être et à la santé

Le Longe Côte - Marche Aquatique permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance.

Un moment de plaisir et de convivialité :

Activité bienfaitrice et relaxante. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe, pour une activité vivifiante de plein air.

DÉVELOPPER LA PRATIQUE

En 2013 puis, renouvelée en 2017 la FFRandonnée a reçu la délégation, pour la discipline Longe Côte par le Ministère chargé des sports. Ce qui lui confère certaines prérogatives et responsabilités.

La Fédération a créé en 2017 un organe de développement : Le Comité National Longe Côte-Marche Aquatique (CNLCMA), chargé de gérer et d'organiser l'activité en France

LA FFRANDONNEE DANS UNE SITUATION DE LEADERSHIP



Assurer la promotion tant dans sa dimension de pratique loisir ou compétitive

Pratiquer le Longe Côte c'est aussi être citoyen de la mer. En cohérence avec ses valeurs pionnières, 5 règles essentielles sont portées par la FFRandonnée : la pratique dans les zones autorisées, les équipements de protection, la sécurité des pratiquants, les bons comportements et le respect de l'environnement.

Définir et mettre en œuvre les moyens pour assurer une pratique sécurisée, notamment par la formation

Un animateur diplômé et un assistant sont obligatoires pour encadrer un groupe de 20 pratiquants maximum.

L'animateur dispose d'un moyen de communication, d'un sifflet et d'une bouée tube. Ils doivent porter une tenue spécifique. Le port de vêtements en néoprène est conseillé en hiver. Le port de chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire.



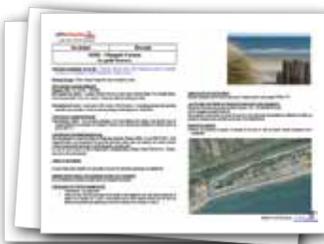
Organiser, réglementer et gérer les compétitions et la pratique

Les compétitions sont des épreuves sportives individuelles ou par équipes, respectant les règles techniques de la pratique du Longe Côte, au cours de laquelle les concurrents effectuent un aller/retour, dans l'eau en marchant au Bon Niveau d'Immersion sur un parcours balisé et chronométré. Les règles d'organisation des compétitions sont définies dans le Mémento Fédéral « Pratiquer – Encadrer – Organiser des activités de marche et de randonnée pédestre ».



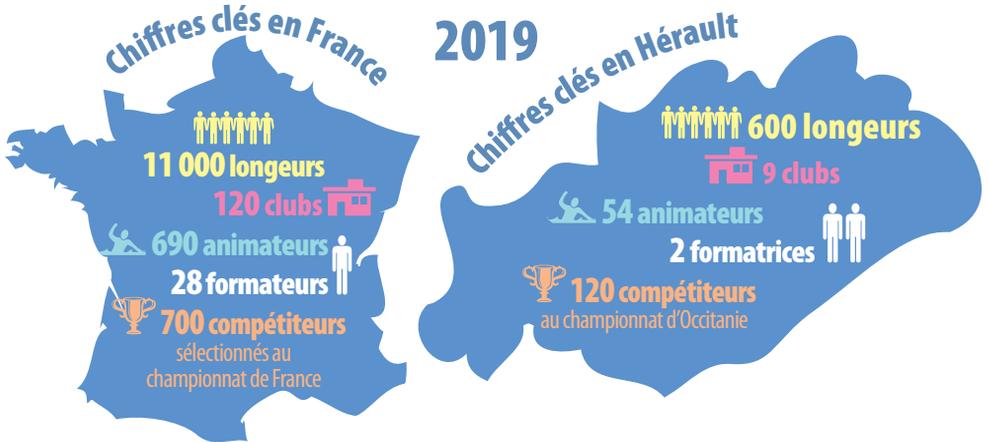
Définir les normes et les critères d'homologation des sites de pratique

L'activité Longe Côte se pratique sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo. La Fédération recense et définit les sites de pratique suivant un cahier des charges. Chaque fiche descriptive de site de pratique est nécessaire à la validation technique d'un site et assure la promotion du site. Elle constitue pour le pratiquant une référence en termes de sécurité et de bonnes pratiques.



UNE ETUDE EN HERAULT

L'Hérault, avec 90km de côtes reliant 14 communes sur son littoral, a suscité un engouement rapide pour la pratique de la marche aquatique, sur ses plages.



POURQUOI REALISER CETTE ETUDE ?

Le Comité a constaté :

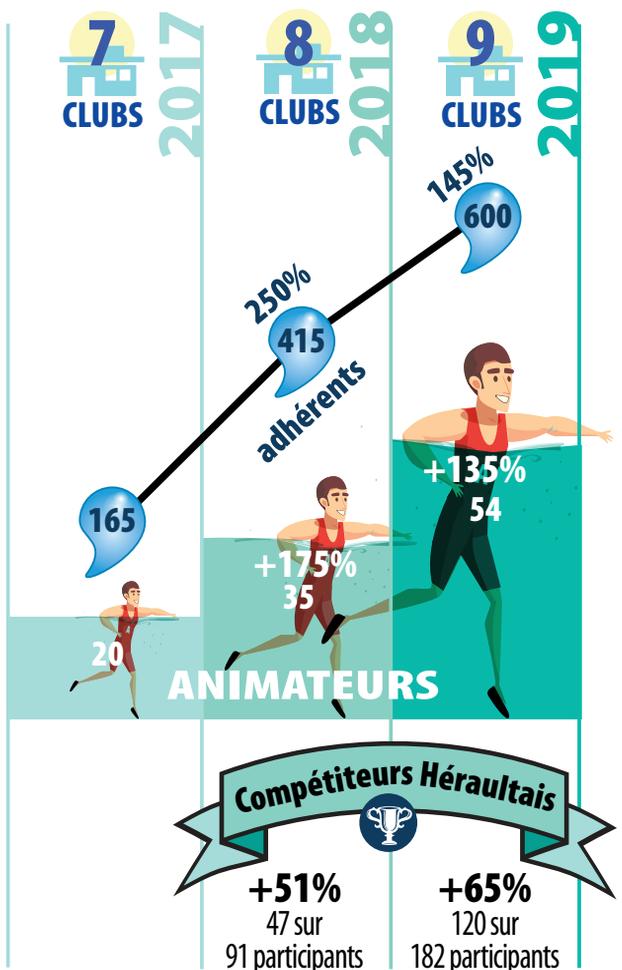
- **L'augmentation significative des effectifs des clubs** affiliés à la FFRandonnée, qui proposent cette activité (augmentation du nombre d'adhérents de 30% par an),
- **Le rajeunissement des adhérents** des clubs et le potentiel de cette activité d'intéresser les plus « jeunes » 12 à 20 ans. L'âge moyen des licenciés est de 66 ans et a tendance à augmenter*

*Le Pôle Ressources National des Sports de Nature relève les profils sociodémographiques, et les comportements d'adhésion des adhérents FFRandonnée

- **L'observation d'une offre et formes de pratiques très diversifiées** (Aquamarche, Aquarand'O, Sea-Fitness etc.), proposées par de multiples acteurs,

- **La sur-fréquentation de certains sites de pratique**, notamment la plage du Petit Travers sur la commune de Maugeio-Carnon, où plus de 300 pratiquants se retrouvent le week-end.

Evolution des adhérents dans les clubs



ENJEUX DE DÉVELOPPEMENT DE L'ACTIVITÉ LCMA

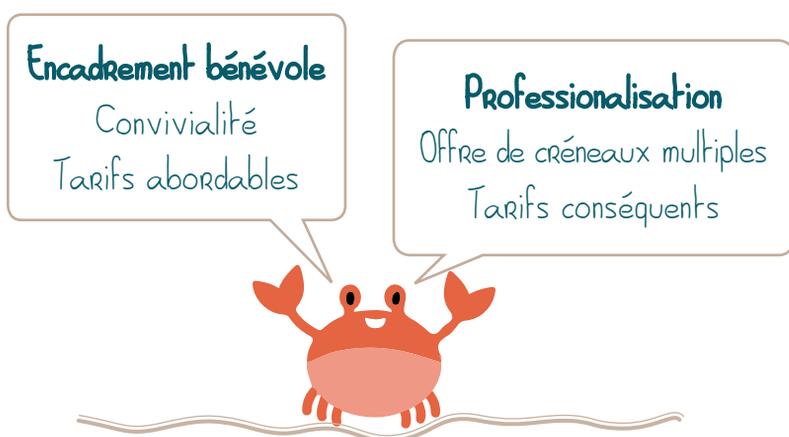


« Avec 130 km de mer et de lagunes, l'Hérault vit depuis toujours au rythme de la mer. La Grande Motte, Carnon, Palavas, l'Étang de Thau, sa station phare du Cap d'Agde et l'ouest languedocien : notre littoral est un trésor à protéger ! (Avec la création d'Hérault Littoral, c'est la mission que le Département se donne). »

Kléber MESQUIDA,
Président du Département

Le Comité et ses partenaires ont souhaité faire un diagnostic ayant comme objectif :

- **D'analyser les offres et de pratique** : elles sont très variées avec des appellations et contenus de séances diverses. Les écarts de tarifs sont importants. La proposition de créneaux horaire est très large et l'accès aux services associés (parc à équipements, locaux etc.) est hétérogène.
- **D'identifier le profil des encadrants (typologie)** : l'encadrement au sein des clubs FFrandonnée est à la charge de bénévoles engagés. Ces animateurs formés sont peu nombreux et les clubs peinent à recruter. Le coût élevé de la formation est souvent considéré comme un frein. D'autres profils d'encadrants existent : éducateurs sportifs, moniteurs maître-nageurs diplômés, DEUG Staps ou BEESPAT.



- **De caractériser les pratiquants** : quels sont les profils sociodémographiques et sportifs des longeurs Héraultais ? Comment ont-ils découvert l'activité, quelles sont leurs habitudes et comment leur pratique évolue-t-elle dans le temps ? Pourquoi s'engagent-ils dans la compétition ? Autant de questions auxquelles notre enquête par questionnaire tentera de répondre.
- **De procéder à une étude comparative** (ou benchmarking) interdépartementale de différents clubs, pour mettre en exergue les différents types de fonctionnements adoptés.

Le rajeunissement des adhérents sera aussi un centre de la réflexion, avec une analyse plus fine pour l'adhésion du public jeune (de 12 à 20 ans).



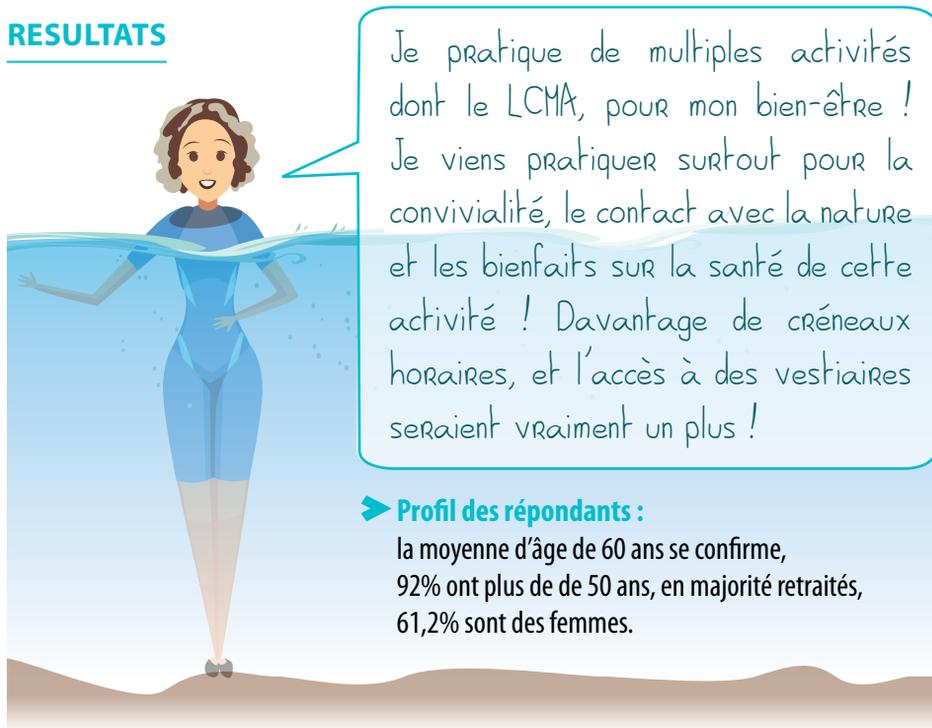
L'expertise des sites de pratique existant, leur inscription au Plan Départemental des Espaces Sites et Itinéraires, ainsi que la recherche de nouveaux sites fera aussi l'objet d'une attention particulière.

Il s'agit d'étudier leurs profils sociodémographiques, les modalités d'entrées et les habitudes de pratiques, l'expérience vécue et leur rapport à l'eau.

METHODOLOGIE

Ce questionnaire 2019, a comporté une cinquantaine de questions et a été diffusé du 1^{er} Mai au 1^{er} Juin 2019, auprès des neuf associations affiliées du département et proposant l'activité LCMA. 221 réponses complètes ont pu être exploitées : soit un taux de réponse de 37 %.

RESULTATS



Je pratique de multiples activités dont le LCMA, pour mon bien-être ! Je viens pratiquer surtout pour la convivialité, le contact avec la nature et les bienfaits sur la santé de cette activité ! Davantage de créneaux horaires, et l'accès à des vestiaires seraient vraiment un plus !

➤ Profil des répondants :

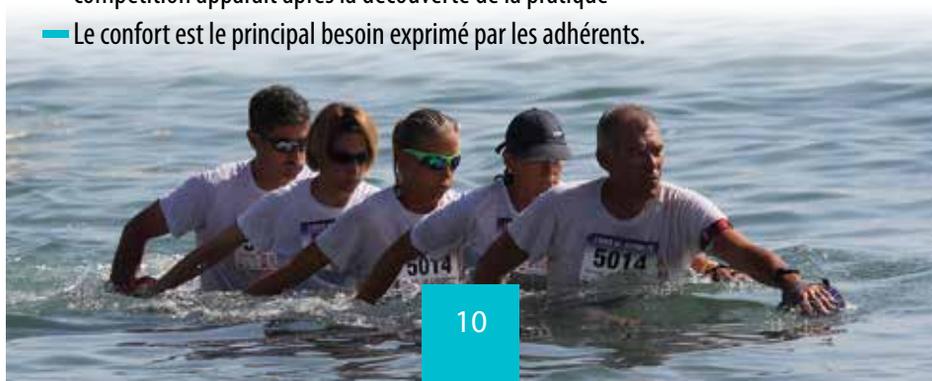
la moyenne d'âge de 60 ans se confirme, 92% ont plus de 50 ans, en majorité retraités, 61,2% sont des femmes.

➤ **Modalités d'entrées :** La majorité accède à cette activité, via leur adhésion à un club pour la randonnée pédestre. La découverte de cette nouvelle activité se fait majoritairement par bouche à oreille ou en observant les pratiquants sur la plage.

➤ **Habitudes de pratiques :** Le LCMA est une activité pratiquée toute l'année par la plupart des répondants. Elle est considérée comme économiquement très accessible. La majorité pratique pendant plus d'une heure. L'activité est très souvent pratiquée sur le même site.

➤ Motivations et besoins :

- La convivialité et le plaisir du contact avec l'élément aquatique, sont les motivations centrales pour les pratiquants. L'eau est pour la plupart des répondants considérée comme une source de bien-être.
- Par le biais d'une pratique majoritairement douce, de nombreux répondants ont observé des bénéfices physiques et des améliorations de leurs problèmes de santé.
- La pratique s'inscrit en grande partie dans une complémentarité sportive. L'attrait pour la compétition apparaît après la découverte de la pratique
- Le confort est le principal besoin exprimé par les adhérents.



LES PRATIQUANTS DE L'HERAULT

➤ Particularités :

20% consomment après leurs séances

50% choisiraient leur **destination de vacances** en fonction de la possibilité de pratiquer l'activité

9% ne sont pas à l'aise ou ont **peur de l'eau**

89% ont observés des **changements corporels** ou des améliorations sur leur **santé**

16% pratiquent suite à une **blessure** ou une **pathologie**

➤ La pratique sportive en compétition :

un maître mot

La convivialité

20%
des pratiquants
Héraultais

2019

Participe au
tourisme et à
l'**économie**
locale

700 compétiteurs au
5^e championnat
de France

Budget
jusqu'à
600€
par an

120
compétiteurs Héraultais inscrits
au **championnat**
régional
Occitanie



LES SITES DE PRATIQUE

DES SITES DE PRATIQUE EXISTANTS

Quatre plages sont labellisées et diffusées sur le site internet de la FFRandonnée :

www.ffrandonnee.fr Accueil > Randonner > Types de pratiques Longe côte - marche aquatique

➤ La plage de la grande Maire à Sérignan,



➤ Les plages du Lido et la plage du Lazaret à Sète,



➤ La plage du Petit Travers à Mauguio-Carnon



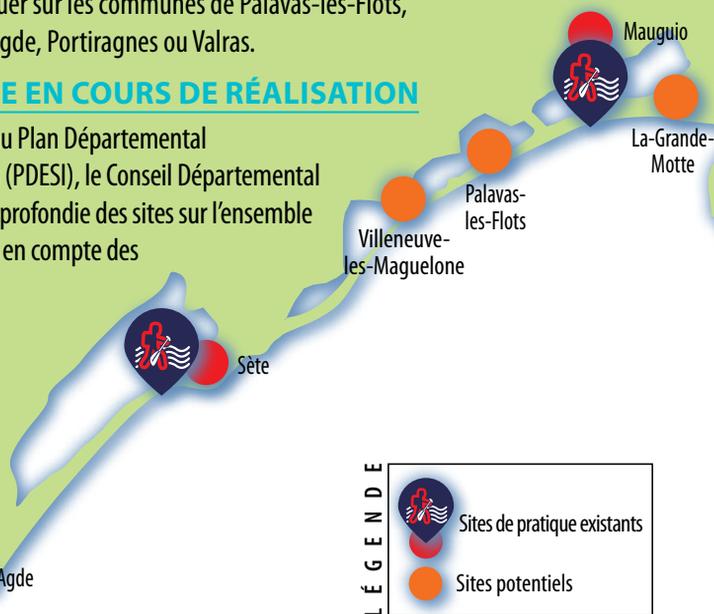
DES SITES POTENTIELS

D'autres sites sont actuellement utilisés mais ne sont pas référencés, comme la plage des Roquilles à Mauguio-Carnon ou la plage en centre ville de la Grande Motte.

L'activité peut aussi se pratiquer sur les communes de Palavas-les-Flots, Villeneuve-les-Maguelone, Agde, Portiragnes ou Valras.

UNE EXPERTISE FINE EN COURS DE RÉALISATION

Dans le cadre de l'inscription au Plan Départemental des Espaces Sites et Itinéraires (PDESI), le Conseil Départemental accompagne une expertise approfondie des sites sur l'ensemble de l'Hérault, intégrant la prise en compte des enjeux environnementaux et la conciliation des usages.



LE G E N D E



Sites de pratique existants



Sites potentiels



Longe Côte

Face à ces constats, le comité a engagé une réflexion pour mettre en place une stratégie de développement et rédiger un plan d'actions pluriannuels

CONSOLIDATION DE L'IDENTITÉ LCMA

- Redéfinition LCMA...
- Image...
- Stratégie de communication...
- Visibilité.

AMÉLIORER LA CAPACITÉ D'ACCUEIL

- Aides à la formation...
- + d'animateurs...
- + de formation...
- Création de sections ou clubs...
- Nouveaux sites

RÉPONDRE AUX ATTENTES DES PRATIQUANTS

- Sanitaires et vestiaires...
- Evènements, convivialité...
- + de créneaux horaires

ORGANISATION

- Commission développement...
- Réunions entre animateurs

PROJET D'EXPÉRIMENTATION VERS LE PUBLIC JEUNE ET SCOLAIRE

- Communication...
- Partenariat...
- Pratique ludique

Quelques pistes de réflexion réfléchies en interne



C'est grâce à l'implication de tous les partenaires ; des acteurs locaux et collectifs, de l'université par le département Management du Sport, de la DDCS et du Conseil Départemental de l'Hérault, de la FFRandonnée et du milieu associatif, que nous pourrons développer le Longe Côte – Marche Aquatique et ainsi contribuer à l'attractivité de notre département.

LES PARTENAIRES



Le **Conseil Départemental de l'Hérault**, en partie financeur du projet, intervient pour l'expertise des sites existants et potentiels en vue de leur inscription au Plan Départemental des Espaces Sites et Itinéraires. En étroite collaboration avec **Hérault Sport** pour son soutien logistique et aide financière et **Hérault Tourisme**, agence de développement du tourisme sur le territoire, l'intérêt pour cette activité s'inscrit également autour du nouveau plan Hérault Littoral dont l'objectif est de promouvoir un tourisme durable.



La **Direction Départementale de la Cohésion Sociale** intervient par un soutien financier, afin de favoriser l'accès à l'activité pour le plus grand nombre et ce, dans les conditions optimales de sécurité et dans le respect de la réglementation. Elle intervient également sur l'accompagnement du processus et le suivi méthodologique de l'étude.

R E M E R C

Le comité de pilotage de l'étude remercie l'ensemble des partenaires de ce projet, qui a pu être réalisé grâce au soutien financier et à l'appui technique du Conseil Départemental de l'Hérault et d'Hérault Sport ainsi que la Direction Départementale de la Cohésion sociale (DDCS).

Nous tenons à remercier les clubs de Hyères Longe Côte, Alison Wave Attitude, les Randonneurs Seynois, RandoLattes et Sète Escapade, pour leur accueil et leur collaboration. Nous remercions toutes les personnes qui ont répondu à nos questions durant ces travaux,





Le département **Management du Tourisme Sportif de la Faculté des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives de Montpellier** (STAPS) contribue à l'étude par un appui technique sur la méthodologie de projet de diagnostic de terrain, l'exploitation des données scientifiques et la mise à disposition de moyens humains.

La **FFRandonnée** contribue au développement du LCMA :



National : En faisant la promotion de l'activité au niveau international (démonstration aux Jeux Méditerranéens de Plage 2019 à Patras), en tissant des partenariats nationaux (société Hoff-Ocean Step, séjours thématiques avec VVF), mais aussi en développant l'offre de formations (professionnelles, arbitres, entraîneurs etc.) ou en aidant les clubs grâce au Plan Solidaire de Développement (PSD).



Régional : Par les aides financières à la formation, par l'organisation de regroupement des animateurs (formation continue), par la mise en place de stages régionaux pour les compétiteurs et par le financement du matériel de sécurité,

Départemental : En contribuant à la création de nouveaux clubs ou des sections dans les clubs existants, en finançant la formation, en organisant des épreuves départementales, en convainquant les collectivités d'aider au développement de l'activité (mise à disposition de locaux),

Les Clubs : pour trouver des nouveaux sites de pratique, en améliorant leur organisation, en recrutant des futurs animateurs motivés et en créant des événements (Longe run, trail).

I E M E N T S

également les élus et responsables aux sports des communes sollicitées (Mauguio-Carnon, la Grande Motte, Sérignan), pour leur intérêt et leur disponibilité, ainsi que les personnes extérieures rencontrées.

Enfin, nous remercions les représentants de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et du Comité National de Longe Côte-Marche Aquatique, pour leur implication et leur participation.

CONTACT : FFRandonnée Hérault





■ **FFRandonnée Hérault**

04 67 67 41 15 - contact@ffrandonnee34.fr

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Hérault
www.ffrandonnee34.fr

© FFRandonnée Hérault 2020. Textes : Estelle Ricciardi, FFRandonnée Hérault.
Conception graphique : Véronique Bianchi. Impression : Imp'act Imprimerie

Crédits Photographiques : Crédits Photographiques : couverture, pages 4, 9, 12 : photos © Aldo PUSCHIASSIS, page 8 : Canal du Rhône à Sète
© Éric BRENDE, pages 11, 14, 15 : Championnats de France LCMA 2019 © Jean-Emmanuel TESSIER, page 10, 12 : photo © Club Sète Escapade.
Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé sur papier PEFC. Tous nos imprimés sont réalisés dans des sites de production labellisés Imprim'Vert.

