

Une marche tonique les pieds dans l'eau

SANTÉ. Une nouvelle façon de marcher est possible. Le longe côte ou randonnée aquatique, devient tendance sur les plages. Une pratique sportive assez tonique qui se développe.



Le longe côte a déjà ses adeptes sur la plage de Pornichet.

Photo PO - MM

Faire travailler les muscles et le cœur en profitant du grand air. Tel est le concept du longe côte, une sorte de randonnée aquatique affiliée à la Fédération Française de randonnée. Et ici, pas question de marcher en faisant trempette même si la bonne humeur est de rigueur. Ce sport, originaire du nord de la France, se pratique à une cadence assez élevée sur un fond d'eau plat. Fred Giraud, titulaire du brevet d'éducateur sportif, propose régulièrement des séances sur la plage de Pornichet avec son club Atlantique Longe Côte. Il embarque des groupes de dix personnes maximum. « Au-delà, on se marche dessus et ce n'est pas bénéfique », confie-t-il. Une fois la combinaison enfilée, place à l'échauffement des muscles. Les sportifs du jour viennent en famille ou entre amis. L'ambiance est détendue dans une esprit vacances. Très

vite, les marcheurs prennent leurs repères dans l'eau avant de se mettre en file indienne. « Le corps doit être immergé jusqu'à la taille. Il faut ensuite projeter le pied en avant en faisant de grandes enjambées », note le coach du jour.

Rien de bien technique mais ces mouvements sont essentiels pour ne pas ressentir de douleurs ensuite. Si les jambes sont mises à contribution, les bras ne sont pas en reste. Ces derniers permettent d'avancer et sont en quelque sorte la « pagaie » pour avancer. Une séance dure environ 1 h 30, sous les regards interloqués ou amusés des nombreux baigneurs face à cette longue lignée de marcheurs. Se mettre en file indienne permet de prendre le courant de la personne de devant. Des relais sont donc effectués pour faciliter la cadence et adapter la vitesse. « On ne connaissait pas ce sport avant, nous y

revenons pour une deuxième séance. Le longe côte permet d'agir sur les muscles, la respiration, les systèmes cardiaque ou encore circulatoire », savourez Christine, savoyarde en vacances à Saint-Marc-sur-Mer, avec ses amies Danièle et Patricia. Une pratique également recommandée pour les personnes ayant mal au dos.

Un sport tonique et zen que l'on peut pratiquer toute l'année

Un peu plus loin, à l'avant de la file indienne, David, vendeur dans un magasin de sport, ne peut s'empêcher de venir pour la séance. « Cela renforce en douceur toutes les chaînes musculaires du corps, notamment les abdos fessiers. J'ai mal aux genoux mais ce sport me permet tout de même de continuer la marche ». Évidemment, le longe

côte se pratique progressivement. Inutile de forcer le rythme au départ, la durée s'intensifie au fil des séances. Car il faut bien le noter, à certains moments, on peut être essoufflé. D'où les multiples exercices de respiration qui permettent un instant de répit. « Ce sport devient de plus en plus connu, ce n'est pas très cher et on peut en faire toute l'année. Et cela permet de faire découvrir le milieu marin car sur certains spots, je donne des infos sur les lieux où nous sommes, les différents oiseaux », explique Fred Giraud.

Une sortie en mer qui a le mérite de vider la tête. À la fois tonique et zen.

Mathieu Marin.

Atlantique Longe Côte. Informations au 06 08 57 78 08 ou sur www.alc-club.fr

EN BREF

Marché nocturne et feu d'artifice à Saint-Marc

Le comité des fêtes de Saint-Marc-sur-Mer Marché organise deux événements ces prochains jours. À commencer par un marché nocturne ce vendredi 9 août, rue du Commandant Charcot à Saint-Marc.

Entre 25 et 30 exposants en artisanat (couture, artisanat d'art...) commerces de bouche en alimentaire (galettes, accras de morue, produits frais à base de poisson...) seront présents. Par ailleurs, un espace restauration est aussi mis à disposition, à proximité de manège.

Des animations sont prévues toute la soirée par le SNOS Danse à partir de 19 heures. Animations à proximité de l'espace restauration et en déambulations. Le sosie de M. Hulot sera aussi présent.

La rue du Cdt Charcot sera fermée

Côté circulation, la rue du Commandant Charcot sera fermée à la circulation de 16 heures à minuit. Le prochain marché et dernier de la saison aura lieu le vendredi le 6 septembre.

Un feu d'artifice ce samedi 10 août

Par ailleurs, dans le cadre de ces festivités, un bal et un feu d'artifice auront lieu ce samedi 10 août à Saint-Marc-sur-Mer. Ils sont aussi organisés par le Comité des Fêtes de Saint-Marc. Sur la Place de l'ancienne chapelle: buvette (grillades, crêpes sucrées) et restauration (tireuses à bières, sodas...), à partir de 19h, Le bal sera animé par Joel Moreau de 21 heures à 1 heure du matin. Des animations et démonstrations de danse par le SNOS Danse, sont prévues Plage de M. Hulot. Aux environs de 22h45, le feu d'artifice sera tiré par Tony Chauvelier et son équipe. Une tombola est organisée sur place avec de nombreux lots à gagner. Nouveautés 2019: il y aura la possibilité de régler par carte bancaire, à partir de 5 Euros. Achat de tickets à une caisse centrale (par carte bancaire et espèces) puis règlement uniquement par tickets à la buvette et à la restauration.