

6
OCT
2018

4^{ÈME} CHAMPIONNAT DE FRANCE DE LONGE CÔTE

LES SABLES D'OLONNE | LA GRANDE PLAGE

ÉPREUVES JUNIOR/SENIOR/VÉTÉRAN • SOLO/ÉQUIPE • HOMME/FEMME

SÉANCES DÉCOUVERTES GRATUITES LE 7 OCTOBRE 2018

INFOS : WWW.FFRANDONNEE.FR | CDFLONGECOTE@FFRANDONNEE.FR



Paris, le 14/09/2018

L'élite du **longe côte** réunie en compétition le week-end du 6 et 7 octobre 2018 aux Sables d'Olonne (Vendée)

Samedi 6 et dimanche 7 octobre, la Grande Plage des Sables d'Olonne accueillera le 4^{ème} championnat de France de longe côte organisé par la Fédération française de la randonnée pédestre (FFRandonnée). 530 compétiteurs parmi les meilleurs de la discipline sont attendus pour prendre part aux épreuves solo, tierce et quinte sur des parcours chronométrés de 100 ou 1 000 mètres.

Nous vous donnons rendez-vous pour vivre ensemble cette 4^{ème} édition : deux jours dédiés à la compétition et à la découverte de cette activité sportive du littoral en pleine expansion en France et à l'international.

Samedi 6 octobre : **SUIVEZ LA COMPÉTITION SUR LA GRANDE PLAGE**
de 9h à 18h00

Venez encourager et admirer les performances des longeuses et longeurs issus de 38 clubs FFRandonnée de tous les littoraux français, lors des **épreuves de qualifications et finales** 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), Vétérain 1&2 (40/59 ans & 60/+). **Chaque finale viendra récompenser la femme, l'homme ou l'équipe qui aura longé le plus vite !**

Dimanche 7 octobre : **METTEZ-VOUS A L'EAU !**
de 10h à 13h00

Des séances gratuites sont proposées sur la Grande Plage des Sables d'Olonne à toutes celles et ceux qui désirent découvrir l'activité en mode loisir et profiter des vertus de l'eau de mer ! Rendez-vous à 9h30 (avec des chaussons aquatiques ou des baskets) pour des premiers baptêmes à partir de 10h00. *Inscription préalable obligatoire par email : cdflongecote@ffrandonnee.fr*

? LONGE CÔTE Également appelée marche aquatique, cette discipline sportive consiste à marcher en mer à une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles, avec un équipement adapté aux conditions de mer et de météo avec ou sans 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. Inutile d'être sportif confirmé, c'est une activité pédestre à portée de tous, que l'on sache nager ou pas. Il faut adapter sa pratique en fonction de son niveau et être encadré par un animateur diplômé. En effet, la pratique du longe-côte est encadrée et sécurisée par les clubs affiliés à la FFRandonnée, délégataire de l'activité. Aujourd'hui 121 clubs vous accueillent sur la majorité des littoraux français.

La 4^{ème} édition du Championnat de France Longe Côte est organisée par le club Longe Côte du Pays des Olonnes, les comités FFRandonnée Pays-de-la-Loire et Vendée **sous l'égide la FFRandonnée**. L'événement bénéficie du soutien de la ville et de l'agglomération des Sables d'Olonne, de la Région Pays-de-la Loire et du Conseil départemental de la Vendée.

Contacts presse

- FFRandonnée (national), Anne DENY, 01 44 89 93 87 / 06 84 15 09 17 - adeny@ffrandonnee.fr
- FFRandonnée Club Longe Côte du Pays des Olonnes, Chantal LEGALL/ 06 64 13 20 51 - legallescrime@gmail.com