

### Pour Info

#### Epreuve sélective pour le 4ème Championnat de France Longe Côte

L'association Le Promeneur de Rhuys de Sarzeau et le Comité FFRandonnée Bretagne organisent le Championnat Régional de Longe Côte le dimanche 10 juin 2018 à partir de 10h (*accueil des compétiteurs dès 9h*), sur la plage de Penvins à Sarzeau (56). Venez encourager et admirer les performances des longeuses et longeurs !

**Plus de 150 personnes des clubs de Binic Rando, Otaries d'Erquy, Centre Nautique de Portsall-Kersaint, Centre Nautique de l'Île Tudy, ASAL Lorient, Le Promeneur de Rhuys, TSN Carnac et Centre Nautique de Penestin viendront défendre leurs places en finale et porter haut les couleurs de la région. ([liste des engagés sur bretagne.ffrandonnee.fr](http://liste_des_engagés_sur_bretagne.ffrandonnee.fr))**

En Bretagne, 23 clubs affiliés à la FFRandonnée pratiquent l'activité, l'une des premières régions de France en nombre de clubs Longe Côte Marche Aquatique FFRandonnée.

#### La compétition, plage de Penvins de 10h à 16h30, dimanche 10 juin 2018

Épreuve sélective pour le Championnat de France sur des parcours chronométrés de 100 mètres en solo ou 1 000 mètres en équipes de 3 ou 5.

3 catégories sont représentées : Senior (18/39 ans), Vétéran 1&2 (40/59 & 60/+).

Vivifiant et relaxant, praticable à tout âge, été comme hiver sur toute plage sableuse à faible dévers, le Longe Côte (ou Marche Aquatique) est développée depuis 2009 par l'association *Les Sentiers Bleus*, en partenariat depuis 2014 avec la *Fédération Française de la Randonnée Pédestre*, qui est délégitaire de la pratique auprès du Ministère des Sports. Pratiqué sur la majorité des littoraux français, cette discipline sportive consiste à marcher en mer au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles, avec un équipement adapté aux conditions de mer et de météo et éventuellement un élément de propulsion de type pagaies. 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.

Bonne réception.

**Maud RELION - Chargée de mission -**

#### FFRandonnée - Bretagne

Etic Center

9 rue des Charmilles

35510 CESSON-SEVIGNE

Tél: 02 23 30 07 56

Email : [bretagne@ffrandonnee.fr](mailto:bretagne@ffrandonnee.fr)

Site internet : <http://bretagne.ffrandonnee.fr>