

# La déferlante longe-côte



**Découverte.** Favorisant la relaxation, les renforcements musculaires et cardiovasculaires, la marche côtière connaît depuis quelques années un succès fulgurant. La meilleure façon d'en parler est encore d'essayer. À l'eau !

Pour que la progression soit efficace, la marche doit se faire avec de l'eau au niveau du diaphragme. (Photo Christophe Frebou/Paris-Normandie)

Les puristes vous reprendront, à juste titre, rappelant que le véritable longe-côte, inventé dans le nord de la France, se pratique en utilisant une pagaie pour se propulser. Mais le succès de la marche aquatique côtière est tel que, par extension, on la nomme également de la sorte. Une activité physique et relaxante, à la portée de tous, mais bien loin de s'apparenter à une simple balade. Après avoir enfilé une combinaison en néoprène et des bottillons, tous à l'eau. Avec une température aux alentours de vingt degrés en cette fin août, personne, y compris les néophytes venus participer à un baptême, ne rechigne. Les réjouissances sont à venir. Ce matin-là, un coefficient respectable de 91 vous oblige, à marée basse et à l'étale, à aller chercher l'eau loin de la bande de sable, plus praticable. C'est donc dans les rouleaux et, parfois, dans les rochers (que les participants si-



Avec sa bouée, Hervé Secllet est chargé de la surveillance du groupe.

gnalent au groupe d'un joyeux et sonore « cailloux ! ») que cette première séance de renforcement musculaire et cardiovasculaire se déroule.

## Sans traumatiser ses articulations

Si au longe-côte, c'est avec le sourire de rigueur que l'on pratique, contrairement à la chanson, il ne suffit pas de « mettre un pied devant l'autre et de recommencer » pour avancer. Toute la difficulté de l'exercice est de produire suffisamment d'énergie pour lutter contre la résistance de l'eau. A fortiori contre le courant. Les raiailleurs les comparant à des promeneurs déambulant le long d'une plage, se trempant les mollets et regardant l'horizon. Oubliez les clichés ! C'est immergé jusqu'au diaphragme que les « longe-côtiers » progressent en s'aidant des bras. Pour se propulser et trouver l'équilibre. « Le mouvement de balancier des bras permet de trouver un rythme et, aidé par la portance de l'eau et de la combinaison [au-delà de prémunir du froid, le néoprène flotte, NDLR], de pratiquement rebondir à chaque pas », initie Hervé Secllet, animateur de RandOcéane, l'une des deux associations proposant cette activité au Havre. Respectée avec application, la posture permet de gagner de la vitesse. Toute relative. En l'espace d'une heure, on parcourra ainsi à peine trois kilomètres. Mais quelques heures après avoir raccroché la combinaison à son portant, vos mollets vous rappelleront l'effort consenti. Car il est bien réel. Ses supporters lui prêtent autant de vertus qu'un footing. Mais surtout, à l'instar d'autres activités aquatiques,

telles que l'aquagym, le longe-côte permet de griller des calories (à plus forte raison l'hiver, équipé d'une cagoule et de gants, dans une eau flirtant avec le sept degrés) sans traumatiser ses articulations.

Contrairement aux sports de piscine, c'est dans un espace presque sans limites que vous évoluez. En pleine nature, mais confrontés à ses facéties. Au longe-côte, on ne badine donc pas avec la sécurité. La sortie se fait obligatoirement encadrée par un animateur diplômé par la Fédération Française de Randonnée. Surveillant en permanence le groupe, il ne passe pas inaperçu avec son T-shirt orange et sa bouée dans le dos. Pas moins que ses assistants (secouristes brevetés), en jaune. « On garde un œil sur tout le monde, certains dans le groupe savent à peine nager. Non, en soi ce n'est pas dangereux. Attention tout de même à l'hypoglycémie ou aux crampes. »

La formule connaît un vif succès. En Manche, en Atlantique, comme en Méditerranée, partout des clubs se développent. Il n'y a que cinq ans que l'association, hébergée en partie par la SNPH, propose du longe-côte en parallèle de la randonnée pédestre, de la marche nordique ou de la marche rapide. « On comptait alors deux encadrants et douze adhérents. Aujourd'hui, nous sommes plus de 130 à pratiquer été comme hiver et jusqu'à trois fois par semaine la marche côtière. Nous venons de toute la pointe de Caux. » Et d'au-delà. Parmi les participants, pour la plupart des femmes, une Euroise prenant régulièrement le train pour se rendre à la plage du Havre... Depuis Giverny.

CHRISTOPHE FREBOU

## 1'22" AU 100 M

Pour les plus mordus, le longe-côte peut aussi se pratiquer en mode compétition. Depuis six ans, la Fédération Française de Randonnée organise des championnats de France autour de trois disciplines. Les 100 m et 400 m solo, le 400 m binôme ainsi que le 1 000 m tierce (masculine ou féminine) et quinte (mixtes). Cette fois, ça ne rigole plus dans le peloton.

Pour gagner en vitesse et économiser de l'énergie, les participants des épreuves en tierce et en quinte se relaient pour affronter le courant et laisser davantage de répit aux coéquipiers.

Qui dit compétition, dit performances. En 2019, le vainqueur du 100 m (licencié au club de Hyères, dans le Var) couvrait la distance en 1'22"129. La première quinte mettra 14'12 pour couvrir le kilomètre.

Initialement programmé le 20 juin sur la plage de Sangatte (Pas-de-Calais), le 6e championnat de France a été reporté au 10 octobre.

Les championnats de Normandie se dérouleront le samedi 12 septembre sur les plages de Colleville/Omaha Beach.

### OÙ PRATIQUER ?

- RandOcéane Le Havre : 02 35 41 26 07 ou randoceane.fr
- Eaudemer Le Havre : 06 16 34 39 19 ou eaudemerlehavre76@gmail.com
- Longe-côte Saint-Jouin Plage ou lepelicainsaintjouinplage.com