

Fans de LONGE-CÔTE

Cette discipline 100 % made in France est apparue sur nos littoraux il y a un peu plus de vingt ans. Elle séduit de plus en plus, surtout les femmes. Témoignages de passionnées.

PAR JESSICA AGACHE-GORSE

C'est dans la mer du Nord, à Dunkerque, que le longe-côte a vu le jour en 2005. Thomas Wallyn, son concepteur, était alors entraîneur professionnel d'aviron. « Je cherchais une activité de renforcement musculaire ne créant pas de traumatismes articulaires, et j'ai pensé à simplement marcher dans l'eau, raconte-t-il. A l'origine, j'y suis allé avec une pagaie de kayak, ce qui choquait certains ! » Plus de vingt ans plus tard, son idée a convaincu des milliers d'adeptes. Pas moins de 250 à 300 clubs de longe-côte existent dans l'Hexagone, sur les littoraux mais aussi sur certains lacs. L'été, tout le monde a forcément déjà aperçu sur une plage ces pratiquants longer la côte en file indienne avec de l'eau jusqu'à la taille. Cette discipline, qui détient son propre championnat, s'est également exportée. « Les pratiquants assidus finissent par développer une technique de marche glissée spécifique, soit très appuyée sur les talons soit plus aérienne », remarque Thomas Wallyn. Le critère le plus important de ce sport restant le BNI, le bon niveau d'immersion dans l'eau. Celui-ci se situe à peu près au niveau du nombril, sans jamais dépasser le sternum, afin que l'on soit bien porté par l'eau. « On a tendance à sous-estimer le côté physique du longe-côte, alors qu'il peut être intense en fonction de l'allure choisie. Complet, ce sport participe au renforcement musculaire, travaille l'équilibre, facilite le retour veineux et permet de bénéficier des ions iodés de la mer », énumère Thomas Wallyn. Delphine, Susan et Amandine l'ont bien compris...



DELPHINE, 47 ANS

TOULON (@DEEDEEPARIS), PRATIQUE AVEC UNE AMIE

« Je me muscle dans un cadre sublime »

« J'ai découvert le longe-côte grâce à ma mère qui le pratique en Normandie. Un été, pendant les vacances, elle m'a entraînée dans une séance avec son club, et j'ai adoré ! Alors que je déteste le jogging, là, j'ai trouvé gratifiant d'être portée par l'eau. Et puis nous étions dans la baie du Cotentin, un cadre génial. Après cette expérience, je voulais m'y mettre à Toulon, mais je n'avais pas envie de rejoindre un club. Je comptais me lancer toute seule quand une copine à qui j'en ai parlé m'a surprise en me lançant : « Je viens. » Depuis 2023, un matin par semaine, après avoir déposé nos enfants à l'école, nous nous retrouvons pour une heure de longe-côte. Je préfère être à deux, sinon je m'ennuierais. Là, nous discutons, même si nous sommes parfois assez essoufflées. D'autant que, pour renforcer les séances, nous ajoutons des poids de 1,5 kilo à nos mollets. Malgré cela, je ne recherche pas la performance mais le plaisir. Avec mon amie, chaque fois, nous nous disons : « Quelle chance nous avons d'être dans ce cadre sublime ! » En tant qu'anciennes Parisiennes, nous devons presque nous pincer pour y croire. L'été, c'est encore plus sympa. Nous sommes juste en maillot et, après la séance, nous prenons le temps de sécher tranquillement au soleil. »

SUSAN, 63 ANS

SAINT-PIERRE-DE-BAILLEUL, MARCHE AVEC UN GROUPE

« Je sors de l'eau toujours de bonne humeur »

« Après avoir testé la marche dans l'eau en Vendée il y a une dizaine d'années, je m'y suis mise à Saint-Aubin-sur-Mer, en Seine-Maritime, en rejoignant un groupe informel extraordinaire, « les longeurs du Grand Sable », soit une centaine de personnes de 40 à 80 ans, surtout des femmes. Tout est organisé via Facebook : une membre du groupe regarde les marées et précise les sorties possibles de la semaine. Les gens s'inscrivent, nous sommes ensuite de deux à vingt-cinq dans l'eau. Si certains marchent tous les jours de l'année, moi, l'hiver, je ne viens que ponctuellement, car j'habite à une heure et demie de la mer. Par contre, l'été, je possède un mobil-home près de la plage et j'y vais souvent. Dans l'eau, l'ambiance est bon enfant. On rit, on discute... Nous sommes tous issus de milieux sociaux divers :



fonctionnaire, assistante dans une école, médecin, commercial... Moi, je suis psy. Des liens se créent et nous sortons toujours de l'eau de bonne humeur. C'est aussi fantastique de voir comment la mer et le ciel sont différents chaque fois. Etant franco-américaine, j'ai grandi dans la baie de Long Island, et cette ambiance me renvoie à mon enfance. Ce sport a enfin l'avantage d'être en apesanteur, ce qui m'a permis de le pratiquer avant ma récente opération de la hanche, alors que je ne pouvais plus faire de danse africaine ni de yoga. »

AMANDINE, 29 ANS

SAINT-BRIEUC, ANIME DES SORTIES

« C'est un sport ouvert à tous »



« Après une blessure, j'ai dû faire une pause dans ma pratique du basket et je me suis mise à la voile pendant trois ans. Au centre nautique Portsall-Kersaint où je m'étais inscrite, des cours de longe-côte étaient proposés. Ma maman et ma petite sœur s'y sont mises et m'ont invitée à les rejoindre. C'était en 2014, j'avais 18 ans. J'avoue que j'avais des a priori. Je me disais que c'était un sport de grand-mère. Alors que pas du tout ! J'ai tellement accroché que, quand j'ai pu reprendre le basket, j'ai continué. Puis j'ai commencé la compétition et fini par arrêter le basket. J'ai été championne de France en 2016, 2018 et 2019. Maintenant, je vise moins de podiums, mais je continue de m'entraîner. J'apprécie que chaque compétition soit différente, car la mer et la météo changent en permanence. Je détiens aussi un brevet d'animatrice depuis dix ans. En ce moment, j'anime chaque semaine trois séances bénévolement : pour des compétiteurs, des valides mais aussi des non-valides. Je m'investis beaucoup pour ouvrir cette pratique aux personnes handicapées, j'ai même créé un déambulateur flottant. Un des objectifs de ma vie ? Convertir un maximum de gens à ce sport ! »

SÉCURITÉ TOUTE !

S'il n'est pas nécessaire de savoir nager pour se lancer – les longeurs ont toujours pied –, il est en revanche recommandé de ne pas pratiquer le longe-côte seul et de consulter le site de la Fédération française de la randonnée (ffrandonnee.fr) pour identifier les plages se prêtant à cette discipline. En cas d'orage ou de mer trop agitée, toute sortie doit être annulée. Le port de chaussons ou baskets en Néoprène est obligatoire pour éviter les blessures, tandis qu'il faut adapter ses équipements (combinaison) pour éviter l'hypothermie, qui reste rare.