

# MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE LES RANDONNEURS DE LA MER

*Insolite et vivifiante, la marche aquatique côtière (MAC) attire de plus en plus de pratiquants, séduits par ce sport de plein air au fort goût d'iode. Pour se lancer, point besoin d'avoir le pied marin, ni même de savoir nager. On marche en groupe, de l'eau jusqu'à la poitrine, le corps plongé dans un grand bain de bien-être. Laissez-vous porter par la vague MAC, l'aventure ne manque pas de sel.*

PAR MASCAL LEYGOUTE

**C**onviviale, tonique, douce pour le corps et en plein essor, la marche aquatique côtière a une mer, celle du Nord, un père, Thomas Wallyn, et une famille originelle pour le moins surprenante, l'aviron. Son berceau est Dunkerque, en Flandre Côte d'Opale. Elle est née en 2005 avec une pagaie dans les mains, mais a appris aussi à s'en passer. Son nom de baptême est «longe-côte<sup>®</sup>», mais les randonneurs de la Fédération l'appellent marche aquatique côtière, ou «MAC» pour les intimes. Depuis quelques années, la MAC connaît un vif succès, gagnant peu à peu tout le littoral français. Cette activité sportive a tout pour séduire les randonneurs. C'est du moins le pari de la Fédération qui en a fait une de ses nouvelles pratiques.

## **La MAC mode d'emploi : comment ça marche ?**

Les pieds dans l'eau, mais pas seulement. Dans sa version «longe-côte<sup>®</sup>» des origines, la MAC est un sport que l'on pratique pagaie en mains avec une technique éprouvée. Pour les spécialistes MAC de la Fédération, c'est simplement une activité sportive qui consiste à marcher en mer avec une hauteur d'eau située au niveau du diaphragme (immersion minimum

au-dessus de la taille).» La technique ? Selon Henri Thomas, un des pionniers, président de la section randonnée de l'ASAL Lorient où il a ouvert depuis deux ans l'activité, «c'est juste marcher dans la mer avec de l'eau jusqu'à la poitrine». Mais pas n'importe où. On pratique la MAC dans l'eau de mer ou de l'océan, l'eau douce est exclue pour cause de protection de l'environnement. Les «parcours» doivent être inscrits dans la bande littorale des 300 mètres, uniquement sur des plages à faible dévers (2 à 3%) reconnues et testées, qui ne comportent ni obstacles majeurs, ni risques particuliers. Une sortie MAC dure en moyenne un heure à une heure trente : «Quand on a fait une heure, le cocktail efforts dans l'eau, iode, vent et bon air fait qu'on ressort avec une bonne fatigue.» Surtout, c'est une activité accessible à tous, pour laquelle il n'est même pas besoin de savoir nager. «Même les personnes qui ont peur de l'eau peuvent pratiquer.»

## **Les atouts bien-être de la MAC**

Ici, les témoignages sont unanimes : la MAC est une activité de sport santé et de bien-être. Qu'ils soient spécialistes, animateurs ou pratiquants, c'est une déferlante d'avis positifs. Pour Thomas Wallyn : «Ça fait du bien à tous les muscles,



*Thomas Wallyn, le «père» du longe-côte<sup>®</sup>. Cet entraîneur d'aviron a inventé, en 2005, cette nouvelle activité en vue de pallier les déséquilibres musculaires des rameurs.*

on sort de l'eau à la fois tonifié et détendu, et ça vide la tête. Il y a aussi un phénomène de contention lié au port de la combinaison, avec un impact fort au niveau du retour veineux.» Henri Thomas ne dit pas autre chose : «Il n'y a aucune agressivité dans cette pratique, pas de contre-indications non plus. À Lorient, on dit que la MAC est «la thalasso du pauvre». Plusieurs personnes viennent sur les recommandations du corps médical.» Marie-Claude Wilson, présidente d'Erquy Rando, dans les Côtes-d'Armor, a créé une section MAC dans son club qui démarre en cette rentrée sportive : «Je viens de faire une sortie d'une heure, on a parcouru 1,5 kilomètre à marée haute, avec le courant pour le retour, ça tirait dans les jambes. C'est fatigant d'avancer dans la vague qui se brise. Mais après j'ai la pêche.» Même écho chez Claude Dailly et Malou Calloch, «sœurs de la côte» à l'ASAL Lorient : «La MAC c'est notre bain de jouvence. Pendant une »