

© André Le Bouffon/ASAL Lorient

« On veut mettre nos adhérents à l'eau »

Comme beaucoup, Marie-Claude Wilson prédit un bel avenir à la MAC. « Un tiers des clubs sont potentiellement concernés, parce que situés à proximité du littoral. On est là dans une logique d'activité douce et favorable à la santé. La cible : les quadras, les quinquas et plus âgés si affinités... C'est de la randonnée dans l'eau, il a fallu que l'on se forme. L'adhésion pour la MAC fait partie de la licence randonneur, l'assurance prend en charge cette activité avec les pratiques marche nordique et raquettes, donc pas de coût supplémentaire. Notre but est de mettre nos adhérents à l'eau, leur montrer quelque chose de différent. On leur dit : "On a la mer, on a de belles

Chaussons, combinaison, gants... Les pratiquants de marche aquatique côtière peuvent affronter (presque) tous les temps !

plages, profitons-en pour pratiquer une autre activité. » Henri Thomas est confiant : « Notre section MAC a été créée il y a deux ans. Dès la première année, nous avons eu 80 adhérents, j'en attendais une quinzaine. Nous nous sommes organisés pour accueillir un maximum d'adhérents tout en imposant une sécurité d'encadrement. En 2012, nous avons refusé du monde. Nous avons une liste d'attente pour cette rentrée. Je reste persuadé qu'il y a un potentiel considérable dans cette discipline. Les gens viennent tout seuls, je suis très étonné. Avec la MAC, la Fédération poursuit deux objectifs : augmenter les effectifs et les rajeunir. À l'ASAL Lorient, nous avons des personnes de 35 à 72 ans, avec une moyenne d'âge de 45 ans. »

Ouverture aux autres pratiques pédestres

En mars dernier, la FFRandonnée avait pris les devants en modifiant ses statuts, avec une extension de son objet social. La nouvelle formule : « La Fédération a pour but général le développement, l'organisation et la promotion de la randonnée pédestre et de ses disciplines connexes. » Un ajout qui change tout. Car aujourd'hui, un club de marche aquatique côtière, ou de marche nordique, peut adhérer directement à la Fédération. La FFRandonnée ne cache pas ses ambitions, comme l'explique Fabienne Venot, responsable du secteur Pratiques et Publics : « En suivant le courant de la MAC, la Fédération marque sa volonté d'ouverture aux autres pratiques pédestres. Notre objectif est d'ai- »

Interview

Thomas Wallyn, Dunkerquois et inventeur du longe-côte®, président fondateur du Comité régional Nord-Pas-de-Calais des Sentiers Bleus

Comment vous est venue l'idée du longe-côte® ?

Entraîneur d'aviron, j'ai voulu, en 2005, trouver un moyen pour pallier les déséquilibres musculaires de nos rameurs. Je cherchais une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatismes, pour leur faire travailler les pectoraux, les fessiers, les mollets... Un jour, j'ai commencé à marcher dans l'eau avec ma pagaie. L'effort est porté, ce n'est pas traumatisant pour les muscles. Pendant deux ans, j'ai marché seul, parfois avec des copains. Des gens rigolaient, j'étais celui qui faisait des ronds dans l'eau avec sa pagaie. Sur les conseils d'un ami kiné, j'ai pu affiner et développer une technique, le franchissement des vagues, la progression dans le courant... Après, j'ai voulu donner un nom à ce nouveau sport de mer. J'ai cherché avec « aqua », avec « pagaie »... puis c'est venu tout seul : je suis un « longeur de côte », ce sera « longe-côte® ». Je savais que ce sport avait des atouts. Il est praticable toute l'année et par tous les publics. Il convient aux seniors, aux corpulents, aux non-voyants, aux personnes

affectées de petites pathologies, aux athlètes de haut niveau comme aux débutants. C'est un sport fun qui apporte du bien-être. Et puis on a réussi à ramener des gens à l'eau. Ils se sentent encadrés, ils font partie de la « longe », la file indienne qui se crée... Le longe-côte® est bien plus qu'une simple randonnée aquatique, c'est un sport à part entière.

Comment ont évolué la technique et la pratique depuis vos premiers pas dans l'eau ?

Entre 2005 et 2008, nous avons travaillé sur les différents critères techniques du longe-côte®, nous les avons disséqués point par point, pour aboutir à la codification de 40 critères. Le premier : un bon niveau d'immersion (le BNI), entre le nombril et le sternum pour éviter de solliciter les lombaires. Il existe donc une position de confort et nous, les longeurs, nous défendons cela. Il y a également l'angulation de la palette, la partie de la pagaie qui prend l'eau pendant la phase d'appui, la position des mains sur la pagaie, la coordination pas du longeur/mouvement de pagaie... En 2007, j'ai créé à Dunkerque le premier club de longeurs

de côte. Une trentaine de structures ont suivi. À ce jour, le Comité national des Sentiers Bleus regroupe 3 comités régionaux, 25 associations entre Nord-Pas-de-Calais, Normandie, Bretagne et Méditerranée, plus de 50 initiateurs formés et plus de 2 000 longeurs. Nous avons bâti une discipline sportive et nous nous efforçons de la structurer.

Comment voyez-vous le potentiel de développement du longe-côte® ?

Nous avons bien vu ces dernières années que le longe-côte® apportait énormément de facteurs positifs. Ce sport de mer possède un gros potentiel de développement. Notamment pour les centres nautiques, les centres de voile ou de thalasso. En hiver, avec les accros, on se régale. On fait même des sorties de nuit à la frontale. Nos lieux de pratique sont Bray-Dunes, Zuydcoote, Wimereux, Le Touquet, Boulogne, Calais et bien sûr Dunkerque. Mais aussi un peu partout sur le littoral. Cet été, un petit matin en face de Porquerolles, j'étais avec des copains dans une mer hyper calme. C'est un privilège de pouvoir vivre de tels moments.

© André Le Bouffon/ASAL Lorient