

Info

Rechercher une actualité...



Accueil Info Info Lorient Guidel rando surfe sur la déferlante du longe côte

Mercredi 14 septembre 2022 08:01



Guidel rando surfe sur la déferlante du longe côte



Été comme hiver, les longeurs de Guidel se donnent rendez-vous deux fois par semaine. © Guidel rando

Intégré aux plans d'exercices de Guidel rando (Morbihan), le sentier bleu est parsemé de marcheurs les mardis et samedis matins. Mardi 13 septembre 2022, ils étaient 72 au rendez-vous.

Il n'est pas rare mais toujours assez impressionnant de voir une centaine de marcheurs aquatiques aux airs de banc de poissons qui longent le littoral guidéolois. « À ce jour, 158 personnes sur 320 membres de Guidel rando pratiquent le longe côte », apprécie Alain Le Gall, secrétaire de Guidel rando (Morbihan) et lui-même longeur, c'est-à-dire marcheur aquatique. « Nous avons intégré le longe côte il y a sept ans et la croissance est exponentielle. »

Une séance d'une heure

Mardi 13 septembre 2022, ils étaient 72 au rendez-vous de la plage de Lannéec pour une séance d'une heure après échauffement. Immérgés jusqu'au nombril, les Guidéolois sont adeptes de cette nouvelle forme de marche.

Née en 2005 près de Dunkerque, l'activité a été pensée à titre de renforcement musculaire et cardiovasculaire en complément de l'aviron. Mais ses bienfaits ont vite emporté les suffrages du sportif lambda.

Une activité à part entière

Loin de passions qui ne durent point, le longe côte est entré dans les mœurs comme une activité à part entière qui réunit un public plus hétéroclite et jeune, et exclut les traumatismes articulaires que le sport peut bien souvent engendrer.

Pour autant, la sécurité est davantage sous contrôle et son encadrement nécessite l'obtention d'un brevet fédéral animateur longe côte. À Guidel rando, « onze membres qualifiés permettent de se passer le relais mais également de former trois groupes de niveaux », précise Alain Le Gall, gardant ainsi l'esprit d'ouverture qui les caractérise.

Rendez-vous tous les mardis et samedis, à 10 h, plage de Lannéec. Tarif : 42 € d'adhésion à Guidel Rando + 20 € pour le longe côte. Informations auprès de Guidel rando au 06 13 54 24 83.

Newsletter maville

Abonnez-vous à la newsletter - Lorient

Votre e-mail Je m'inscris

Votre e-mail, avec votre consentement, est utilisé par la société Ouest-France Multimédia pour recevoir les newsletters sélectionnées. En savoir plus

Exprimez-vous ! 146

Débat. POUR ou CONTRE la fin du retrait de points pour les petits excès de vitesse ?

L'info en continu

Morbihan. À Vannes, faudra-t-il...

14/09/22 - 12:06

À Hennebont, les résidents de...

14/09/22 - 12:00

Médias. Étienne Mvé, nouveau...

14/09/22 - 12:00

Morbihan. Les parents pris de...

14/09/22 - 10:56

Ce Breton de 22 ans va faire un...

14/09/22 - 10:47

Toute l'info en continu

Infos les + lues Infos les + commentées

Quiz et jeux



Quiz. Les photographes et les photographies célèbres



Quiz. 10 questions sur



Quiz. L'amitié dans la

Retrouvez d'autres actus sur les communes de :

Guidel Lorient

Tous les quiz

Donnez votre avis

Abonnez-vous 1^{er} mois offert

Acheter le journal du jour



Les avis des internautes

* Votre commentaire...



* Votre email

En cochant cette case, j'accepte et je reconnais avoir pris connaissance des **conditions générales d'utilisation** et de **la politique de données personnelles**.

Envoyer

Vos données personnelles font l'objet d'un traitement informatique par la société Ouest-France Multimédia, sur le fondement de l'exécution d'un contrat et sont utilisées notamment pour prendre en compte, modérer et répondre à vos commentaires sur les contenus mis en ligne sur le site. Elles seront conservées conformément à notre politique de données personnelles, sauf dispositions légales particulières. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et de portabilité, en vous adressant directement à pdp@sipa.ouest-france.fr ou par courrier à "Délégué à la Protection des Données Personnelles SIPA Ouest-France Multimédia - ZI Rennes Sud-Est, - 10 rue du Breil - 35051 Rennes cedex 9". Vous avez également le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. **En savoir plus**

RUBRIQUES SITE MAVILLE

Accueil

Info

Sport

Restaurants

Cinéma

Sorties

Jeux

Shopping

Météo

Pratique

Bons plans du jour

Devenez annonceur

Cookies

Données personnelles

Mentions légales

Plan du site

Contact

Modifier le consentement

SITES OUEST-FRANCE

Ouest-France

Ouest-France Auto

Ouest-France Immo

Ouest-France Emploi

Ouest-France Solidarité

Incubateur OFF7

Comparateur Assurances

Infocale

Bons plans Ouest-France

Commerces Ouest-France

Comparateur de produits

Codes promo

Angers Brest Caen Clermont-Ferrand Le Mans Lille Marseille Montpellier Nantes Nice Nîmes Quimper Rennes Toulon Tours Vannes
Dinan Fougères Guingamp Lannion-Perros Ploermel Pontivy Redon Saint-Brieuc Saint-Malo Vitré

Les applications mobiles **Ouest-France** disponibles en téléchargement

maville

par

ouest
france 

© Copyright maville.com | WEB66

