



# PRATIQUEZ LE LONGE COTE

---

AVEC L' INSTITUT SPORTS OCEAN

# BIENVENUE A L'INSTITUT SPORTS OCEAN

---

**Vous vous posez des questions** : Où, quand et comment pratiquer le longe côte ?

**Nous avons les réponses** : L'Institut Sports Océan des Sables d'Olonne est engagé dans le développement de l'activité longe côte depuis 2013. Fort de cette expérience professionnelle du milieu aquatique et nautique, l'Institut vous propose le premier outil de suivi pédagogique de longe côte - marche aquatique. Dans le respect individuel et sans contrainte, atteignez de nouveaux objectifs personnels.

**Du niveau Débutant au niveau Expert, chacun y trouvera son plaisir**



---

LONGE  
COTE



# SENS MARIN ET ENVIRONNEMENT

## Objectif : être capable d'identifier et reconnaître les bonnes conditions pour une pratique de longe côte

Rechercher une information météorologique fiable : Météo France marine et sites spécialisés

### Lecture de plage et du plan d'eau :

Être capable de faire une analyse globale des conditions de mer :

- Les dangers,
- La topographie,
- Les conditions de mer,
- Le partage des espaces,
- Les zones balisées.

### LES MAREES

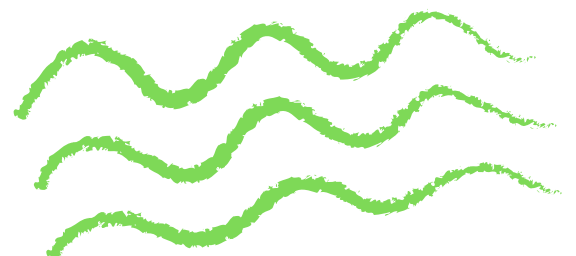
Une marée est une variation de la hauteur du niveau des mers et des océans, causée par l'effet conjugué des forces de gravitation dues à la lune et au soleil.

Le pratiquant doit connaître les horaires et les coefficients de marées pour organiser sa séance. Le coefficient de la marée caractérise l'amplitude de la mer. Il est proportionnel au marnage (différence entre marée haute et basse). C'est une grandeur conventionnelle comprise entre 20 et 120, qui est indiquée chaque jour dans l'annuaire des marées.

- Coef = 120 - marée de vive-eau extrême
- Coef = 95 - marée de vive-eau moyenne
- Coef = 70 - marée moyenne
- Coef = 45 - marée de morte-eau moyenne
- Coef = 20 - marée de morte-eau extrême

### Risques & contraintes - marées

- évolution rapide du niveau de la mer,
- personne perdant pieds dans un bas fond,  
;
- évolution des courants,
- évolution des vagues.



# Comment se forment les vagues ?

Une vague est une déformation de la surface d'une masse d'eau le plus souvent sous l'effet du vent. La vague qui déferle sur la côte (une plage ou un rocher) est la fin de course de la houle.

La déformation de la surface de l'eau et le grossissement des vagues sont principalement dus à l'effet du vent, mais d'autres facteurs peuvent entrer en compte, tels que :

- les courants marins,
- les marées,
- les interactions des vagues entre elles,
- la topographie.

## Risques et contraintes

- perte de repères dans la déferlante (*machine à laver*),
  - perte d'appuis au sol (*panique, éloignement à cause d'un courant*),
  - chocs contre le sol ou entre pratiquants du plan d'eau (*longeurs, surfeurs...*)
- ;





# L'environnement

Fiche de pratique FFR [https://www.ffrandonnee.fr/\\_249/la-marche-aquatique-cotiere.aspx](https://www.ffrandonnee.fr/_249/la-marche-aquatique-cotiere.aspx)

Le milieu marin est fragile, respectons les lieux de pratique : *"Je prends les sentiers pour me déplacer, et je ne jette aucun déchet"*



les Sables  
d'Olonne  
INSTITUT SPORTS OcéAN



## CONNAISSANCES GENERALES ET SECURITE

**Objectif : Acquérir les règles de sécurité nécessaires à la pratique du longe côte**

### Règles de sécurité

- Je reste au contact du groupe,
- Je respecte les consignes de l'animateur,
- Je ne pratique pas seul,
- Je connais parfaitement l'équipement du longeur pour assurer ma sécurité (*chaussures, combinaison, gants, cagoule éventuellement*)
- Je sais où trouver un téléphone pour appeler les secours



des Sabloles  
de l'Innhe...  
INSTITUT SPORTIF OCEAN



## TECHNIQUE

### Objectif : Être capable de se déplacer avec un pas du longeur efficace.

- Quand ? Dès que je maîtrise le niveau d'immersion (entre le nombril et le sternum)
- Pourquoi ? Pour me déplacer,
- Avec quoi ? Je m'aide des mains pour avancer et m'équilibrer.

### Le pas du longeur

Maîtriser le pas du longeur : lever le genou d'un angle de 180° et faire une enjambée moyenne, le corps légèrement penché vers l'avant. Les mains m'équilibrent et m'aident à avancer en tirant de l'eau.

### La coordination individuelle

J'arrive à coordonner mes bras et mes jambes sans problème (jambe droite et main gauche devant - jambe gauche et bras droit devant).

### La glisse

Lorsque je marche je suis légèrement penché vers l'avant le torse en appui sur l'eau. Plus l'amplitude de mes pas est grande, plus le temps de glisse est long.

### Le passage de vague

Saut latéral en extension, bras côté océan levé pour casser la vague et se protéger. L'autre main vient en appui sur l'eau pour augmenter la portance.

- **Risque** : En l'absence du bon niveau d'immersion, la position n'est pas réalisable et force sur les lombaires
- **Efficacité** : Lorsque à chaque pas, une légère vague se forme au niveau du torse

## SENS MARIN ET ENVIRONNEMENT

### Objectif : Être capable d'anticiper les conditions météorologiques de ma séance

#### Analyse de la météo du jour

Je suis capable d'analyser la météo du jour, et son évolution dans la journée.

#### Connaître la meilleure "fenêtre météo"

Connaître les Douzièmes (marées), et faire le lien avec le spot local.

#### Sens de l'orientation

Connaître la direction du vent, le sens des vagues, et le sens du courant par rapport à mon site de pratique.





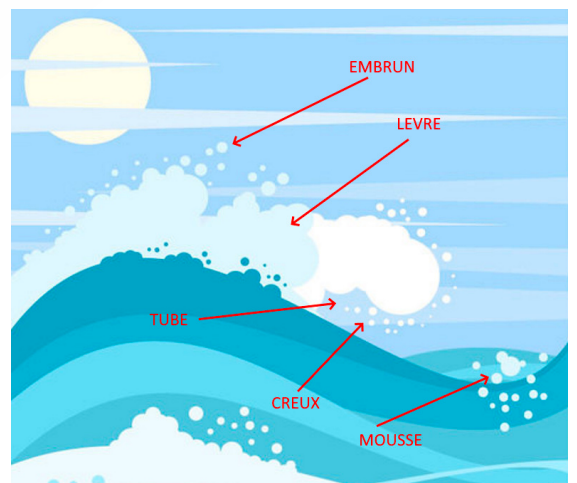
## Les phénomènes particuliers de la météo

- Les orages : Pas d'activité longe côte
- Le thermique (Brise de mer) : le soleil chauffe la terre qui devient rapidement plus chaude que la mer (vers le milieu de journée). L'air chaud (*plus léger que l'air froid*) monte et de l'air froid vient prendre sa place (*la source d'air froid la plus proche se situe sur la mer*) d'où un vent onshore dit "thermique" (*de part sa cause thermique / écarts de température*) qui vient de la mer vers la terre.
- Le vent de terre : Vent qui vient de la terre vers la mer ayant pour risque un état changeant de l'océan et d'éloignement lors de l'activité
- Les chocs thermiques : thermo différentiel entre la température chaude de l'air et froide de l'eau à l'entrée en mer (*écart de  $T^{\circ}$ air/eau supérieure à 10 degrés*) .Risque d'hydrocution

## Vagues - Généralités

La vague a différente dénomination selon où et comment elle déferle :

- vague de shore break : Vague qui casse au bord
- vague de back wash : Vague contre vague



## Environnement

Savoir identifier une couleur de l'eau inhabituelle et une situation à risque sanitaire.

## SECURITE ET CONNAISSANCES GENERALES

**Objectif : être capable d'adapter une pratique sécuritaire individuelle et collective**

Maitriser ses aptitudes par rapport aux conditions

Je prends conscience des conditions de mer et j'adapte ma pratique.

Savoir adapter sa tenue

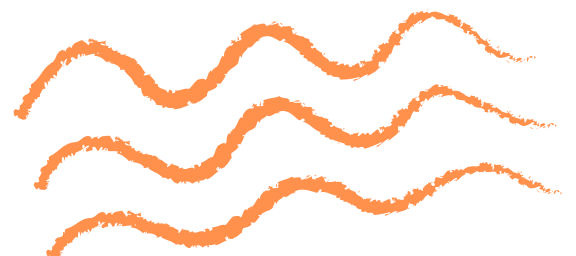
J'adapte mes équipements de protection individuels en fonction de la température de l'eau, de l'air et mon niveau de pratique.

Secourir une personne en difficulté

Je suis capable d'aider l'animateur pour l'aider à sortir un longeur de l'eau.

Je sais éviter un sur-accident.

Je peux l'assister pour prévenir les secours.





# TECHNIQUE

**Objectif : être capable de me déplacer efficacement en utilisant des ustensiles de propulsions (seul ou collectif)**

## La synchronisation collective

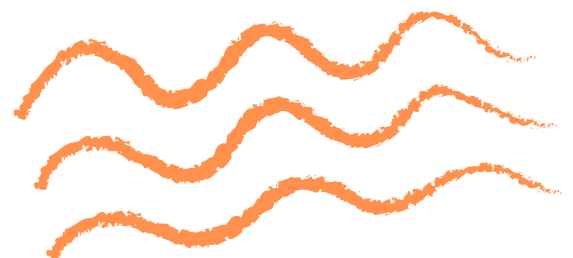
- Quand ? A plusieurs,
- Pourquoi ? Accroître l'efficacité du déplacement en partageant le temps d'effort et en réduisant la surface de résistance à l'eau,
- Avec quoi ? avec ou sans ustensiles de propulsion,
- Comment ? En Marchant les uns derrière les autres à une distance d'un bras entre chaque longueur. La synchronisation bras et jambes des longeurs doit être parfaite. Le relais doit être identique pour tous les longeurs et s'effectue par une transition du côté plage.
- Risque : Perte de la longe en cas de fatigue d'un longeur,
- Efficacité : Vitesse de déplacement et maintien de la longe.

## Maîtrise d'un ustensile de propulsion

- Quand ? Lorsque j'ai acquis le niveau de découverte,
- Pourquoi ? Pour différencier la pratique et accroître mon déplacement,
- Avec quoi ? Pagaie simple, pagaie double, plaquettes, gants palmés, longe up ...
- Comment ? J'arrive à me propulser en coordonnant le coup de pagaie et le pas du longeur et en respectant le temps de glisse,
- Risque : Troubles musculo - squelettiques amplifiés par l'augmentation de la résistance à l'eau,
- Efficacité : Vitesse de déplacement.

## Gestion de l'effort

J'ai connaissance des différentes allures de marche : lent et fort, soutenue, rythmée.



## SENS MARIN ET ENVIRONNEMENT

### Objectif : Être capable de prévoir une planification en fonction des conditions météorologiques

#### Synthèse de plusieurs sites météo

- Faire une projection sur plusieurs jours de pratique
- Faire une adaptation aux sites de pratique

#### Identifier un courant

##### PRINCIPE

Les courants ont pour origine un dénivelé de la topographie de la plage. Leurs fonctionnements s'apparentent au principe de vases communicants. Une masse d'eau mise dans un trou d'eau doit s'échapper et crée un courant.

Le vent, la taille des vagues (*plus les vagues sont grosses plus l'apport d'eau dans un trou est important*), la direction de la houle, la taille et la forme des trous d'eau, le coefficient de marée, et l'heure de la marée sont des facteurs de variation de l'intensité du courant.

##### Risques & contraintes - courants

- enlèvement du longeur,
- fatigue de la part du longeur



## Environnement

Avoir connaissance des sites intervenant : Sports nature et Littoral ; Géo Portail  
Connaissance générale du milieu naturel de pratique.

## **SECURITE ET CONNAISSANCES GENERALES**

**Objectif : Être capable de pratiquer en toute sécurité individuellement et collectivement**

### Premiers gestes de secours

J'ai mon diplôme Premier Secours Civique de niveau 1.

Je sais prévenir le danger et renforcer la sécurité avec l'animateur.

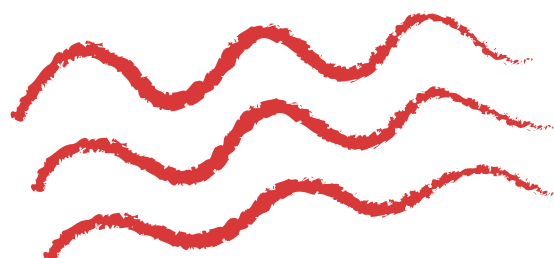
Je prends la décision de longer ou pas, car je prend mes responsabilités.

### Connaitre le lexique

Je connais le vocabulaire utilisé dans le long de côte.

### Les règles de compétition

Je sais m'informer du règlement sur le site de la FFR.





## TECHNIQUE

### Objectif : Être capable de se surpasser pour chercher la performance

#### Maîtriser les différents ustensiles de propulsions

Je sais utiliser les différents moyens de propulsion et identifier les conditions de mer.

#### Mettre en place une stratégie

Selon le parcours demandé, je sais mettre en place une stratégie individuelle ou collective, pour le réaliser en un minimum de temps.

#### Suivre un programme sportif

En vue d'une compétition ou pour une pratique intensive, je suis un programme sportif pendant plusieurs mois.

#### Gérer ses émotions

Je maîtrise au maximum mes émotions pour être le plus performant possible.



## CONTACT

iNSTITUT SPORTS OCEAN  
1 promenade Kennedy  
85100 LES SABLES D'OLONNE

02 51 95 15 66

[www.institutportsocan.com](http://www.institutportsocan.com)



les Sables  
d'Olonne...  
INSTITUT SPORTS OCEAN

