

# Ce qu'il faut savoir sur le longe côte



L'association Longe-côte Les Sables-d'Olonne (LCSO) compte 300 adhérents dans ses rangs. C'est 140 pour l'A4S.

PHOTO : LONGE CÔTE DES SABLES-D'OLONNE

## Repères

### Où faire du longe côte aux Sables ?

Pour l'heure, une poignée d'associations propose l'activité nautique. Parmi elles, l'amicale de la retraite sportive des Olonnes (Asro), les A4S et Longe-côte Les Sables-d'Olonne (LCSO). Si la première suspend sa pratique l'hiver, les deux autres poursuivent l'effort toute l'année. « **C'est selon la météo et les envies** », indique Jacques Brizard, référent chez A4S. Pour tous ensuite, un seul lieu fait office de point de rendez-vous : la Grande plage, près de la piscine du remblai.

### À quel âge peut-on en faire ?

Chez LCSO, le plus jeune adhérent a 12 ans. « **Le dernier, 82 ans** », ajoute dans un sourire sa présidente, Chantal Le Gall. « **C'est un sport qui peut se pratiquer jusqu'à n'importe quel âge** », poursuit Jacques Brizard, qui limite l'accès aux 50 ans et plus, com-

me l'association Asro. Il faut toutefois compter entre 35 € et 65 € pour adhérer à l'une des associations.

### Quel matériel est nécessaire ?

L'hiver, la combinaison longue et les gants sont impératifs. Mais un simple shorty peut être utilisé l'été. Pour le reste, quelle que soit la saison, il est important de prévoir une bonne paire de baskets de marche ou de trail avant de se jeter dans l'eau. « **Avec, vous vous accrochez bien au sol et vous ne vous faites pas mal au talon** », indique Chantal Le Gall.

### Et la sécurité ?

Fin octobre, une habitante des Sables a été emportée par le courant alors qu'elle faisait du longe côte avec une amie. Les pompiers ont dû intervenir pour la ramener au bord. Pour éviter un tel accident, les associations le répètent : « **On ne sort pas dans l'eau sans être encadré.** » Courants, vents, marées... Rien ne s'improvise.