

ANNE DUFOUR
Préface du D^r Marie Perez Siscar

Mon cahier de
LONGE-CÔTE

**PROFITER DES BIENFAITS
DE LA MARCHÉ AQUATIQUE**



ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

SOMMAIRE

Préface du Dr Marie Perez.....	5
--------------------------------	---

PARTIE 1

LE LONGE-CÔTE EN 10 QUESTIONS-RÉPONSES

1. Qu'est-ce que le longe-côte ?.....	6
2. Qui l'a inventé, quand, pourquoi ?.....	6
3. Qui peut en faire ?	7
4. Combien de temps faut-il prévoir pour une sortie ?.....	7
5. On peut pratiquer combien de mois par an ?.....	8
6. Mer chaude ou mer froide ? Quel est le mieux ?.....	9
7. Le cœur travaille plus ou moins que « sur terre » ?.....	9
8. On peut pratiquer en famille, entre amis ?.....	9
9. Quelle différence avec la piscine ?.....	9
10. Le longe-côte en mer, c'est comme dans un lac ?.....	10

PARTIE 2

LES PRINCIPAUX AVANTAGES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE & MENTALE

La santé bleue.....	11
L'eau qui guérit.....	12
L'air & le soleil qui soignent.....	12
Le sable qui détend.....	13
Le paysage thérapeutique	14
Mer & joie de vivre	16



PARTIE 3

BIEN S'ÉQUIPER

Les vêtements.....	17
Les gants néoprène	18
Les chaussures néoprène.....	18
Bien choisir sa combinaison de longe-côte.....	18
Les autres vêtements à envisager.....	20
Deux astuces bien pratiques.....	20
Les accessoires	21

PARTIE 4



POUR UNE PRATIQUE SEREINE

Les précautions à prendre : 10 règles de base pour votre sécurité.....	23
La question des allergies	25
Peut-on faire du longe-côte quand on a ses règles ?	26
Et quand on a mal aux articulations ?	26
Je ne sais pas courir sur terre, je peux courir dans l'eau ?	27



PARTIE 5

MES SÉANCES DE LONGE-CÔTE

28 EXERCICES & ÉTIREMENTS MAGIQUES

Avant de vous jeter à l'eau

Adaptez les exercices à vos envies.....	30
Quelle hauteur d'eau.....	30
Respiration : inspirer un peu, expirer beaucoup.....	31
Comment démarrer.....	31

Les échauffements

1. Échauffement standard.....	32
2. Échauffement sur mesure	34

Les exercices

1. La base : marcher	36
2. Travail complet spécial cardio : le running aquatique	38
3. Travail complet spécial gainage n° 1 : comme sur un siège	39
4. Travail complet spécial gainage n° 2 : avec une frite	40
5. Travail complet spécial équilibre : le ciel est votre limite	41
6. Cuisses, fesses & gainage général : boxe marine	42
7 & 8. Des abdos en béton : pour un ventre plat & un dos au top	43
9, 10 & 11. Mal au ventre, constipation, douleurs de règles	44
12. Cœur vaillant, cuisses & fesses fermes : cardio & raffermissement	46
13 & 14. Hanches : pas chassés pour souplesse assurée	47
15 & 16. Ouverture des hanches : faire travailler la zone musculaire	48
17. Travail du psoas : la hanche toujours, mais bien plus	50
18. Renforcer épaules et bras : le top du tonus	51
19. Renforcer épaules et dos : sortez votre pagaie !	52
20. Épaules douloureuses : apaiser & renforcer	53
21. Raffermir la poitrine : pour un buste bien galbé	54
22. Épaules, bras & poitrine : renforcer & raffermir	55
23. Taille fine : affiner en douceur	56

Retour au calme – Étirements

1. Taille & hanches assouplies : pour une mobilité accrue	57
2. Cuisses étirées & souples : stop aux cuisses raides & douloureuses !	58
3 & 4. Traction & ciseaux tranquilles : renforcer en douceur	59
5. Papotage récompense à la Belge : vive la frite !	60

Mes séances idéales & sur mesure

1. Je suis en surpoids + j'ai de la cellulite + une mauvaise circulation	61
2. J'ai mal au dos	61
3. J'améliore ma posture	61
4. Gainage & abdos en douceur	62
5. Cardio pour tous	62
6. Mobilité des épaules & des hanches	62
7. Renforcement du bas du corps	62
8. Souplesse & équilibre	63
9. Défi tonus complet pour les plus motivés	63



PRÉFACE

LA MARCHÉ AQUATIQUE, UNE HARMONIE NATURELLE CORPS & ESPRIT

Bienvenue dans l'univers fascinant du longe-côte, où marcher dans l'eau devient une thérapie inattendue, mais ô combien bénéfique pour la santé. En tant que médecin spécialiste des bienfaits du milieu marin, je suis ravie de la parution de cet ouvrage qui explique concrètement les merveilles de la marche aquatique !

Le longe-côte, activité qui se pratique tout au long de l'année, est bien plus qu'une simple balade, ou même qu'un sport basique : c'est comme une potion magique pour la santé, qui améliore le sommeil, booste la circulation sanguine, tonifie les muscles (même ceux qu'on oublie parfois d'utiliser !). En bonus, les exercices respiratoires oxygènent en douceur et revitalisent en apportant une énergie incroyable.

Et ne parlons pas du contact avec l'eau, notamment l'eau de mer (celle que je préfère) – un véritable élixir de jeunesse naturel ! Chaudron alchimique de minéraux et d'oligoéléments, elle chouchoute la peau et renforce le système immunitaire. Chaque pas dans l'eau est une caresse sensorielle, une séance de sport aquatique avec les vagues comme profs zen. C'est une baguette magique qui apaise les nerfs, soulage le stress et reconnecte à la nature, au bleu de la mer et des océans. Car l'élément « eau » est aussi le nôtre, puisque nous en sommes constitués à 90 % ! C'est un fait, nos mers intérieures communiquent avec les océans.

Avec Anne Dufour, entre deux bons petits plats et trois fous rires, on s'accorde là-dessus : le bien-être, c'est du mouvement, du plaisir, et un pied dans l'eau... de mer ! Grâce à ce cahier, vous découvrirez comment vous faire du bien au quotidien au corps et à l'esprit, pour vivre une incroyable expérience d'harmonie parfaite entre calme, sérénité et fitness.

Dr Marie Perez Siscar

Médecin à Côté Thalasso, Banyuls-sur-Mer (66), présidente de France Thalasso

LE LONGE-CÔTE EN 10 QUESTIONS-RÉPONSES

Le longe-côte, ou marche aquatique, ou randonnée aquatique, consiste à marcher dans la mer avec de l'eau à hauteur de taille ou de poitrine. C'est simple, accessible à tous, gratuit, agréable, naturel, calme. C'est une activité physique à part, qui contourne la plupart des problèmes du sport en général. On peut pratiquer sans la moindre leçon, sans aucune capacité physique particulière, même si on est nul, archi nul, en tout autre sport, si on est en convalescence, blessé ou handicapé.

En longe-côte, on n'a pas mal, ni trop chaud, on ne s'essouffle pas, on ne risque pas de se blesser... C'est une activité physique à faible impact (mais gros résultats !), qui préserve et soulage muscles, os, articulations, tendons et ligaments. Comme l'eau est plus dense que l'air, sa résistance aide à renforcer les muscles et « masse » le corps entier, tout en grillant pas mal de calories. C'est un entraînement corporel complet, qui fait travailler le cœur en douceur sans le brusquer, de même que l'équilibre, qui active la circulation, aide à perdre du poids, etc. Il se pratique en groupe ou en solo/duo pour les amoureux du silence. Et en plus, si on veut, on ne se mouille pas les cheveux !

1. QU'EST-CE QUE LE LONGE-CÔTE ?

Le longe-côte est, comme son nom l'indique, le fait de longer les côtes. Plus précisément, il s'agit de marcher dans la mer, avec de l'eau à peu près à mi-poitrine (en fait, entre le nombril et le haut du torse). Si on le souhaite, mais c'est totalement facultatif, on peut se doter d'accessoires pour optimiser certains exercices. Il existe des championnats de longe-côte et la discipline est pratiquée dans le monde entier, en amateur comme en compétition. Un succès fou ! Bon à savoir, quand on fait du longe-côte, on est une longeuse, ou un longeur.

2. QUI L'A INVENTÉ, QUAND, POURQUOI ?

Thomas Wallyn, un amoureux et professionnel du kayak comme de l'aviron. Il cherchait une méthode complémentaire pour s'entraîner. Un jour, comme il souffrait du dos, il a décidé d'aller marcher dans l'eau avec une pagaie « pour voir ». C'était en 2005. Il s'est vite rendu compte qu'en pagayant d'un seul côté, il retrouvait le bon axe et que sa douleur s'atténuait. Il a ensuite affiné ses essais. Le longe-côte comme outil d'agrément, de renforcement musculaire et de soin était né.

L'activité s'est depuis structurée et désormais, de très nombreux clubs la proposent en version zen, loisir, sport ou compétition. Il faut alors être licencié et avoir un certificat médical de non-contre-indication. Il existe aussi des championnats et autres compétitions de longe-côte (LCMA = Longe-côte marche aquatique) rassemblant des dizaines de clubs et des centaines de participants chaque année, partout en France et aux Antilles. On y trouve même des catégories Minimes, Déficiants visuels... Et même si la randonnée aquatique – autre nom du longe-côte – fait désormais partie de la Fédération française de la randonnée pédestre, c'est beaucoup plus que de marcher dans l'eau. Fort heureusement, on peut aussi toujours pratiquer en amateur et sans le moindre « papier », sans club ni rien. On va juste marcher dans l'eau, pas de quoi se compliquer la vie.



Du sport pour de vrai

N'en déplaise à certains, le longe-côte est un « vrai » sport. À ceux qui n'ont jamais pratiqué et ricanent, venez marcher un jour bien frais, avec un peu de courant contraire dans les jambes, ou simplement lancez-vous dans quelques exercices tonifiants contre les vagues, et on en reparlera !

3. QUI PEUT EN FAIRE ?

Tout le monde, y compris les enfants, à condition évidemment qu'ils sachent se débrouiller dans l'eau et s'y sentent à l'aise. Mine de rien, sans douleur ni effort démesuré, le longe-côte fait travailler tout le corps. C'est un sport complet, et qui plus est, très bien adapté aux personnes blessées, fragilisées, handicapées, ou encore aux seniors qui ne risquent pas de chuter, par exemple.

On peut le pratiquer longtemps et doucement, pour un maintien santé, ou fort et vite, pour améliorer ses capacités physiques, son endurance, dans un but de compétition. Ce n'est pas une activité réservée aux « faibles », mais un merveilleux outil qui s'adapte à chacun en fonction de ses objectifs.

4. COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL PRÉVOIR POUR UNE SORTIE ?

- ◆ **Loisir** : il n'y a pas de durée idéale, c'est vous qui décidez.
- ◆ **Sortie santé globale, cardiaque, respiratoire, mentale, émotionnelle** : entre 45 min et 1 h 30. Il faut un minimum de 45 min, car comme dans l'eau, on travaille avec des pulsations cardiaques assez basses, on fait de l'endurance fondamentale, c'est-à-dire à une allure que l'on pourrait tenir des heures sans être essoufflé. C'est ce que l'on peut offrir de mieux à son corps. L'endu-

rance fondamentale (voir encadré ci-dessous) prépare l'organisme à supporter davantage sans se fatiguer, sans risque, et brûle les graisses en douceur. C'est le principe du footing lent, du pédalage tranquille sur un vélo : le corps ne consomme que l'oxygène qu'il est en mesure d'absorber et ne vit pas en « débit ». La respiration reste ample, sans halet.

- ◆ **En cas de surpoids :** on brûle les graisses lors d'un effort supérieur à 45 min. En deçà, on ne puise pas vraiment dans nos réserves. Il faut donc viser 1 h 30 à 2 h de long-côte pour brûler un maximum de graisses !
- ◆ **En cas de douleurs, de troubles veineux...** : 45 min suffisent, en passant à l'intensité supérieure par rapport à seulement marcher « cool » en mode loisir ou brûle-graisses. Dans l'idéal, faites 2 long-côtes par semaine, au moins. En parallèle, pensez à marcher au moins 1 à 2 h par jour sur la terre ferme et à bien travailler un renforcement musculaire en dehors de l'eau.

L'endurance fondamentale

L'endurance fondamentale facilite le travail cardiaque. Elle réduit la fréquence cardiaque au repos (le cœur se fatigue moins « pour rien ») mais aussi pour un effort (le cœur a besoin de moins travailler pour un meilleur résultat). Elle améliore le débit respiratoire et la santé des poumons, ainsi que la circulation sanguine (elle accroît notamment le nombre de petits vaisseaux sanguins qui viennent irriguer les organes et les muscles, et mieux oxygéner chaque cellule). Pour les forts en maths, l'endurance fondamentale se situe sous les 70 % de la fréquence cardiaque maximale, et à 60-65 % de la vitesse maximale aérobie. Traduction : c'est une activité qui n'épuise pas et durant laquelle on peut très bien parler sans être essoufflé.

5. ON PEUT PRATIQUER COMBIEN DE MOIS PAR AN ?

Sur le principe, on peut faire du long-côte 365 jours par an. Les néoprènes épais sont vraiment très efficaces, donc aucune raison de s'en priver. C'est surtout une question de volonté, de région et de motivation personnelle. En ce qui me concerne, j'avoue, je laisse passer les journées grises et pluvieuses ou franchement très froides, c'est-à-dire lorsqu'il fait moins de 13 °C. Mais une belle journée douce et ensoleillée de décembre peut me faire craquer, et c'est parti pour une petite randonnée aquatique. Il faut faire « comme on le sent », tout simplement. En Bretagne, les coachs débrayent seulement en janvier-février. En Méditerranée, c'est encore autre chose. Et si vous n'appréciez que l'eau à plus de 28 °C, le soleil et les chaudes saisons, vous pouvez toujours tester le long-côte à Ibiza !

6. MER CHAUDE OU MER FROIDE, QUEL EST LE MIEUX ?

La chaleur détend, le froid est anti-inflammatoire. Or, derrière l'inflammation se profilent des problèmes plus ou moins graves allant des douleurs aux genoux aux maladies dégénératives comme Alzheimer. Les études portant sur l'impact de l'eau froide (entre 8 et 15 °C) sur la santé physique et mentale sont de plus en plus nombreuses. À l'extrême, des stars comme Wim Hof poussent le bouchon un peu loin en proposant à chacun de s'immerger dans de l'eau glacée (3 °C), ce qui est en réalité plutôt dangereux pour pas mal d'entre nous.

Quelle mer pour quel résultat ?

- La Méditerranée est connue pour procurer calme et apaisement.
- La Manche et l'Atlantique sont au contraire vivifiants.

7. LE CŒUR TRAVAILLE PLUS OU MOINS QUE « SUR TERRE » ?

Dans l'eau, le cœur travaille 10 % de moins que sur terre. Les personnes souffrant d'une faiblesse cardiaque peuvent donc conserver une activité physique, vitale pour eux, sans épuisement ni danger. Tout comme pour ceux qui souffrent le martyr à cause de leurs articulations, le long-côte peut vraiment être LE moyen de bouger. Peut-être le seul. Le long-côte vous sauve !

8. ON PEUT PRATIQUER EN FAMILLE, ENTRE AMIS ?

Enfants, ados, seniors, femmes enceintes, personnes en situation de handicap visuel, auditif ou mental, obèse... tout le monde à l'eau ! Ici, personne ne juge personne et tout le monde est une sirène, un centaure ou un triton. Chacun avance à son rythme et s'applique à ses exercices pour améliorer ses petites douleurs ou ses nerfs en pelote. Attention évidemment avec les enfants, ils doivent être d'une taille suffisante pour que la hauteur d'eau soit homogène et que vous avanciez ensemble, pas loin les uns des autres.

9. QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LA PISCINE ?

Mer ou piscine, on peut y faire la même chose. Ce qui change vraiment et peut gêner pour les exercices en long-côte, c'est la force des vagues et le courant marin. Mais à chaque séance, on peut faire quelque chose de totalement différent, on s'adapte, c'est le charme de la nature. Ce n'est pas comme à la piscine, où les conditions climatiques ne varient pas !

Par exemple, en Normandie, à marée descendante, le courant va de droite à gauche. À marée montante, c'est l'inverse. Juste pour marcher, on expérimente donc déjà une force différente. Par ailleurs, à l'aller, le courant nous repousse, avec une vague qui va sur le côté, tandis qu'au retour, le courant nous pousse. Ainsi, on peut avancer un peu et se retourner, pour des exercices de proprioception différents, d'un côté comme de l'autre. Voilà un bon moyen d'apprendre à gérer l'équilibre avec ces rapports de force dans l'espace, puisqu'il faut rester stable malgré le courant et cette gêne : on doit lutter un peu, c'est ce qui est intéressant.

10. LE LONGE-CÔTE EN MER, C'EST COMME DANS UN LAC ?

Pas tout à fait. Sauf à quelques exceptions, l'eau d'un lac est douce, donc elle offre moins de résistance qu'en mer. Mais surtout, un lac est fermé, tandis que la mer est ouverte et se jette dans l'océan. Aussi, son écosystème est-il bien différent de celui de la mer. Lac d'Annecy, Léman, Vassivière... partout où il y a de l'eau, il y a désormais des marcheurs dedans. Y compris en hiver, où l'eau comme l'air tournent autour de 7 °C. Bonnet en laine, en polaire ou néoprène sont alors de rigueur, en plus de la combi ! J'ai marché dans le lac d'Annecy et ce souvenir est ancré dans ma mémoire à tout jamais : le froid de l'eau, presque statique, qui saisit, la beauté des montagnes environnantes, les tons blancs, argentés, bleutés de l'eau et sa transparence extrême... rien à voir avec ma mer normande !



La thalassothérapie de ma ville organise des sorties en mer, je m'inscris ?

Pourquoi pas ? Surtout pour une première fois, afin d'apprendre les bons exercices sur mesure pour ses problèmes. Et puis ça peut être sympa de faire partie d'un groupe quand on ne connaît personne. Un bon accompagnateur peut faire des merveilles en renouvelant sans cesse les exercices et en vous aidant à trouver une alternative lorsque vous ne pouvez pas en réaliser un.

LES PRINCIPAUX AVANTAGES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE & MENTALE

Selon une étude portant sur plus de 15 000 personnes (*Coastal proximity and visits are associated with better health but may not buffer health inequalities* – Sandra J. Geiger & all, *Communications Earth & Environment* volume, mai 2023), vivre près de la mer serait un facteur de meilleure santé. Corrélié à davantage d'activité physique, et donc moins de problèmes cardiaques, de stress et de détresse mentale, cela permettrait également une meilleure récupération après un stress ou un choc. Elle fait écho à une autre étude, publiée un an plus tôt, concluant que passer 120 minutes par semaine dans la nature est associé à une meilleure santé.

Si vous habitez loin des vagues, venir en profiter en week-end ou en vacances est déjà bénéfique. Si en plus vous vous plongez dedans, c'est encore mieux. À vous l'immersion dans un liquide, la pression hydrostatique, les minéraux de l'eau, la marche sur le sable, l'horizon infini tellement relaxant, le soleil, les sons et les odeurs si spécifiques du monde marin...

La santé bleue

C'est une branche de médecine toute jeune, qui étudie l'impact de l'eau (mer, océan, rivières...) sur notre santé. Les recherches sur ce thème existent depuis des années, mais elles étaient disjointes. Depuis 2018, on commence à y voir clair grâce aux synthèses d'études. Elles nous indiquent que vivre à proximité de l'eau et y pratiquer une activité physique comme le long-côte, le surf, la natation, le paddle... dans la zone entre la plage et le rivage réduit le risque de diabète de type 2 et d'obésité, les maladies chroniques (y compris certaines maladies auto-immunes), le stress, le mal-être, les problèmes de santé mentale, et accroît la longévité.

Parmi toutes les activités aquatiques incluses dans ce concept de santé bleue, le long-côte est de loin le plus facile à pratiquer, le moins cher et le plus polyvalent pour tous. Dans certaines villes comme Biarritz, mais surtout en Angleterre, des médecins prescrivent des « activités bleues » (celles citées ci-dessus). Et des associations sportives – dûment rémunérées par le gouvernement dans le cas du Royaume-Uni – aident concrètement les patients à se lancer dans ces activités, comme indiqué sur « l'ordonnance bleue ». Tout un concept.

L'EAU QUI GUÉRIT

- ◆ **L'eau de mer est unique.** Elle n'a rien à voir avec celle de la douche, de la piscine ou d'un lac. C'est une eau « vivante », plus ou moins salée (35 g de sel/litre en moyenne pour l'Atlantique, 40 g de sel/litre pour la Méditerranée, soit 6 à 7 cuillères à café), sujette aux vents, courants, marées, d'une composition et d'une température données.
- ◆ **L'eau porte le poids de notre corps à notre place.** On peut donc y faire plein de choses impossibles sur la terre ferme, c'est magique ! C'est le cas pour les femmes enceintes, les personnes malades, âgées ou handicapées, accidentées ou en fort surpoids. La mer permet, porte assistance. Elle fait mieux que l'eau douce, car elle est bien plus riche et dense.
- ◆ **L'eau masse le corps.** Peau, organes digestifs, veines, système lymphatique : tout est agréablement « pressé ». Et plus on va profond dans l'eau, plus c'est le cas – la pression est plus forte sur les pieds que sur la poitrine. Raison pour laquelle le simple fait de marcher dans l'eau assure un vrai soin des jambes et les allège immédiatement.
- ◆ **L'eau soulage les douleurs** articulaires, musculaires, tendineuses, ligamentaires, digestives, gynécologiques... au moins le temps de la marche aquatique.
- ◆ **L'eau délasse, apaise, calme,** caresse, console, répare, accueille... C'est toujours un bain de jouvence de replonger dans le milieu aquatique qui nous a hébergés les neuf premiers mois de notre vie.
- ◆ **L'eau de mer est comparable à notre plasma** (la partie transparente du sang). Raison pour laquelle le corps la reconnaît, l'accepte et assimile sans problème les minéraux qui s'y trouvent. On l'appelle d'ailleurs le plasma marin.
- ◆ **On profite de ses minéraux et de ses oligoéléments** (sodium, potassium, magnésium, zinc, cuivre...), ainsi que de tous les éléments présents dans l'eau, comme le phytoplancton (végétaux en suspension), les algues brunes, vertes... Autant de petites mains qui nous veulent du bien. Pour ne prendre qu'un exemple, le soufre, le zinc et le cuivre sont anti-



infectieux, raison pour laquelle les sprays d'eau de mer sont utiles pour limiter les risques de maladies ORL.

- ◆ **L'eau de mer est un excellent « produit de beauté ».** Certes, elle est salée et donc il faut se rincer à l'eau claire en sortant. Mais une fois cette précaution prise, elle est purifiante et anti-inflammatoire. Ses minéraux, tels que le sodium (sel), aident à désincruster les pores et à éliminer les points noirs. Quant au zinc et au magnésium, ils contribuent à réduire les éruptions cutanées, les petits boutons, les irritations, les démangeaisons. Ils pénètrent même dans notre corps via les pores de la peau. Par ailleurs, le massage qu'elle exerce ne concerne pas seulement les muscles, mais aussi l'épiderme, son mouvement perpétuel stimulant la microcirculation locale, l'oxygénation et la régénération des cellules, ralentissant ainsi le vieillissement.
- ◆ **La fraîcheur de l'eau permet l'exercice, même en plein été.** C'est l'un des rares endroits naturels où l'on puisse faire du sport sans souffrir de la chaleur. Quand même plus agréable qu'à la salle climatisée, toutes fenêtres fermées, souvent en sous-sol et hors de prix !
- ◆ **La mer est le meilleur fournisseur d'iode,** nécessaire au bon fonctionnement de la thyroïde et à la production des hormones. Un séjour en bord de mer, surtout ponctué de longe-côte, participe à un meilleur équilibre thyroïdien, et donc à un meilleur métabolisme (gestion du poids, lutte anticonstipation, antifatigue, etc.).



L'AIR & LE SOLEIL QUI SOIGNENT

- ◆ **L'air marin est peu pollué,** car il est constamment nettoyé par les vents. Il renferme donc davantage d'oxygène et moins de dioxyde de carbone, de polluants, de pollens et autres particules en suspensions qu'en milieu urbain. Il ne contiendrait que 200 bactéries/m³ contre 50 000/m³ en ville.
- ◆ **On respire à pleins poumons,** non seulement l'oxygène, mais aussi des ions négatifs, ces « vitamines de l'air » qui améliorent l'absorption de l'oxygène. Rappelons que l'air est chargé en ions positifs (excitants, énervants) et en ions négatifs (apaisants, bons pour l'immunité). Généralement, il y a beaucoup plus d'ions positifs en ville et d'ions négatifs dans la nature, plus spécialement près d'eau remuante (mer, fontaines, cascades...).
- ◆ **L'air marin n'est pas « pur », dans le sens de « stérile »** et tant mieux ! Ses aérosols et ses bactéries provoquent en douceur nos défenses naturelles, qui réagissent en soutenant notre immunité. Marcher dans l'eau rend donc plus fort vis-à-vis des microbes et des maladies.

Seule particularité : dans l'eau, on court sur la pointe des pieds. Essayez, vous verrez : impossible d'attaquer par le talon, comme sur la terre. Le mollet, pas habitué, peut alors déguster un peu. Si vous débutez en jogging aquatique, pensez donc à vous échauffer gentiment les mollets avant d'entrer dans l'eau (voir les exercices p. 32 et 34). Une fois dans l'eau, après la marche classique, lancez-vous ! Je vous assure que vous y arriverez parfaitement bien, quel que soit votre niveau en course à pied.

Les bienfaits seront très importants, notamment au niveau abdominal : on avance plus vite qu'en marchant, on va donc gagner naturellement beaucoup plus le ventre. Musculairement parlant, c'est un excellent exercice, très complet, car il faut faire un effort pour créer de la vitesse tout le temps. Sinon, on est vite déséquilibré, puisqu'on est sur la pointe des pieds, et donc avec peu d'appui au sol.



MES SÉANCES DE LONGE-CÔTE

28 EXERCICES
& ÉTIREMENTS
MAGIQUES

AVANT DE VOUS JETER À L'EAU

ADAPTEZ LES EXERCICES À VOS ENVIES

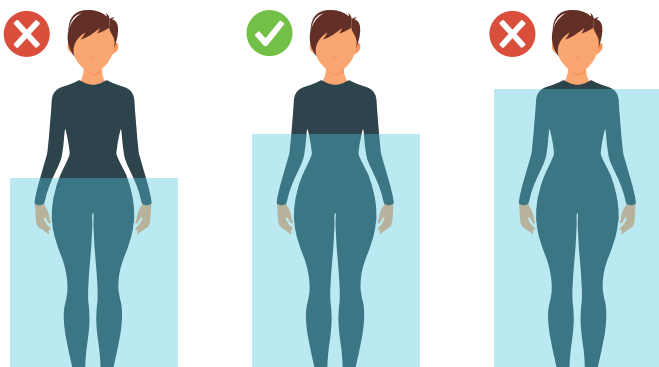
Un longe-côte en marchant simplement dans l'eau, sans se rajouter d'exercice particulier, c'est déjà très bien. Si vous êtes d'humeur contemplative ou à papoter avec les copines en mettant un pied devant l'autre, ne cherchez pas plus loin, filez à l'eau ! Mais si vous espérez soulager certaines douleurs précises, attaquer vos bourrelets récalcitrants ou instaurer une routine dédiée à votre dos ou à vos articulations, voici de précieux conseils pour transformer de simples randonnées aquatiques en redoutables machines de guerre contre les petits maux du quotidien.

Archimède ne vous passionnait peut-être pas à l'école, mais c'est pourtant votre meilleur ami aujourd'hui. Dans l'eau, il vous l'a dit et répété, vous pesez environ 10 % de votre poids. Donc tout est permis : ce corps léger peut tourner, danser, voler, faire ce que bon lui semble. Alors ne vous gênez pas et amusez-vous ! Les exercices codifiés, c'est parfait ; une bonne rigolade avec des danses aquatiques et autres gesticulations en tous genres de votre invention, c'est bien aussi. Un peu des deux, c'est la recette pour un longe-côté réussi !

QUELLE HAUTEUR D'EAU ?

Bonne question. En longe-côte, ça s'appelle le BNI (Bon Niveau d'Immersion). En fait, c'est à vous de chercher le bon niveau, qui peut différer d'une sortie à l'autre en fonction de votre état de forme, de l'épaisseur de votre néoprène, de comment est la mer, le vent, etc.

- ◆ **Niveau « recommandé »** : l'eau arrive à mi-poitrine (en fait, entre le nombril et les aisselles).
- ◆ **Trop peu d'eau** (le niveau est sous le nombril) : l'exercice sera difficile et peut faire mal au dos, car on doit lutter contre la résistance sans que notre corps soit porté.
- ◆ **Trop d'eau** (le niveau arrive au cou) : l'exercice est quasi impossible, car on flotte trop pour pouvoir marcher. La jambe n'a pas la possibilité de se plier correctement et de nous propulser.



RESPIRATION : INSPIRER UN PEU, EXPIRER BEAUCOUP

En longe-côte, c'est le même principe qu'en natation : inspirations brèves et expirations longues. Efforcez-vous de caler votre respiration sur les mouvements. Par exemple, quand je marche, j'inspire sur un pied, je souffle sur l'autre. Quand je cours, ma respiration devient plus rapide.

La respiration se cale généralement toute seule, surtout si on a déjà l'habitude de faire de l'activité physique. Mais certains ont du mal à respirer « bien » et à trouver leur rythme. Si vous n'y arrivez vraiment pas, faites appel à un coach sportif pour une séance.

J'ai des difficultés respiratoires

Tout ce qui peut gêner la respiration, comme l'asthme, la BPCO..., ne sont pas des obstacles qui empêchent le longe-côte, bien au contraire. Il faut juste adapter ses efforts à ses capacités. On est dehors, on respire bien. L'air est propre, non pollué, il n'y a pas d'allergènes et la pression atmosphérique est plus élevée qu'ailleurs, ce qui renforce notre oxygénation. Rappelons qu'au XIX^e siècle déjà, les médecins prescrivaient l'air marin à leurs patients atteints d'asthme ou de tuberculose...

COMMENT DÉMARRER ?

Si vous n'avez jamais ou très peu pratiqué le longe-côte, commencez par l'exercice de base (p. 36), qui consiste à simplement marcher dans l'eau. Une fois que vous le maîtriserez, n'hésitez pas à vous amuser un peu en lui ajoutant un ou plusieurs des exercices ciblés proposés dans les pages qui suivent : soit un exercice qui fait travailler l'ensemble du corps pour un renforcement général, soit un mouvement dédié à une partie ou un groupe musculaire/articulaire, avec un objectif précis.

Pour chaque exercice, un nombre d'étoiles de 1 ★ (facile) à 3 ★★★ (difficile) donne le niveau de difficulté. Cette notation est indicative et ne doit jamais vous décourager. En effet, ce n'est pas parce qu'un exercice est facile (1 étoile) qu'il ne sert à rien, bien au contraire ! Comme il est accessible à tous, vous aurez plaisir à le faire et à le refaire sans modération. C'est le secret des gestes simples et ingénieux.

Vous pouvez toujours rendre l'exercice plus difficile, en ajoutant par exemple des accessoires, ou plus facile en trichant un peu (s'appuyer sur une amie, réduire le nombre de répétitions...). Personne ne vous dira rien ! D'ailleurs, moi qui vous observe, avec cette eau trouble, je n'ai rien vu du tout.

ÉCHAUFFEMENTS



ÉCHAUFFEMENT STANDARD

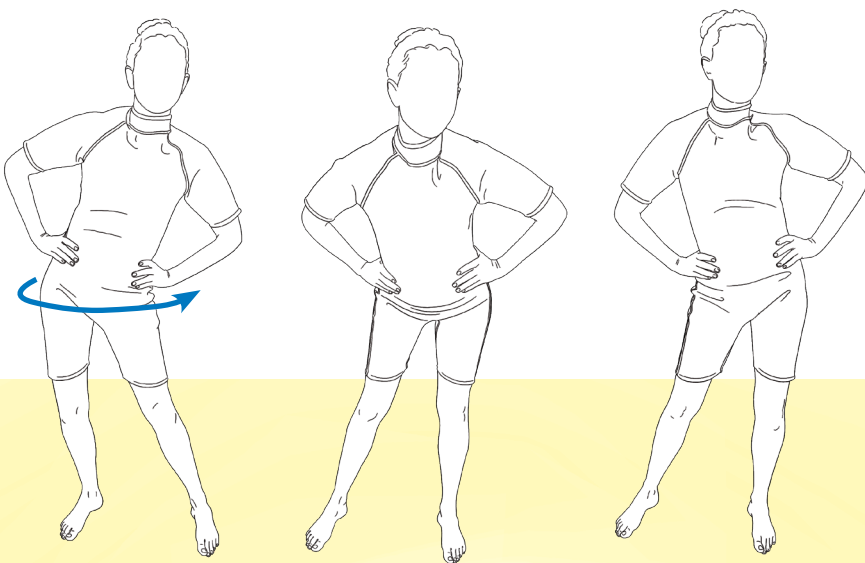
PRÉPARER SON CORPS

Si la mer est relativement chaude, que vous avez déjà marché un bon moment jusqu'à elle, par exemple à marée (très) basse et/ou que vous n'avez pas l'intention de réaliser des exploits sportifs durant votre balade aquatique, filez directement à l'eau sans échauffement.

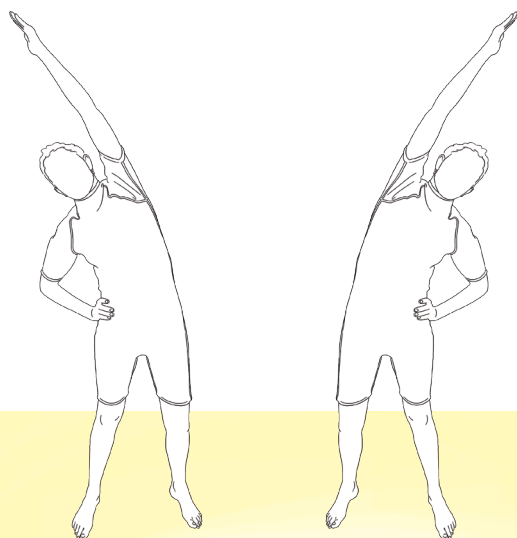
Si vous souhaitez amplifier un bienfait du longe-côte – par exemple circulatoire ou anti-douleur articulaire – quelques minutes d'échauffement sur la plage font gagner du temps. Le but est d'amorcer la pompe circulatoire sous le pied et d'échauffer les muscles du haut du dos pour les prévenir qu'ils vont bientôt être mis à contribution.

À vous de jouer !

1. Debout, mains sur les hanches, lancez-vous dans un petit hula hoop afin de déverrouiller les hanches. Une dizaine de secondes suffisent pour déjà rendre le corps plus souple et avoir le sourire. C'est toujours ça de pris !



- 2.** Bras vers le ciel, main opposée sur la cuisse ou sur la hanche, étirez chaque côté du corps pendant 10 secondes.



- 3.** Pour terminer, mimez les pas que vous ferez dans l'eau dans quelques instants, en exagérant leur amplitude. Cela donne des mouvements appuyés de genoux et de bras, pour mettre vos muscles et vos articulations dans le bain (et pour une fois, c'est à prendre au premier degré !).



ÉCHAUFFEMENT SUR MESURE

RÉPONDRE À UN BESOIN SPÉCIFIQUE

**En cas de trouble circulatoire, mauvais retour veineux, jambes lourdes,
mal aux mollets**

La simple marche dans l'eau vous fera déjà un bien fou, mais ce sera encore plus rapide et spectaculaire si vous amorcez la pompe du mollet en amont, avant d'entrer dans l'eau. Cet échauffement active sérieusement le retour veineux, avant même de commencer à marcher dans l'eau.

Debout, montez et descendez sur la pointe des pieds : pieds d'abord écartés, puis talons joints
➔ Faites 3 ou 4 séries de 20. Vous allez sentir le mollet se « charger ».



Démarrez tout doucement, n'allez pas vous faire un claquage du mollet par excès de zèle, ce serait trop bête.



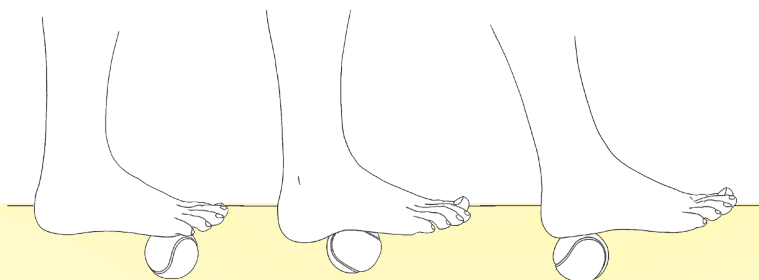
En cas de douleurs aux pieds

Ajoutez à l'échauffement standard de la page 32 celui de la balle de tennis :

1. Massez chaque voûte plantaire l'une après l'autre en positionnant le pied sur une balle de tennis et en « roulant » dessus. Il s'agit de détendre les muscles sous les pieds et d'activer tous les petits récepteurs sensoriels durant 2 à 3 minutes.
2. Si le sable est fin et doux, sans coquillages, marchez simplement pieds nus sur la plage durant 2 à 3 minutes, vous obtiendrez le même résultat.



Déroulez bien le pied, à chaque pas, surtout s'il y a des petites vaguelettes de sable dur pour « réveiller » les muscles sous les pieds.



En cas de pied instable

Sur le principe, aucun problème à faire du long-côte avec un pied instable, bien au contraire, à condition de ne pas exagérer. Pourquoi ne pas l'aider en posant un K-tape (*kinesiology taping*), une sorte de scotch qui vient « soutenir » les zones un peu faibles du pied ? Demandez à votre kiné, un ostéo ou même à un coach sportif de vous montrer où poser le vôtre. Et non, il ne se décollera pas pendant la séance !



Pendant le long-côte, reproduisez quelques-uns des exercices recommandés par votre kiné lorsque vous êtes en consultation avec lui. Mais expliquez-lui avant ce que vous comptez faire, afin d'être sûr de ne pas aggraver votre cas. Le but est de faire travailler le pied sans le contraindre, mais en l'orientant.

EXERCICE 1



LA BASE : MARCHER

MARCHE SIMPLE DANS L'EAU

Difficulté

Rythme cool ★ / Rythme plus rapide, plus poussé ★★

Accessoire pour plus de résultat

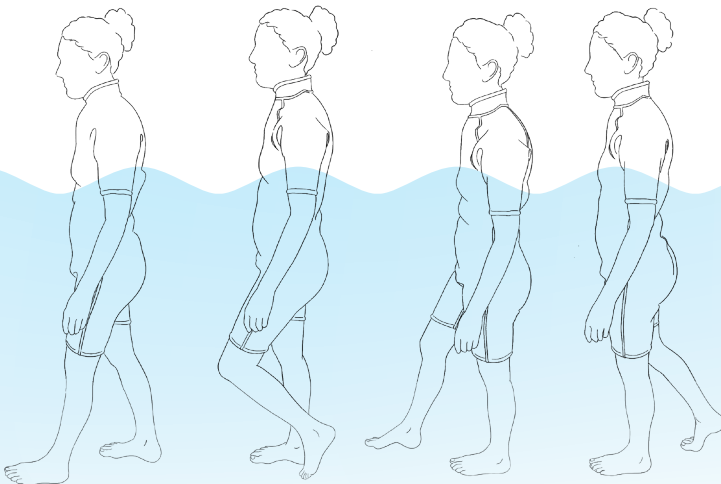
Aucun pour votre initiation.

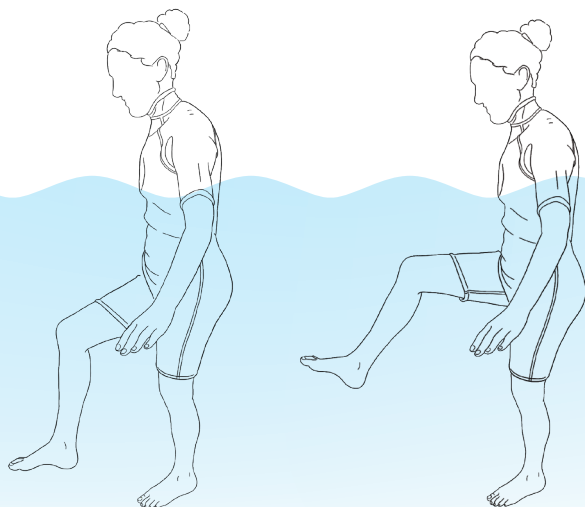
Le long-côte n'est autre qu'une marche aquatique. C'est une marche « normale », sauf qu'on est dans la mer avec de l'eau au niveau du haut du corps, entre le nombril et les aisselles.

Le plus souvent, on marche à allure normale, sans forcer. Vous attaquez le sol du talon avec une jambe tendue, l'autre en appui très stable pour lutter contre le courant. Votre corps se penchera de lui-même légèrement vers l'avant, torse appuyé sur l'eau, en position pour fendre les flots.



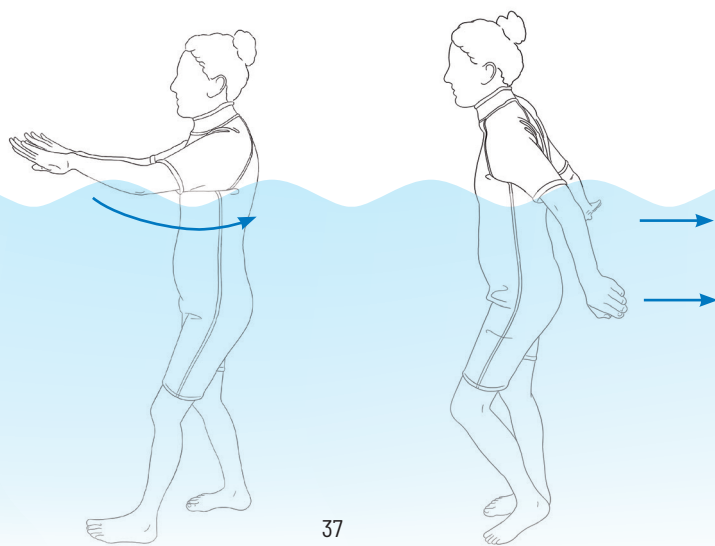
Lors des premières sorties, contentez-vous de cet exercice de marche simple pour bien profiter des sensations. Plus tard, vous pourrez décider de faire des sorties de long-côte crawlé (on marche normalement, mais on se propulse aussi avec les mains nues ou avec des gants palmés, ou encore avec des plaquettes) ou avec pagaie.





N'hésitez pas à varier

- ◆ **Exagérez les montées de genoux ou l'allongement des jambes (▲)**, comme pour l'exercice spécial psoas (p. 50).
- ◆ **Faites des pas de côté, marchez en arrière...** Ce sont des allures de base en longe-côte, afin de varier les mouvements et donc les muscles sollicités.
- ◆ **Avancez très vite plus ou moins longtemps**, pour faire travailler le cardio et accélérer la perte de cellulite. Ça chauffe les cuisses, les hanches et le ventre !
- ◆ **Plongez les mains dans l'eau pour la repousser sur les côtés ou derrière vous (▼)** : cela fait travailler le haut du corps, un peu comme si vous marchiez avec le bas du corps, mais nagez avec le haut. L'inverse d'une sirène !



EXERCICE 2

TRAVAIL COMPLET SPÉCIAL CARDIO



LE RUNNING AQUATIQUE

Difficulté

Rythme cool ★ / Rythme plus rapide, ou fractionné ★★

Accessoire pour plus de résultats

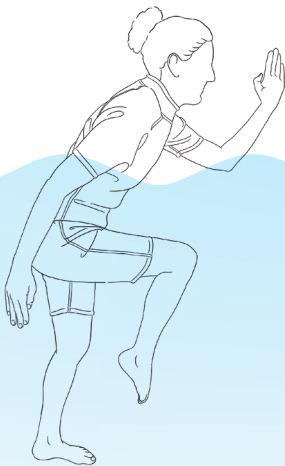
Aucun

Serrez bien les abdos et descendez les épaules. Le regard est porté droit devant. C'est parti pour une séance de running... dans l'eau ! Courez comme si vous étiez dans la forêt de Brocéliande sur l'ultratrail du Mont-Blanc ou au stade en bas de chez vous.

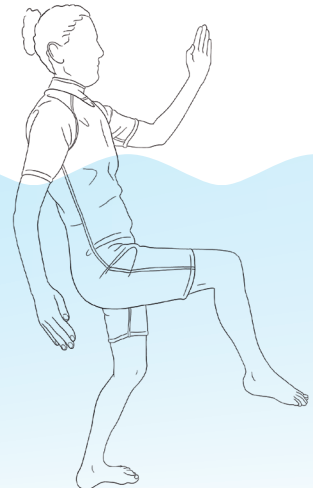
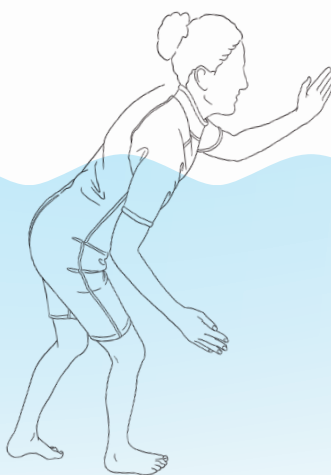
SI VOUS DÉBUTEZ ➔ Alternez marche et course jusqu'à vous sentir plus à l'aise, puis partez pour un running de quelques minutes à 15-20 minutes. Oui, c'est tout à fait possible pour vous aussi, on vous explique tout p. 27. C'est magique !



BONNE POSITION



MAUVAISES POSITIONS



EXERCICE 3

TRAVAIL COMPLET SPÉCIAL GAINAGE N°1

COMME SUR UN SIÈGE

Difficulté

Rythme cool ★ / Rythme plus rapide ★★

Accessoire pour plus de résultats

Gants palmés ou plaquettes

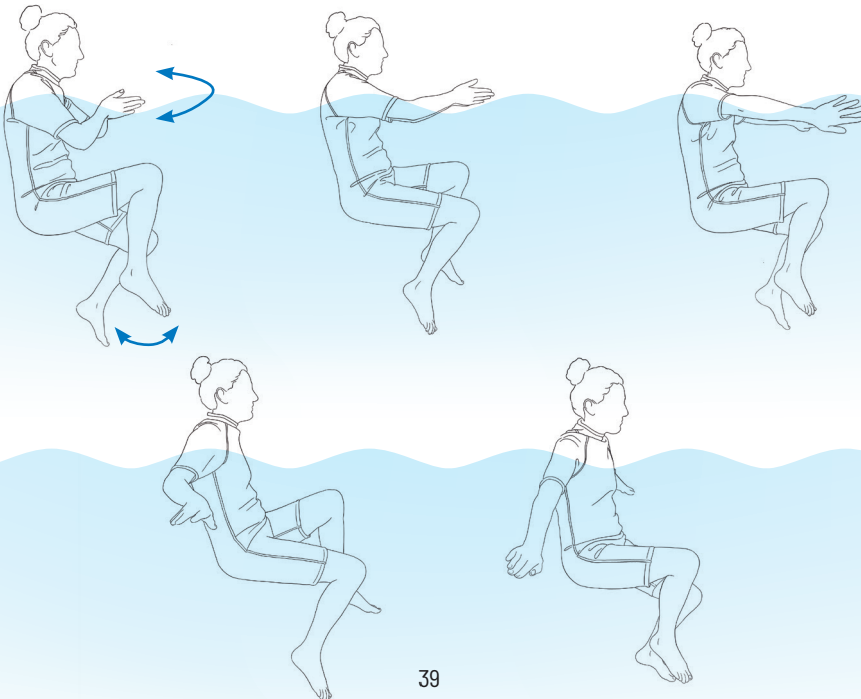
Montez les jambes comme si vous étiez assis dans l'eau. Maintenant, faites de la brasse sur place avec les bras **TOUT EN** battant des jambes en crawl.

DÉBUTANT ➔ 10 brasses / 10 secondes de pause / 10 brasses ➔ À répéter 10 fois.

HABITUÉ ➔ 20 brasses / 10 secondes de pause / 20 brasses ➔ À répéter 10 fois.



C'est plus facile si vous portez une combi !



EXERCICE 4

TRAVAIL COMPLET SPÉCIAL GAINAGE N°2

AVEC UNE FRITE

Difficulté

Rythme cool ★ / Rythme plus rapide ★★

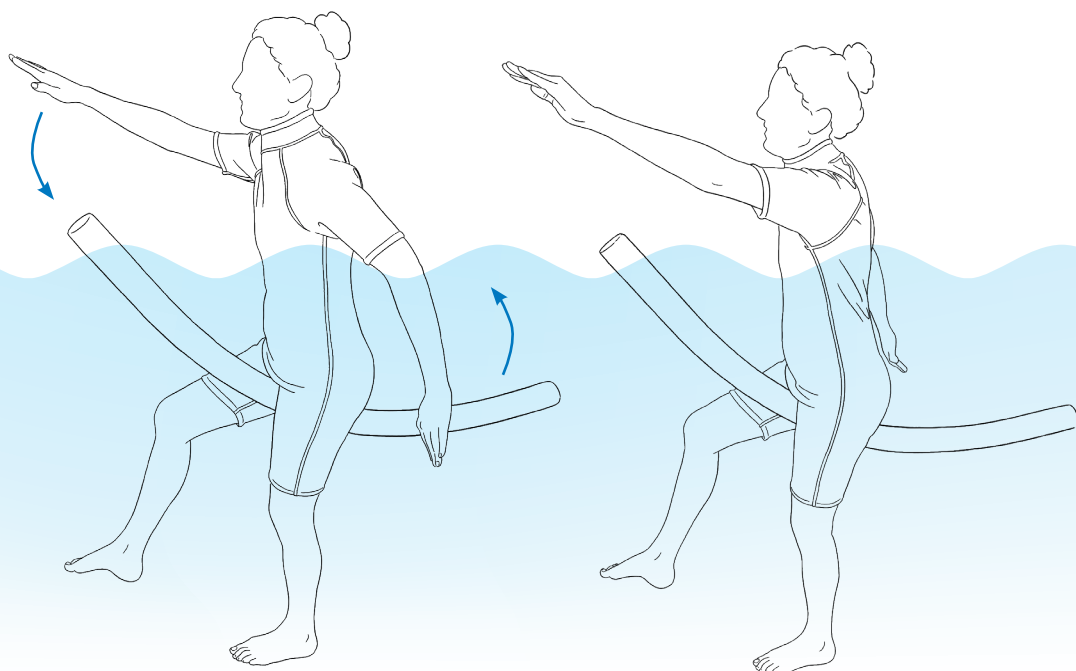
Accessoire pour plus de résultat

Frite

Glissez une frite entre vos jambes et « avancez » dans l'eau à la seule force des bras.



On est ballotté, mais on tient bon !



En bonus

Pour accéder à votre fiche de séance de longe-côte à personnaliser,
scannez ce QR-code :



© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393086

Toute reproduction même partielle sur quelque support
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.
De même, toute traduction pour tous pays est interdite
sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

Illustrations de **Julie Roche ; AdobeStock**

Imprimé en mai 2025
à Mayenne (France)
par l'imprimerie Dupliprint

Dépôt légal : juin 2025

Mon cahier de LONGE-CÔTE

PROFITER DES BIENFAITS DE LA MARCHÉ AQUATIQUE

Le longe-côte, ou marche aquatique, consiste à marcher avec de l'eau à hauteur de taille ou de poitrine, le plus souvent en bord de mer. Simple, accessible à tous, gratuit, relaxant et naturel : il n'a que des avantages ! On peut le pratiquer sans la moindre leçon et sans aucune capacité physique particulière, ce qui explique sans doute son succès, à tel point qu'il est aujourd'hui affilié à la Fédération française de la randonnée pédestre.

Activité physique douce (mais aux résultats impressionnants !), le longe-côte fait travailler le corps en douceur pour renforcer les muscles et le cœur, favoriser la circulation sanguine, améliorer l'équilibre, l'endurance, etc.

Ce cahier vous propose une trentaine d'exercices avec différents niveaux de difficulté, pour pratiquer le longe-côte et profiter de ses bienfaits. Pour chaque séance, des dessins pas à pas détaillent les mouvements à réaliser. Et pour tout savoir sur le sujet, vous trouverez les réponses à vos questions grâce à l'introduction très détaillée : faut-il un matériel spécifique ? Où peut-on pratiquer ? Combien de temps dure une séance ? Quelles différences avec la gym aquatique ?...

Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en nutrition et médecines douces. Pratiquant le longe-côte depuis de nombreuses années, elle est formée à la prévention en sport-santé et a suivi les formations certifiantes « Agir pour sa santé », délivrée par l'université de Liège (Belgique) et « L'océan au cœur de l'Humanité », de la fondation UVED (Université virtuelle environnement et développement durable). Elle signe notamment la rubrique « Le mouvement qui soigne » du magazine Rebelle-Santé, et est l'autrice de nombreux ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé.



FABRIQUÉ
EN FRANCE

www.mosaique-sante.com

Prix France TTC 9 €

