

# L'écho des bâtons



## N° 11

*Amies marcheuses, amis marcheurs nordiques bonjour !*

L'équipe de **PENSEZ SPORT** vous adresse son onzième exemplaire de

### *L'écho des bâtons*

*pour vous informer de la vie du club et des événements qui touchent, de près ou de loin, la marche nordique.*

#### AGENDA

*Les prochaines dates à retenir :*

**Du 16 au 21 septembre 2024**

*Un pot de l'amitié et de bienvenue*

*Ce pot aura lieu à l'issue des séances de marche*

**Samedi 21 septembre 2024**

*Un samedi curiosités du côté de Martrois*



## [Retour sur la marche de fin d'année du 29 juin 2024 :](#)

*Une quarantaine d'adhérents dijonnais et polliens ont partagé ce moment de convivialité à Sainte Marie-sur-Ouche.*

*Retour en images dans la rubrique Albums photos du site.*

*On remercie encore vivement cette année nos cinq entraîneurs ainsi que nos accompagnateurs occasionnels qui nous permettent de disposer de nombreux créneaux hebdomadaires !*

## [Une autre approche de la marche :](#)

*Le longe côte marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique (océans, mers, lacs...) avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. L'activité se pratique à plusieurs tout au long de l'année, sur des plages de sable à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.*

*Le longe côte est à l'origine une méthode de musculation avec pagaie conçue pour l'entraînement des rameurs. Née en 2005 sur le littoral du nord de la France, cette pratique a été élaborée par Thomas Wallyn, un entraîneur professionnel d'aviron, à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.*

*Grâce à ses vertus et sa convivialité, l'activité connaît un très fort engouement et se pratique désormais sur la majorité du littoral français et depuis peu, en milieu lacustre.*

## [Intérêts et bienfaits](#)

*> une pratique accessible à tous : inutile d'être sportif confirmé, il suffit d'adapter sa pratique à son niveau et d'être encadré par un animateur diplômé (un avis médical au préalable est souhaité).*

*> une activité salutaire au bien-être et à la santé : elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance.*

*> un moment de plaisir et de convivialité : activité bienfaisante et relaxante. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe pour une activité vivifiante en plein air.*

## [Tous les bienfaits du Longe-Côte pour le corps et l'esprit.](#)

*En plus de permettre un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme des articulations (jambes, épaules, bras etc.), les bienfaits de la pratique du longe-côte se trouvent dans de nombreux aspects, tantôt physiques et psychologiques.*

- Meilleure circulation sanguine : Lors de la marche aquatique, le pratiquant utilise l'ensemble de sa voute plantaire. Cela a pour effet d'accélérer le système veineux et améliore donc la circulation sanguine. Autre facteur déterminant, notamment en hiver, le port d'une combinaison en néoprène joue un rôle de « bas de contention » au niveau des jambes ce qui ajoute un facteur important pour la circulation sanguine. Si vous avez des soucis de circulation, de rétention d'eau ou de jambes lourdes, il n'y a probablement pas meilleur sport au monde que le Longe-Côte.*

- *Le Longe-côte permet de rester jeune : Véritable fontaine de jouvence pour le corps, les fines particules (appelées « Ions négatifs ») favorise la régénération cellulaire du corps. De plus, les bienfaits de l'eau de mer ne sont plus à prouver. L'iode améliore grandement la respiration et le système immunitaire, surtout dans un monde rempli de perturbateurs endocriniens.*
- *La marche aquatique permet d'améliorer son cardio : Comme tout effort physique, vous travaillerez votre cardio ce qui aura pour influence d'améliorer votre système cardiovasculaire. Votre cœur travaille beaucoup sans pour autant forcer sur vos muscles. L'oxygénation du sang est donc mesurée.*
- *Perdre du poids grâce au longe-côte : Dans l'eau, vous n'aurez que très peu l'impression de transpirer, pourtant ce sera le cas. De plus, une eau froide (entre 0 et 15 degrés) permet d'accroître fortement les dépenses caloriques.*
- *Gain musculaire et affinage du corps : La pratique du LONGE-CÔTE est idéale pour donner du tonic à son corps. Ainsi vous pourrez muscler vos épaules, bras, cuisses, fessiers, dos et la quasi-totalité des muscles du corps. Sans forcer sur vos articulations (chevilles, genoux, bassin etc.), le longe cote ne possède aucune contre-indication même si l'avis d'un médecin reste forte conseillé avant de s'adonner à toute pratique sportive.*

*Véritable bienfait pour le corps et l'esprit, le longe-côte est un sport d'exception pour tous ceux qui veulent se défouler, respirer, transpirer, tout en se préservant des risques d'un sport cardio traditionnel. « Le plus gros risque à la pratique du longe-côte reste les oursins et les vives, mais avec un équipement adapté, vous n'aurez aucun souci à avoir ». Plus qu'un simple sport, c'est une philosophie qui mêle activité physique et respect de l'environnement.*

### **Les tiques le retour :**

*Les tiques se trouvent partout : sur les herbes, les arbustes mais aussi dans les pelouses, les parcs, les jardins, les haies... Les randonneurs sont donc très fortement concernés. Les tiques s'accrochent sur un hôte potentiel quand elles sentent sa présence puis cherchent en endroit pour piquer. Le problème : les tiques peuvent transmettre des maladies comme la borréliose de Lyme ou d'autres co-infections, qui peuvent être très graves.*

*Voici quelques précautions à prendre pour éviter d'être contaminé :*

*Porter des vêtements longs et des chaussures fermées pour éviter que les tiques ne se fixent sur la peau.*

*Utiliser des répulsifs sur la peau et les vêtements (sauf pour les jeunes enfants et les femmes enceinte).*

*Inspecter systématiquement l'ensemble de votre corps, avant la douche, après un contact avec l'herbe : cuir chevelu, plis, dos...*

*Enlever rapidement les tiques que vous trouvez fixées sur votre peau à l'aide d'un crochet à tiques.*

*Traiter vos animaux de compagnie et leur interdire l'accès aux chambres.*

Toutes les informations sur les symptômes de la maladie sur leur site internet [www.lympact.fr](http://www.lympact.fr)

Pour signaler les morsures de tiques et contribuer au programme de recherche CiTIQUE : <https://www.citique.fr/>

(Cf. article CDRP 21)

*On vous souhaite un bel été*

*Et on se donne rdv le **lundi 2 septembre** pour la reprise des activités !*

