

3^{EME} INTER RÉGIONAL LONGE CÔTE RANDONNÉE

Chers Amis Dirigeants,

L'ASPTT Montpellier, avec le soutien du Comité Régional ASPTT Occitanie, organise le **3^{eme} Inter Régional de longe côte et randonnée** à La Grande Motte, du 16 au 18 octobre 2026.

Présentation

Longe côte : Le longe-côte, **la marche en mer ou encore la randonnée aquatique** est un sport qui consiste à marcher avec l'eau jusqu'au diaphragme en s'aidant éventuellement d'une pagaie pour avancer. Le longe-côte définit le principe d'une nouvelle forme de randonnée, la randonnée pédestre aquatique (on évolue debout dans l'eau, immersion minimale jusqu'à la taille). Selon la température de l'eau, un équipement peut être nécessaire. Le port de vêtement en Néoprène est vivement conseillé : combinaison, **chaussons ou basket obligatoire**, cagoules ou bonnets et gants.

Randonnée : L'activité randonnée proposera plusieurs parcours autour de La Grande-Motte, avec des itinéraires envisagés vers **Aigues-Mortes, Plage de l'Espiguette et La Grande-Motte**. Il y aura peu de dénivelé, sur des sessions en demi-journée de 3h.



Participation

Ce challenge est ouvert à tous les licenciés PREMIUM des clubs ASPTT.

Hébergement

Village MILEADE, 186 avenue de Melgueil, 34280 La Grande Motte

Déplacements avec les voitures particulières entre l'hébergement et les sites de randonnées.

Tarif

175€

Pour l'ensemble du séjour, la participation comprendra :

- Le repas du vendredi soir.
- Les nuitées et petits déjeuners de samedi et dimanche.
- Le repas du samedi midi.
- Le repas du samedi soir et son animation.
- Le repas du dimanche midi.
- 1 accompagnateur le samedi et dimanche.
- Possibilité de réserver l'espace bien-être de l'hôtel (directement sur place)

Matériel

Combinaison ou maillot de bain, **chaussons de mer ou vieilles baskets obligatoires**, gants, couvre-chef, lunettes attachées. Pas de bijoux non assurés. Retour au camping après l'activité. Prévoir également de l'anti-moustique.

Tenue de randonnée : tenues selon la météo, bonnes chaussures.

Pour les personnes ne disposant pas de combinaison, certaines sections proposeront des prêts, dans la limite des stocks disponibles.

Programme prévisionnel

- Vendredi 16 octobre 2026
 - o 18h : Accueil des participants
 - o 19h : Apéritif offert par l'ASPTT Montpellier
 - o 19h30 : Repas
- Samedi 17 octobre 2026
 - o 9h : Départ Randonnée ou Longe-Côte
 - o 12h : Retour Randonnée ou Longe-Côte
 - o 12h30 : Repas
 - o 14h : Départ Longe-Côte ou Randonnée
 - o 17h : Retour Longe-Côte ou Randonnée
 - o 19h30 : Repas et soirée animée
- Dimanche 18 octobre 2026
 - o 9h00 : Départ Randonnée ou Longe-Côte
 - o 11h30 : Retour de l'activité
 - o 12h30 : Repas
 - o 14h : Départ des participants

Je me tiens à votre disposition pour toutes informations supplémentaires.

Nous comptons sur votre présence afin de nous retrouver nombreux, et faire de ce week-end, un grand moment de plaisir et de convivialité.

PS : Je vous prie de prendre note que quelques modifications pourraient être apportées au programme suivant les conditions météo.

