

CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE LONGE-CÔTE



Depuis le début du mois de janvier, la section Hendaia Uretan du HBSC travaille d'arrache-pied à l'organisation du Championnat Régional de Longe-Côte qui se tiendra sur notre belle plage d'Hendaye, le samedi 2 avril 2022. Et oui, le longe-côte ce ne sont pas que des "vagues de lycras orange", c'est aussi un sport de compétition : marcher le plus rapidement possible avec un geste technique à maîtriser, un niveau d'eau à respecter et une interdiction de courir.

Plus de 150 compétiteurs représenteront 13 clubs de Nouvelle-Aquitaine et s'affronteront sur des parcours chronométrés de 50 mètres (avec pagaies simples et doubles) et 200 mètres (à mains nues) en solo, ou 400 mètres en binômes et 1000 mètres en équipes de 4 (mains nues). 5 catégories sont concernées : Senior (18/39 ans), Master 1 à 4 (40/70 ans et +).

Les épreuves auront lieu sur la grande plage au niveau du poste de secours entre 9h et 16h30.

La cérémonie de clôture et remise des médailles se dérouleront au centre nautique à partir de 17h00.

Venez encourager nos compétiteurs d'Hendaia Uretan (54 inscrits) et suivez notre actualité sur les réseaux sociaux pour ne rien rater !

Les compétiteurs hendayais 2022 remporteront-ils autant de médailles qu'en 2021? Chaque médaille permettra de se qualifier pour le Championnat de France de Sangatte (62) du 04 juin 2022.



Envie de tester le longe-côte?

Profitez de notre matinée de baptêmes gratuits organisée le dimanche 3 avril. Rdv au centre nautique à 9h, 10h ou 11h pour une séance d'1h environ.

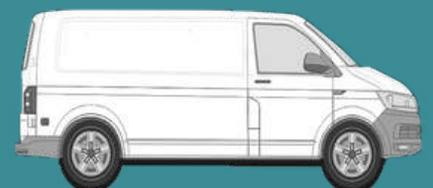
Pour plus d'informations ou pour un prêt de combinaison appelez le **06.50.30.17.80**.

Merci à nos nombreux partenaires et sponsors qui nous soutiennent et nous permettent de faire de ce Championnat Régional de long-côte un moment unique et personnalisé !
Milesker !



Vous souhaitez vous aussi nous soutenir ?

Profitez de notre offre « **Sticker Pub Camion** » à partir de 250 €/an !
Pour en savoir plus sur nos offres, contactez-nous par mail à hendaiauretan@orange.fr.



13 emplacements disponibles par fourgon

SURF ET TRIPS DE L'HIVER

Cet hiver, nos jeunes surfeurs ont profité des conditions pour aller s'entraîner sous le soleil. Voici un petit aperçu des trips en familles et du stage organisé pour **les jeunes espoirs du club** !



SURFEURS SAUVETEURS

Félicitations à Paul, Alai et Unai qui ont reçu la médaille de la ville en récompenses de leur acte de bravoure du 28 janvier pour avoir sauvé une femme au bord de la noyade !

Un grand merci à leurs monitrices, Pauline et Marion qui les ont soutenues ce jour !



MARCHES, SPORT-SANTÉ & ÉCO-CITOYENNETÉ

MARCHES

La Marche se développe peu à peu au HBSC avec toujours les mêmes critères de base : séance d'environ 1h15 à 2h, activité pratiquée dans la ville, secteur Caneta, secteur plage, ...

Les variantes de la marche sont de plus en plus nombreuses. :

- La marche simple ou avec bâtons
- La marche nordique classique
- Le Nordic Yoga, qui associe des phases de déplacement avec des bâtons et des phases d'arrêt pour pratiquer des postures toujours à l'aide de bâtons, en s'adaptant aux capacités de chacun. La respiration joue un rôle essentiel et permet d'accompagner les mouvements tout au long de la séance mais également dans la vie au quotidien.



SPORT SANTÉ

En partenariat avec la Maison de Santé Pays Basque le club propose désormais un cours « santé » accessible aux personnes souffrant de pathologies chroniques et d'affections de longue durée, sur prescription médicale.

Les séances format "coconing" se déroulent en petits groupes et sont adaptées aux personnes en fonction de leur pathologie ou profil. A l'issue d'une première séance, le club proposera plusieurs activités au choix comme le longe-côte, la marche, la gym douce... de quoi retrouver santé et bien être avant tout !



BACS À MARÉE, LA SUITE ...

Le 7 février dernier, nos bénévoles du groupes AGIR POUR L'OCEAN ont participé à une réunion pour les Bacs à marée. Notre projet s'est hissé à la première place des budgets participatifs de la ville, aux côtés de 10 autres projets, dont 8 qui seront réalisés dans l'année 2022.

Notre projet n'est ni coûteux ni difficile mais il nécessite une certaine réflexion quant à sa mise en place.

A l'issue de cette réunion, nous avons convenu qu'un bac serait installé devant le club, deux vers Sokoburu, un autre vers le poste de secours de la « baleine » puis un autre sur la baie.

Parallèlement, la ville s'engage dans un projet transfrontalier de 8 communes riveraines de la Bidassoa pour réduire et prévenir les déchets apportés par le fleuve. Le 18 juin 2022 : journée ramassage des déchets de la Bidassoa en kayak, paddle ou surf : tous les bénévoles seront les bienvenus.

Nous sommes encore en pleine réflexion en ce qui concerne les messages et les informations à afficher sur les bacs en trilingues. Nous avons eu l'idée d'une mascotte qui raconterait des anecdotes incitatives ou humoristiques mais toutes les idées sont les bienvenues !

05 59 48 32 80
06 50 30 17 80 (par SMS)
06 78 11 29 33 (par SMS)

1 bis Route de la Corniche 64700 HENDAYE



@hendayebidassoasurfclub
@hendaiauretan

hendayebidassoasurfclub.com