

## **Qu'est-ce que le seatrekking ?**

Le seatrekking est une pratique sportive et responsable qui allie randonnées en mer et sur la terre, le long du littoral, avec des actions de protection des océans.

La pratique inclut donc des parties de randonnée subaquatique, donc avec palmes masque tuba, et des parties de randonnée pédestre le long du littoral.

Les excursions de seatrekking se font typiquement sur plusieurs jours, en autonomie, donc avec toutes les affaires nécessaires (vêtements, couchage, nourriture)

Les pratiquants sont équipés d'un sac étanche et gonflable porté sur le dos à terre et qui flotte derrière nous pour les parties en mer.

Ces excursions sont l'occasion pour les participants de s'immerger dans la nature et dans la mer pendant plusieurs jours, de la redécouvrir et d'en prendre soin ...

car à cette pratique sportive s'ajoute les actions concrètes de protection de l'environnement que sont :

1. Le ramassage et la catégorisation des déchets trouvés en mer et sur le littoral
2. Les observations de biodiversité et de santé des écosystèmes traversés
3. Les sciences participatives comme par exemple les mesure de qualité de l'eau pour les instituts de recherche

De la comprendre et de l'aimer car nous pensons que quand on aime quelque chose, on agit pour le préserver et le protéger.

Le nettoyage des zones côtières sous-marines et terrestres ainsi que la collecte d'informations sur l'état actuel de l'environnement font partie intégrante des activités citoyennes proposées par l'association.

## **Est-ce une pratique qui se fait de plus en plus ou est-ce encore peu connu ?**

Le seatrekking se développe depuis plusieurs années mais reste pour l'instant relativement peu connu du public.

C'est pour cette raison - et pour agir concrètement pour la protection des océans - que nous avons décidé de créer l'association Watch The Sea début 2019.

L'objet de notre association est de diffuser et développer la pratique du seatrekking en France et ailleurs.

Si on prend un peu de recul, on constate que la mer attire encore et toujours plus et il y a un engouement croissant pour les activités aquatiques et subaquatiques.

La mer fait du bien et de nouveaux sports voient le jour régulièrement, le longe côte, le stand-up paddle, le Swim Run, les nouveaux sports de voile avec un minimum de matériel.

Les pratiques se réinventent toujours plus légères et plus accessibles, plus démocratiques même on pourrait dire.

Le seatrekking fait partie de ce mouvement, de cet élan minimaliste vers la mer de façon si on peut dire. Pour nous la pratique c'est avec un sac étanche, des palmes, un masque et un tuba.

Donc nous sommes convaincus que le seatrekking a vocation à se développer dans les années qui viennent et deviendra dans une pratique bien diffusée en France.

Mais avec ce développement vient aussi une responsabilité, celle d'accompagner ce mouvement de manière responsable et positive pour l'environnement et en particulier les océans qui sont soumis à des pressions et des pollutions très importantes.

## **En quoi consiste Watch The Sea et quel est votre rôle dans cette association ?**

Watch the Sea est une association dont l'objet est le développement et la diffusion du seatrekking en France et ailleurs.

À cette mission s'en ajoute une tout aussi importante de protection des océans.

Nous pensons que quand on aime quelque chose, on agit pour le préserver et le protéger.

Notre objectif est d'amener le public, les professionnels, les responsables politiques en mer, yeux dans les yeux, peau contre peau, en contact avec l'eau et cet écosystème incroyable pour renouer un lien de bienveillance et de protection.

Les gens repartent souvent transformés de nos excursions car nous rendons possible quelque chose de très rare finalement qui est de vivre en parenthèse dans la nature pendant plusieurs jours. Et c'est transformatif.

Je suis co-fondateur, dirigeant et guide au sein de l'association qui accueille de nouveaux membres actifs régulièrement.

## **4) Comment faire pour attirer les sportifs à pratiquer le seatrekking ?**

Je pense intimement que ce qui donnera envie aux sportifs ou aux non sportifs de pratiquer le seatrekking et d'y revenir c'est la quête du sens et de savoir que ce l'on fait est bien et utile pour la société, pour la terre.

Souvent, effectivement, le seatrekking attire par sa dimension « sport innovant » et le côté aventure de la pratique.

Randonner en mer en autonomie pendant plusieurs jours, ça interpelle, ça fait réfléchir, ça fait envie. C'est un nouveau challenge c'est sûr.

Mais les gens y reviennent par qu'il y a un sens à cette pratique, une adéquation avec ce dont nous avons tous besoin en ce moment, de connexion avec la nature, et une réponse concrète ce que nous vivons avec les problèmes environnementaux.

## **5) Faut-il avoir des qualités requises pour pratiquer ce sport ou tout le monde peut le faire?**

Comme toute pratique sportive, le seatrekking se pratique à différents niveaux. Il est donc accessible aux débutants comme aux plus sportifs et aux aventuriers ... le prérequis étant bien sûr d'être en relativement bonne forme physique, d'être en confiance dans l'eau et de savoir nager.

Les débutants peuvent réaliser de petites distances sur 2 jours, dans une mer calme et par beau temps - la Méditerranée en été est propice à cette découverte par exemple.

Les plus confirmés peuvent vouloir s'engager sur des parcours plus longs, dans une mer plus formée, le long de côtes plus découpées ou le long de falaises. La Bretagne et le littoral Atlantique sont parfaits pour ce niveau d'engagement, même si on peut aussi y faire des excursions très calmes et faciles pour les débutants.

Il y a bien sûr une pratique et des règles de sécurité importantes à mettre en œuvre avant de faire du seatrekking et nous enjoignons donc les personnes intéressées à se rapprocher de nous pour se documenter ou pour nous rejoindre.

Watch The Sea organise des excursions en Méditerranée et en Bretagne d'Avril à Octobre tous les ans.

## **6) Une anecdote à raconter sur le seatrekking ?**

Des anecdotes et des souvenirs il y en a plein, à chaque seatrek en fait. Des fois ce sont des couleurs, des fois des rencontres avec la faune, des phoques, les poissons. Des fois ce sont des paysages, des falaises sous-marines, ou au-dessus de nos têtes quand on nage, des souvenirs de bivouac dans des endroits incroyables, inaccessibles. Des grottes, des plages secrètes. Il y a vraiment trop de choses mémorables pour en faire la liste, c'est vraiment une expérience totale.

Passer plusieurs immergé dans la nature et dans la mer c'est unique, et c'est essentiel. On le recommande vivement et le seatrekking est un de ces moyens de le faire.

## **7) Quel serait votre meilleur argument pour attirer les gens à pratiquer ce sport?**

Eh bien, en juste 3 notions:

- Découverte et immersion
- Bien-être
- Donner du sens à son sport