



La marche aquatique côtière, appelée aussi Longe Côte<sup>®</sup>, est une activité sportive qui consiste à marcher en mer avec une hauteur d'eau située au niveau du diaphragme (immersion minimum au-dessus de la taille).

La pratique de la MAC permet de renforcer musculairement tout le corps puisqu'on utilise les bras et les jambes dans le déplacement. Elle accentue le retour veineux, elle améliore les postures liées à l'équilibre et l'endurance. Elle soulage également les contraintes articulaires puisqu'on évolue dans l'eau.

L'activité peut se pratiquer toute l'année à condition de se doter d'un équipement adéquat : une combinaison intégrale (ou shorty) en néoprène est fortement recommandée (entre 3 et 5 mm d'épaisseur selon la température de l'eau) ; le port de chaussons aquatiques ou de chaussures fermées est obligatoire (protéger les pieds du froid, des rochers, des galets ou des vives). Il est possible aussi de porter des gants et une cagoule afin de se protéger du froid.

La marche aquatique côtière se pratique sur un itinéraire adapté, reconnu et testé par un animateur marche aquatique côtière diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo. Il est évidemment préférable d'avoir une bonne aisance en milieu marin afin d'apprécier cette discipline sereinement et permettre à chacun de profiter de sa séance.

La MAC est accessible à tout le monde, sportifs ou non, jeunes ou plus âgés... Elle se pratique dans une ambiance conviviale et en toute sécurité, avec des animateurs diplômés. Bienfaisante et relaxante, la marche aquatique côtière connaît un vif succès: elle se pratique désormais en Haute-Normandie sur les plages du Havre et de Saint-Jouin-Bruneval.

**Matériel indispensable et obligatoire** : des chaussons en néoprène avec semelle en caoutchouc (en vente chez Décathlon au rayon Kayak, Voile ou Plongée).

Le RDV est fixé au SNPH à la base nautique Gérard Hardouin (à côté de la piscine du C.N.H.) pour l'accueil des adhérents.

Coût de la séance : **5 € par personne** = accès aux vestiaires + prêt de combinaison + douche chaude + boisson (thé, café ou jus de fruits) en fin de séance.

**Inscriptions obligatoires par mail** : 20 personnes maximum par séance pour des raisons évidentes de sécurité.

Toute personne non inscrite ne sera pas acceptée.

Lors de votre inscription, veuillez préciser vos nom, prénom, numéro de licence FFR et indiquer si vous êtes nageur ou non nageur.

**Merci de votre compréhension.**

Aurélie SEILLE

Animatrice de Marche Aquatique Côtière à *RandOcéane Le Havre*