



MARCHE
AQUATIQUE
CÔTIÈRE

Envie de...

vivre une expérience
insolite et revigorante?

passer un moment de **plaisir**
et de **découverte?**



Profitez
des vertus de l'eau de mer
en pratiquant
la nouvelle activité
du littoral !

La marche
aquatique côtière
Laissez-vous tenter !



La marche aquatique côtière, une randonnée en milieu marin

La marche aquatique côtière, appelée aussi Longe Côte®, est apparue en 2005 sur le littoral du nord de la France. La marche aquatique côtière est une pratique élaborée par un entraîneur professionnel d'aviron, à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire. Aujourd'hui cette activité est accessible à tous ! Activité de sport santé et de bien-être, la marche aquatique côtière connaît un vif succès : elle se pratique désormais sur la majorité du littoral français.



LIBERTÉ CURIOSITÉ **DÉCOUVERTE**
CONVIVALITÉ TECHNICITÉ **PLAISIR**
FORME BIEN-ÊTRE SANTÉ...

La marche aquatique côtière, c'est quoi ?

La marche aquatique côtière 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).

Elle se pratique sur des parcours préalablement identifiés et situés "dans la bande des 300 mètres". Les séances d'1h à 1h30 se déroulent sur des plages de sable à faible pente sans obstacle majeur et sans risque particulier.

Les marcheurs sont équipés d'une combinaison en néoprène, dont l'épaisseur est à adapter en fonction de la température de l'eau, et de chaussons aquatiques.





Ils nous font partager leur passion...

Malou pratiquante

« Je profite des bienfaits de la mer tout en pratiquant une activité physique. La marche aquatique côtière me donne de l'énergie et remuscule mon corps. Sport de bien-être, elle me permet d'augmenter mon endurance et d'optimiser ma condition physique. »

Claude animatrice

« Depuis le lancement de l'activité au sein de mon association, nous exigeons un encadrement formé pour une pratique sécurisée de l'activité. Les membres de l'association ont été conquis par le bien-être procuré par cette activité. Je la recommande aux personnes sédentaires, celles peu sportives ou ayant un problème de surpoids ou des difficultés à marcher, l'évolution en milieu aquatique enlevant les contraintes liées au poids du corps. »

La commission médicale de la FFRandonnée

le point de vue médical

« Marcher dans l'eau jusqu'à la taille et plus offre un double avantage. L'eau soulève le marcheur et soulage ses articulations porteuses : hanches, genoux, chevilles, et quelques vertèbres lombaires selon le niveau de l'eau. Elle offre aussi une résistance à la marche qui permet de muscler les jambes, cuisses et abdominaux sans à-coup : la résistance est proportionnelle à la poussée du marcheur. De plus l'environnement marin mouvant réveille des fonctions endormies, méconnues ou méprisées à cause de l'avance en âge : posture et équilibre en sortent renforcés. Pour une pratique dans de bonnes conditions, la marche aquatique nécessite une combinaison suffisamment épaisse afin de ne pas faire d'hypothermie. Enfin, l'effort développé sollicitant fortement le système cardiovasculaire, les avis du médecin traitant et du cardiologue sont fortement conseillés chez les plus de 50 ans. »

Atouts & bienfaits de la marche aquatique côtière

✦ Une pratique accessible à tous

Inutile d'être sportif confirmé pour pratiquer la marche aquatique côtière. C'est une activité pédestre à portée de tous, que l'on sache nager ou pas. Il faut adapter sa pratique en fonction de son niveau, des conditions de mer et être encadré par un animateur diplômé.

✦ Une activité salubre au bien-être et à la santé

La marche aquatique côtière permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance. Un moment de bien-être aux effets relaxant de l'eau sur le corps tout en tonifiant les muscles.

✦ Une activité de plaisir et de convivialité

La marche aquatique côtière est une activité bienfaisante et relaxante. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe.

La marche aquatique côtière à la FFRandonnée: une pratique sécurisée

La FFRandonnée s'est engagée à diversifier ses offres de pratiques et à allier la randonnée au bien-être et à la santé. La marche aquatique côtière correspond aux attentes des randonneurs.

La FFRandonnée propose des journées découverte de cette activité et des stages d'animateurs de marche aquatique côtière.

Pratiquer la marche aquatique côtière au sein d'un club affilié FFRandonnée est la garantie d'un accueil et d'un encadrement de qualité par des animateurs qualifiés.

Alors n'hésitez plus et rejoignez-nous !

Plus d'informations...

Consultez le site de la fédération www.ffrandonnee.fr
rubrique *randonner / activités de rando / marche aquatique côtière*
ou écrivez-nous à marcheaquatique@ffrandonnee.fr

Contact Local

Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64, rue du Dessous des Berges 75 013 Paris
Tél. : 01 44 89 93 90

