



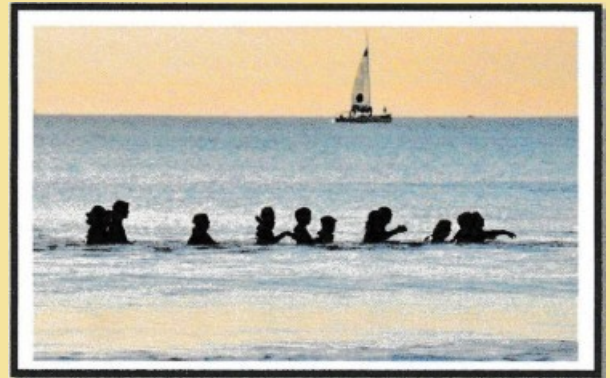
COMPLÉMENTS POUR L'ACTIVITÉ MARCHÉ AQUATIQUE CÔTIÈRE

La Marche Aquatique Côtière (MAC) est une activité qui comporte des conditions impératives : savoir nager, être équipé d'une combinaison et de chaussons néoprène, bonnet et gants étant facultatifs.

C'est un entraînement moteur complet, un excellent combustible à calories qui brûle environ 500 calories par heure.

En marche aquatique, il n'y a pas de choc au niveau des articulations. La marche terrestre met l'accent sur les muscles de l'avant et l'arrière de vos cuisses.

Marcher dans l'eau fait travailler le haut du corps, tout autant que le bas du corps, grâce à la résistance de l'eau.



La marche aquatique peut être pratiquée à tout âge, en état physique satisfaisant. L'eau soulage les tensions sans risque de traumatisme et constitue un environnement quasiment sans danger. De plus, grâce à la résistance de l'eau, vous avez un massage et vous ne portez pas votre poids,

L'activité se passant en mer, les jours d'activité seront fixés en fonction de la météo et des marées.

Un covoiturage participatif au départ de Cesson pourra s'organiser.