



Cesson Retraite Active

Domaine de Bourgchevreuil
CESSON-SEVIGNE



FICHE DE RENSEIGNEMENTS MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE (MAC)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Tel : Email :

- **Avez-vous déjà pratiqué la Marche Aquatique ?** oui non
- **Mettez-vous la tête sous l'eau, dans la mer ?** oui non
- **Êtes-vous capable de nager 25 mètres en mer ?** oui non

CONSIGNES A RESPECTER :

- La pratique de la Marche Aquatique Côtière est liée aux conditions météorologiques, à l'état de la mer, et également à l'état physique et à la lucidité du pratiquant au moment de la séance. De ce fait toute sortie s'effectue en pleine responsabilité individuelle du pratiquant qui doit évaluer s'il peut y participer ou non selon ses capacités physiques du moment.
- Il est impératif de rester avec le groupe
- Il est obligatoire de prévenir l'animateur encadrant d'une sortie de l'eau anticipée pendant la séance

EQUIPEMENT :

La température de l'eau étant inférieure à celle du corps, il faut s'équiper en conséquence pour éviter une hypothermie. **Le port de vêtement néoprène est conseillé** : combinaison, shorty, gants, bonnet ou cagoule.

Je soussigné(e), reconnais avoir pris connaissance des règles de sécurité et d'organisation des sorties en « Marche Aquatique Côtière »

Date :

Signature, précédée de la mention « lu et approuvé »