



Cesson Retraite Active

Domaine de Bourguevreuril
CESSON-SEVIGNE



FICHE DE RENSEIGNEMENTS ET DE CONSIGNES
MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE (MAC) 2025/2026
(En application du règlement intérieur et de ses annexes)

Nom : Prénom.....

Date de naissance :

Adresse :

Tel : Email :

Personne à contacter :Tél.....

- **Avez-vous déjà pratiqué la Marche Aquatique ?** **Oui** **non** (encadrer la réponse)
- **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. **En période hivernale où la température de l'eau descend en dessous de 10°, il n'y aura pas de séances de Marche Aquatique organisées dans le cadre de Cesson Retraite Active.**
- 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. L'inscription à chacune des séances programmées est **obligatoire**, toute personne non inscrite ne pourra participer à celle-ci.

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 nécessaire**, combinaison, gants, bonnet ou cagoule, shorty l'été, **Les chaussons sont obligatoires.**

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 »