

# Marche Aquatique

Tous les mercredis matin

à partir du 7 juin 2017

Sortie Marche Aquatique

Plage de Mateille à Gruissan.

Rendez-vous 8h 45,

Départ 9h00, en covoiturage,

du Pôle Culturel de Montredon des

Corbières, avenue du Languedoc D69,

Information et inscription dès maintenant

Animatrice club: **Françoise** 06 61 75 71 57

Nicole 06 66 22 86 73

[Lescaillouteurs@outlook.com](mailto:Lescaillouteurs@outlook.com) - [www.lescaillouteurs.fr](http://www.lescaillouteurs.fr)

Équipement obligatoire

Short ou maillot ou  
combinaison

Tee-shirt (épaules couvertes)

Casquette

Lunette de soleil

Sandalettes plastiques

Bouteille d'eau

Petit encas

Les Caillouteurs Randonneurs  
de Montredon des Corbières 11100  
Adhésion 15,€00

# Marche Aquatique

**La marche aquatique côtière, une randonnée en milieu marin.**

La marche aquatique côtière consiste à marcher en mer avec une hauteur d'eau située au niveau du diaphragme. Elle se pratique sur des parcours préalablement identifiés et reconnus.

Les séances d'1h à 1h30 se déroulent sur une plage de sable à faible pente sans obstacle majeur et sans risque particulier. C'est une activité pédestre à portée de tous, que l'on sache nager ou pas, chacun avance à son rythme en partageant le plaisir.

**Point de vue médicale :**

L'eau soulève le marcheur et soulage ses articulations porteuses, hanche, genoux, chevilles, et quelques vertèbres lombaires. 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. L'effort développé fortement le système cardiovasculaire.

**Information et inscription dès maintenant,**

**Animatrice club: Françoise 06 61 75 71 57 - Nicole 06 66 22 86 73**

[Lescaillouteurs@outlook.com](mailto:Lescaillouteurs@outlook.com) - [www.lescaillouteurs.fr](http://www.lescaillouteurs.fr)

Les Caillouteurs Randonneurs, de Montredon des Corbières 11100, Adhésion 15,€00