



Marche aquatique côtière (MAC) appelée aussi "longe côte"

Présentation du 27/02/2019

Qu'est-ce que la marche aquatique côtière ?

Il s'agit de marcher dans l'eau de mer au-dessus du niveau de la taille et jusqu'au sternum.

Les séances dans l'eau durent de 3/4 heure à une heure précédées d'exercices d'échauffement et suivies d'exercices d'étirements.

Pour pratiquer cette activité il faut savoir nager et ne pas avoir peur d'être immergé (à cause des vagues). Une attestation de savoir nager devra obligatoirement être signée par chacun des pratiquants.

Les bienfaits notoires de cette marche dans l'eau de mer :

- soulagement des articulations porteuses,
- massage lymphatique et veineux,
- sollicitation équilibre,
- renforcement musculaire (mollets, cuisses, fessiers, dorsaux, épaules et abdominaux) et osseux,
- richesse en oligo-éléments (iode pour la thyroïde et ions négatifs pour le sédatif : relaxation),
- thalassothérapie active,
- et bien sûr perte de calories (550/heures).

Règles de sécurité

- encadrement par des animateurs FFRS formés à la MAC assistés de licenciés FFRS titulaires à minima du PSC1 et du M1

- chaque pratiquant veille sur son voisin et signale tout problème en levant le bras et en le gardant levé jusqu'à la venue des animateurs,

- les alertes sont données au sifflet : un coup tout le groupe s'arrête, deux coups tout le groupe sort de l'eau

- il est fortement déconseillé de venir le ventre creux (risque hypoglycémie)

- cette activité se pratiquera sur la grand plage de St Gilles le vendredi matin de 10h à 12h. Le lieu de RV est fixé à 9h45 au club Surfing sur le remblai. Nous aurons un local pour se changer prêté par l'OMS. Ce local étant partagé avec le club de chars à voile qui y stocke son matériel, chacun devra veiller au respect de ce matériel et du local. Il pourra aussi arriver que nous y soyons en même temps que les pratiquants de ce club.

- Elle se pratique en principe par tous les temps sauf conditions climatiques défavorables (vents supérieurs à 20 kmh i.e 3-4 Beaufort, hauteur des vagues, température de l'eau \geq à 10°). Nous la pratiquerons de fin mars à fin novembre et comme les autres activités hors périodes scolaires. Il pourra arriver de ne constater l'impossibilité de pratiquer qu'en arrivant sur site, ce sont les animateurs qui le décideront selon les conditions climatiques.

- cette activité se pratique dans le respect des autres (surfeurs, pêcheurs..). Dès lors que les bouées délimitant les différentes zones (300 m, couloir de surf, couloir maître nageur...) sont installées, un arrêté municipal stipule que ces zones ne doivent pas être traversées

L'équipement

- combinaison, gants, chaussons, éventuellement cagoule : possibilité d'avoir 10% à Décathlon Challans pour l'achat simultané d'une combinaison, chaussons et gants. Préférez les chaussons avec semelle.

- l'entretien : rincer à l'eau douce et ne pas faire sécher au soleil, désinfection avec du septivon, ou du bicarbonate

- astuce pour mettre plus facilement la combi : enfiler des collants et un maillot en lycra

- pour essayer cette activité, possibilité de louer une combi au club de SURF voisin (5€ les 2 heures, possibilité d'avoir un prix de groupe), attention il n'y a pas de location des gants et des chaussons (cela est lié à l'hygiène)

La 1ère séance est programmée le 22 mars 2019 (coeff. marée 115 ...)