LE LONGE COTE/MARCHE AQUATIQUE

Discipline sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion (*à une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles*) avec ou sans pagaie.

Atouts et bienfaits de la MAC

- Accessible à tous
  - *A la portée de tous que l'on sache nager ou pas.*
- Activité salutaire au bien-être et à la santé
  - *Renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance.*
- Activité de plaisir et de convivialité
  - *Bienfaisante et relaxante, chacun à son rythme avec le plaisir d'être en groupe.*

LE KIT DU LONGEUR ET REGLES DE CONDUITE

- Le port de chaussons aquatiques ou chaussures (des vieilles chaussures de sport feront l'affaire) **est obligatoire**.

- Le port de vêtements en néoprène est vivement conseillé l'hiver (combinaison intégrale 3mm maxi 4 mm, gants 5 mm, bonnet, chaussons aquatiques 3 à 5 mm, etc…)

<u>Pratiquer en toute sécurité</u>

- Bien rester groupé
- Ne pas rester isolé
- Attendre le signal de l'animateur pour entrer dans l'eau
- Bien se mouiller le visage pour envoyer un message au cerveau que vous êtes en milieu aquatique
- Prévenir en cas de sortie anticipée
- Se surveiller les uns les autres.