



RANDO PASSION CÔTE BLEUE

Siège social : Théâtre de Verdure Centre culturel du Jas Vieux
13620 Carry le Rouet
Association loi 1901

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

Mail secrétariat : rando.deux@live.fr Site : randopassion-cotebleue.fr

Le Longe Côte - Marche Aquatique

Présentation du Longe Côte - Marche Aquatique

Le Longe Côte – Marche Aquatique consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d’immersion, c’est-à-dire avec une hauteur d’eau située entre le nombril et les aisselles (immersion minimum au-dessus de la taille) avec et sans pagaie.

Atouts et bienfaits du longe côte - marche aquatique

Une pratique accessible à tous

Inutile d’être sportif confirmé, c’est une activité pédestre à portée de tous, que l’on sache nager ou pas. Il faut adapter sa pratique en fonction de son niveau, des conditions de mer et être encadré par un animateur diplômé.

Une activité salubre au bien-être et à la santé

Elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l’équilibre et l’endurance. Un moment de bien-être aux effets relaxants de l’eau sur le corps tout en tonifiant les muscles. Le travail avec pagaie mobilise l’ensemble de la chaîne musculaire (épaule, bras, triceps, dorsaux...).

Une activité de plaisir et de convivialité

Activité bienfaisante et relaxante.
Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe.
Se pratique toute l’année.

Lieu et horaires

Plage du Verdon à la Couronne de 10h00 à 11h00

Les lundis => niveau moyen

Les dimanches => niveau intense

Les samedis => niveau moyen

