



Pour tous et en toute saison !

L'AquaMarche, l'activité qui vous veut du bien



ON L'APPELLE AQUAMARCHE, MARCHE AQUATIQUE, OU LONGE-CÔTE. L'AQUAMARCHE EST UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE TONIFIANTE. CETTE DISCIPLINE EST ACCESSIBLE À TOUTES ET À TOUS, QUELQUE SOIT L'ÂGE, DU DÉBUTANT AU SPORTIF ACCOMPLI, ET SE PRATIQUE PAR TOUS LES TEMPS (SAUF SI ORAGE ET GROS VENT), TOUTE L'ANNÉE. DE NOMBREUX SENIORS SE JETTENT À L'EAU, AVEC À LA CLÉ, LA PERSPECTIVE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ADAPTABLE À TOUS LES NIVEAUX, PROMETTEUSE EN GAIN DE SOUPLÉSSE ET DE MOBILITÉ ARTICULAIRE.

Les origines de cette activité aquatique

Le Longe-Côte ou marche aquatique est à l'origine une méthode de musculation avec pagaie conçue pour l'entraînement des rameurs. Créée en 2005 par Thomas Wallyn, entraîneur professionnel d'aviron à Dunkerque, qui recherchait pour ses rameurs une activité physique de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.

Depuis, l'activité se pratique tout le long des côtes océaniques, méditerranéennes, mais aussi aux bords de lacs.

AquaMarche, Aquarunning, Longe-côte...qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de marcher et/ou de courir dans l'eau, avec un Bon Niveau d'Immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau

située entre la taille et le diaphragme.

Cette activité demande une technique de marche particulière ainsi qu'une posture spécifique, notamment afin de permettre à tout public, de s'adonner à ce sport physique adapté, facile à apprendre.

Elle se pratique avec ou sans instruments de propulsion (gants palmés, pagaie double, pagaie simple, Longe Up...)

L'AquaMarche = marcher/courir dans l'eau. Cette activité est un sport terrestre car on a toujours un pied au sol.

L'eau froide du lac en hiver n'est pas un problème, car la combinaison en néoprène (4/3) protège du froid sans empêcher les mouvements.

La marche aquatique et ses nombreux bienfaits pour la santé

• Améliore les fonctions articulaires

On travaille les articulations dans leur amplitude maximale, tout en ayant une faible contraction musculaire.

L'eau apaise, recharge, purifie, soigne et booste notre organisme.

Les bienfaits de l'eau sur la santé sont reconnus de longue date. En allégeant la masse corporelle, l'eau permet au corps de retrouver sa mobilité ou de développer sa puissance tout en préservant l'impact sur les articulations.

La résistance à l'eau s'associe à l'effort pour améliorer l'endurance tout en préservant les articulations des chocs propres à la marche.

• Stimule le retour veineux

L'eau fraîche est bénéfique à la circulation sanguine et accentue le retour veineux ; la marche à contre-courant crée un massage aux propriétés drainantes.

• Améliore l'appareil cardiovasculaire, la respiration, l'endurance

• Baisse la tension artérielle

• Augmente la dépense calorique et la masse musculaire

L'activité pratiquée régulièrement permet de renforcer la condition physique générale (endurance cardiaque, tonicité musculaire, détente du dos), de coordonner musculairement tout le corps et d'affiner la silhouette. Elle améliore également les postures liées à l'équilibre.

En aquarunning, l'intensité de l'effort est décuplée, et il est possible, comme en course à pied, de travailler sur l'augmentation de la fréquence cardiaque. Une fois encore le travail de musculation peut s'effectuer avec un impact moindre sur les articulations et les ensembles tendineux et ligamentaires,

notamment du genou et de la cheville.

La résistance de l'eau nous procure un massage et réduit la graisse corporelle. Elle est recommandée notamment aux personnes sédentaires, en surcharge pondérale - on ne porte pas son poids -, stressées, souffrant de pathologies chroniques mais aussi pour la rééducation des sportifs.

• Favorise la détente, le sommeil, l'antistress par excellence

Pratiquée dans un espace naturel et relaxant, en ajoutant l'esprit positif et motivé du groupe, le cocktail antistress est garanti. Booste le système immunitaire

Une pratique accessible à tous...

LE grand intérêt de la marche aquatique : chacun peut s'y adonner, quel que soit son âge ou sa condition physique.

Exemple de séance de 1h30-2h00

Sur la plage

- 5 min. Echauffements articulaires et musculaires
- 25 min. Ateliers renforcements cardio et musculaires

Hop... dans l'eau !

- Marche à allures différentes, exercices de bras, jambes, etc
- Le temps dans l'eau varie avec la saison.

Sur la plage

- 10min. Etirements,
- Et tisane de l'amitié.

Forme et beauté

«LA MARCHE NORDIQUE AVEC LA BONNE GESTUELLE FAIT DU BIEN AU CORPS ET À L'ÂME. C'EST BON POUR LE MORAL !»

Les débutants, non-nageurs ou personnes en reprise de sport pourront profiter de séances à un rythme adapté. Lors des premières séances, il est tout à fait possible de s'aider d'un flotteur ou d'une pagaie et pas besoin de s'immerger jusqu'au torse. Les sportifs peuvent profiter de séances plus intenses, plus techniques.

...moyennant quelques précautions

La marche dans l'eau est une activité physique. Il convient de faire le point avec son médecin avant de se lancer dans une pratique aquatique en eau fraîche, (froide en hiver), surtout en cas d'antécédents médicaux ou d'objectifs de progression.

L'équipement

L'activité se pratique par tous les temps. De ce fait, il est important d'être équipé en prenant en considération plusieurs critères liés à la température de l'eau, et à la relation avec le froid. Maillot de bain, shorty ou combinaison intégrale Gants ou gant surf palmés. Bonnet ou cagoule protégeant du froid et du vent OBLIGATOIRE chaussures aquatiques ou bottillons néoprène avec semelle un peu épaisse pour éviter de se blesser.

Ses vertus, sa facilité d'accès et sa convivialité sont les raisons de son succès. L'AquaMarche est un véritable activateur de santé aux bienfaits multiples car l'eau a des effets positifs sur le corps et l'esprit. Et en groupe le plaisir partagé compte double... Venez essayer l'AquaMarche et devenez accro à l'eau vous aussi !

JUDITH LAPOSTOLLE
TÊTE HAUTE REGARD AU LOIN



TEMOIGNAGES

Françoise - 66 ans
Que des bienfaits en ce qui concerne l'AquaMarche ! Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il fasse soleil, nous bravons les éléments pour nous retrouver et profiter des conseils de notre coach. Retrouver la forme ou la maintenir, le plaisir de l'eau (même froide, elle ne nous fait pas peur), pratiquer entre amis, rigoler et être super zen après une séance ! Cela devient addictif...

Alain - 65 ans
Depuis que je pratique l'AquaMarche, je ressens une réelle amélioration de circulation dans les jambes. Les séances sont variées, dynamiques ; le tout dans une ambiance conviviale. Moi, je suis fan, merci coach



MARCHE NORDIQUE MÉTHODE OTOP®

Pratiquant la marche nordique depuis plusieurs années, j'ai eu envie de transmettre et me suis formée à la méthode OTOP. J'encadre depuis 5 ans des groupes où la convivialité, l'entraide et la bonne humeur sont de mise. Le marcheur nordique se métamorphose grâce aux bâtons en quadrupède, capable de se propulser efficacement à des allures variées. Elle optimise notre motricité sur tous les terrains par l'apprentissage de différentes techniques de déplacement. Sa spécificité réside dans une méthode d'apprentissage efficace, ludique qui améliore nos capacités physiques et proprioceptives. Elle entretient la vélocité, la souplesse et la légèreté dans notre vie quotidienne, ce qui est capital surtout lorsque l'on vieillit.

La méthode OTOP représente 5 étapes qui consistent à travailler sur 4 concepts fondamentaux

→ 4 concepts

- 1/ Optimisation de la foulée
- 2/ Tenue du corps
- 3/ Ouverture des mains
- 4/ Position des bâtons

→ 5 étapes

- 1/ Rôle et mouvements des bâtons (où les planter, comment provoquer la propulsion, comment les ramener, l'inclinaison)
- 2/ Position du corps
- 3/ Travail épaules, bassin (double rotation)
- 4/ Travail des épaules, bras, mains (la plus grosse difficulté des marcheurs)
- 5/ Déroulé et travail du pied

La méthode OTOP est une combinaison de techniques et de méthodes

- * la technique finlandaise de Marco Kantaneva, pour la liberté de mouvements (INWA)
- ** la technique «ALFA», pour la trame pédagogique rigoureuse et la technique de propulsion (INFO)
- *** MOVNAT® pour l'éducation physique en méthode naturelle
- **** l'expérience des terrains et milieux naturels pour le déplacement «tout terrain»