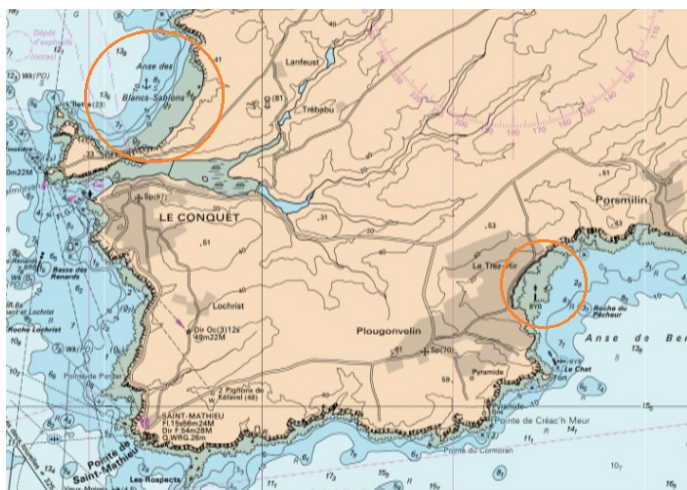


Marche Aquatique

Equipé d'une **combinaison** et de **chaussures aquatiques** en néoprène, de l'eau à la poitrine, c'est parti pour une randonnée aquatique aux Blancs Sablons ou au Perzel. La marche aquatique est une approche douce de la marche, de quoi se relaxer tout en profitant d'un cadre marin agréable ! Le choix de la plage est fonction de la hauteur d'eau et de la houle.



La **plage des Blancs-Sablons** située au Conquet est choisie pour son cadre et sa longueur. Ouverte sur le large, elle reçoit en quasi permanence la houle d'ouest. Cette onde génère un courant latéral le long de la plage. Pas de problème pour les habitués mais la petite plage de Perzel bien protégée est recommandée pour s'initier et s'entraîner.

Session à la carte :
RDV au Perzel (Plougonvelin)

A l'année :
jeudi à 17h et samedi 10h
parking n°1 des Blancs Sablons
(Le Conquet) ou **Perzel**

Réservation
indispensable
06 71 20 65 03

Tarif session 1h : 10 €
Combinaison et chaussures
fournis par Rando Mer

Forfait : à l'année 85 €
Au trimestre : sur devis

Consommation ?
à pied dans l'eau
les calories dépendent du
rythme : 2km/h maxi !



Le nombre de pratiquants
est fonction de leur niveau et
des conditions du milieu. Il est
recommandé à 20/encadrant

Que de bienfaits !

La marche aquatique offre une perception relaxante des ambiances marines le long des plages. Autrement dit, on développe un sens marin. En plus on respire les oligo-éléments volatiles et une pratique régulière dans le flux et le reflux consolide notre équilibre.

Et comme on marche en déplaçant quelques volumes d'eau, l'endurance entre en jeu. Si le pas est d'un beau déroulé, les chaînes musculaires sont sollicitées de la plante des pieds aux dorsaux en passant le maintien du bassin !