

LEXIQUE DES MARCHES AQUATIQUES DES INUITS

MarcheAquaBalade (MAB) : marche dans le Courant (Mimizan ou Contis) et/ou dans l'océan de manière non soutenue pour tous les niveaux. Boucle Courant/Océan.

MarcheAquaRando (MAR) : longe-côte de 3kms à 10kms dans l'Océan
séance d'1h30 à 3h.

MarcheAquaMix (MAM) : marche aquatique + aquagym + renforcement musculaire et exercices cardio pour tout niveau
(Courant et/ou Océan)

MarcheAquaSport (MAS) : C'est le la MarcheAquaMix version sport
(Parcours à Contre-Courant, exercices de gainage sur le sable, exercices cardio...)
réservé aux sportives et sportifs et/ou les adhérents de plus de 3 années de pratique sans contre-indication médicale

MarcheAquaDance (MAD) : Entraînement danse des Inuits, enchaînements de mouvements, « natation synchronisées », exercices animistes...

MarcheAquaPalmes (MAP) : Exercices de nage avec Palmes dans le courant, exercices de bodysurf avec palmes dans l'océan
Prévoir ses palmes+chaussettes en néoprène

Ce lexique permet à chaque participant de connaître le thème de la séance
La marche Aquatique est intégrée dans tous les thèmes
Les non nageurs et les personnes ayant des difficultés physiques importantes (difficultés respiratoires, ALD, problèmes cardiaques, traitement en cours) ont l'obligation de le signaler à l'encadrant et choisissent leur séance en fonction de leur capacité (séances les plus adaptées : MAB et MAM).