



QU' EST- CE QUE LA MARCHE AQUATIQUE ?

En comparaison avec la marche sur terre, en Marche Aquatique, il n'y a pas de choc au niveau des articulations. C' est une merveilleuse façon de rester actif en cas de rééducation. Marcher sur terre met l'accent sur les muscles de l' avant et l' arrière de vos cuisses. Marcher dans l'eau fait travailler le haut du corps tout autant que le bas, grâce à la résistance de l'eau.

L'action mécanique nous ramène au principe d'Archimède (287-215 av J.C) : « Tout corps plongé dans un liquide reçoit une poussée verticale dirigée de bas en haut et égale au poids du volume déplacé ». Cela signifie que le corps semble être en apesanteur, cette impression est surtout ressentie dans l'eau de mer. Celle- ci étant salée, donc plus dense que l'eau douce, ce qui lui fait avoir une pression hydrostatique plus élevée. L'eau de mer permet donc de réaliser des mouvements plus facilement que dans l'air libre. En outre, on peut travailler les articulations dans des amplitudes maximales, tout en ayant une faible contraction musculaire.

La pression hydrostatique active également la circulation sanguine, elle agit sur les veines périphériques et les capillaires. Ce qui est idéal pour les personnes ayant des problèmes de jambes lourdes car la pression hydrostatique facilite le retour veineux.

Depuis toujours nous savons que l'air marin est excellent pour la santé, que l'eau est indispensable à notre existence, et nous sommes bien conscients de leur caractère apaisant. Véritable bol d'énergie, ils permettent de recharger nos batteries et de purifier notre organisme !

L'eau de mer purifie, rafraîchit, soigne et restaure tout simplement notre corps.

Nous pouvons assimiler la Marche Aquatique à de la Thalassothérapie en plein air. C' est un **entraînement moteur complet**, un excellent combustible à calories : vous pouvez brûler jusqu'à 550 calories par heure !

Avantages au niveau santé :

- Augmentation de la sensibilité des tissus à l'insuline,
- Travail de l'appareil cardio vasculaire,
- Diminution des taux de graisse dans le sang (cholestérol, triglycérides),
- Baisse de la tension artérielle,
- Augmentation de la dépense calorique et de la masse musculaire,
- Améliore le retour veineux,
- Améliore la respiration,
- Améliore les fonctions articulaires.

Effets positifs sur le corps :

Effet drainant contre la cellulite: marcher dans l'eau salée permet au corps de se drainer. Grâce à la stimulation de la circulation sanguine et lymphatique, le corps élimine les toxines et lutte contre la rétention d'eau. Marcher dans de l'eau de mer est aussi un excellent moyen de se débarrasser de la cellulite.

Exfoliant pour la peau: vous avez peut-être remarqué qu'après une baignade en mer et avoir pris une douche, vous retrouvez une peau douce. C'est le sel qui enlève les cellules mortes en douceur et ravive votre épiderme. Conclusion : vous ressortez avec une peau éclatante et fortifiée.

Sollicite tous les muscles du corps.

Peu de risque de blessures : claquages, élongation.

Poids du corps réduit : Une personne immergée jusqu'au cou et pesant 50 kg, ne pèse plus que 5 kg.

Une source d'énergie: L'eau de mer est riche en électrons de dissolution, ce qui donne de l'énergie au corps et permet de nous recharger en ions négatifs. Ces ions se répandent dans l'organisme et régénèrent nos cellules en éliminant les toxines. Il faut 10 à 15 minutes pour que le corps recueille ces merveilleux ions et qu'il les diffuse dans la fibre osseuse et musculaire. Une séance dure environ une heure...

Ca détend: Le fait de marcher au bord de mer est véritablement relaxant, et si vous y ajoutez les oligo-éléments présents dans cette eau, vous avez un cocktail anti-stress extrêmement efficace. Sensation de zénitude après chaque séance.

Outre les bénéfices physiques, la Marche Aquatique joue également sur notre psychisme. En effet, pratiquer cette activité améliore l'estime de soi, diminue le

stress et procure un réel bien- être.

Quelques contre- indications à pratiquer la Marche Aquatique :

- Maladies infectieuses,
- Allergie à l'iode et dérèglement de la thyroïde,
- Certaines maladies de peau,
- Maladies cardiaques,
- Fractures non consolidées,
- Affections artérielles,
- Pathologies sévères,
- Grossesses à partir du sixième mois.

Dans tous les cas : un certificat médical de non contre- indication à la pratique sera délivré par le médecin traitant de chacun.

***Petit rappel :** pour la marche dans l'eau n'oubliez- pas de vous protéger du soleil tout le corps avec une crème solaire indice 50, en particulier visage et épaules.*

Le 27 mars 2018

Animateur Fédéral,
Michel Monnet