

Les bienfaits de la marche aquatique

La marche aquatique côtière, encore appelée « longe-côte », est une discipline nouvelle puisqu'elle a fait son apparition en 2005 sur le littoral nordique. Elle se pratique sur tout le littoral français, dans un espace correspondant à une bande côtière de 300 mètres. Les pratiquants sont immergés jusqu'au diaphragme, ce qui correspond à un niveau situé au-dessus de la taille ; la marche doit se faire sur un sol sablonneux, à faible pente, sans obstacle rocheux et sans risque (animaux aquatiques). Les pratiquants doivent impérativement savoir nager. L'équipement consiste en une combinaison de néoprène dont l'épaisseur doit être adaptée aux conditions de température de l'eau de mer.

La pratique de cette discipline entre dans l'esprit du « sport-santé-bien-être ». Les bienfaits sont ceux de toute activité physique sur les différents appareils de l'organisme (cardio-vasculaire, ostéo-articulaire, respiratoire, système nerveux) et sur le fonctionnement métabolique (prévention de l'obésité, du diabète) avec une consommation estimée à 550 Kcalories par heure, ainsi que sur le psychisme, contre 200Kcalories par heure pour une marche normale (randonnée) de 5km.

La spécificité de la marche aquatique tient au fait que l'immersion place le corps en pesanteur réduite, soulageant ainsi les articulations porteuses (chevilles, genoux, hanche et vertèbres lombaires). La marche se fait en l'absence d'onde de choc et amortit l'impact sur les cartilages.

Il s'agit d'une activité d'endurance qui développe les capacités d'oxygénation des muscles, la fonction respiratoire et la fonction cardiaque avec notamment une action bénéfique sur la tension artérielle et le rythme cardiaque.

La marche aquatique participe aussi au renforcement musculaire ; les muscles sollicités sont surtout ceux des membres inférieurs qui doivent lutter contre la résistance de l'eau

La pression de l'eau autour de la partie immergée du corps agit sur les veines et les capillaires, favorisant ainsi le retour veineux au cœur.

Outre *la force musculaire, l'endurance, la souplesse, l'équilibre* est très sollicité dans ces conditions ; or on sait que ces 4 composantes de l'activité physique doivent être au programme des seniors pour un vieillissement en bonne santé. A cet égard, nous avons affaire à une activité très complète. Elle doit être pratiquée de façon régulière pour que les effets bénéfiques soient pérennes.

Autre spécificité du milieu marin, l'air maritime est riche en oligoéléments, notamment en iode, nécessaire au bon fonctionnement de la thyroïde et dont les effets sédatifs sont reconnus. En revanche, il est indispensable de protéger la peau et les yeux du soleil car les surfaces sont réfléchissantes.

Chacun quel que soit son âge et ses capacités peut pratiquer cette activité sous réserve qu'elle soit encadrée, adaptée aux possibilités de chacun.

En conclusion, il s'agit d'une activité complète, sans danger si l'on respecte les consignes de l'encadrant, bénéfique à de nombreux et praticable en toute saison.

Claude PAUMARD

11 novembre 2016