



La séance débute toujours par l'échauffement. ©Roquefort Corbières Randonnées.

Les exercices se suivent durant toute la séance. Entre relais, cardio ou encore renforcement musculaire, Jean-Marie fait en sorte de solliciter tous les muscles du corps et de mettre les participants à rude épreuve. Une fois l'effort terminé, le groupe prend un temps de récupération, *« tout aussi important que l'échauffement »*, affirme le « coach ».

Une multitude de bienfaits

La marche aquatique a un grand nombre de bienfaits sur le corps mais aussi sur l'esprit. *« C'est vraiment un moment de bien-être après une longue journée de travail. Je suis infirmière libérale, et le soir ça m'aide à me vider la tête et à souffler un bon coup tout en me permettant de faire du sport. Aussi, l'hiver, la mer est souvent très calme et il n'y a personne sur la plage. Ça ajoute une ambiance particulière, presque méditative que j'aime énormément »*, explique Julie, adhérente dans le groupe plus sportif.

Cette activité est considérée comme un anti-stress. Jean-Marie rappelle que marcher dans l'eau est véritablement apaisant. Si on y ajoute les oligo-éléments présents dans la mer, on découvre une activité relaxante extrêmement efficace. Au-delà de l'aspect sportif qui sollicite tous les muscles du corps et permet de se garder en forme, le long côtes est également apprécié pour ses nombreux bienfaits psychologiques.

Émilie Sogorb

Photo principale : les cours de marches aquatiques ont lieu tous les mardis et vendredis de 17h15 à 18h30. Réservation obligatoire au 06 07 01 45 44. ©Roquefort Corbières Randonnées.