

On a testé pour vous : la marche aquatique à Port-la-Nouvelle

🕒 Publié le 23/08/2025.



Durant l'été, L'Echo du Languedoc présente des activités à faire entre amis ou en famille. Aujourd'hui, activité sportive au menu avec la marche aquatique de Port-la-Nouvelle.

C'est ici, sur le sable de Port-la-Nouvelle que le groupe de marche aquatique commence ses échauffements. La marche aquatique ou longe côte, est une activité qui consiste à marcher en mer avec de l'eau juste au-dessus de la taille. Simple loisir pour certains, réelle activité sportive pour d'autres. Le cours, mené par Jean-Marie et Joséphine, propose deux groupes, un athlétique et un second plus tranquille.

Une fois le cours lancé, les deux équipes se séparent pour assurer une allure plus uniforme. Du côté de la marche classique avec Joséphine, chacun va à son rythme et plusieurs exercices se suivent. Les participants sont unanimes, c'est un moyen de garder une activité sportive tout en arrivant à se détendre et à ne plus penser à rien. Du côté du groupe sportif avec Jean-Marie, la cadence n'est pas la même. *« C'est un sport qui est vu comme destiné aux personnes plus âgées, alors que pas du tout. C'est une vraie discipline, et selon comment on la pratique, elle peut être beaucoup plus physique que d'autres sports »*, affirme Patrick, inscrit dans le groupe sport.