

INITIATION MARCHE AQUATIQUE

Journée gratuite ouverte à tout public



Dimanche
30 août 2026

Lac de Pareloup - Plage des Vernhes 1
12410 Salles-Curan



La marche aquatique, consiste à marcher dans l'eau avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles en utilisant la technique du pas du longeur.

L'activité est accessible à toute personne qui souhaite vivre une expérience sportive insolite et revigorante. Elle ne nécessite pas de savoir nager !

La pratique est sécurisée et encadrée par des animateurs brevetés.



Inscription obligatoire à une séance :

- **10h15** : Initiation marche aquatique
Accueil des participants à **09h45**
- **11h30** : Initiation marche aquatique
Accueil des participants à **11h00**
- **14h00** : Initiation marche aquatique
→ **14h00** : **Initiation marche aquatique douce**
Accueil de tous les participants à **13h30**
- **15h15** : Initiation marche aquatique
Accueil des participants à **14h45**

NOUVEAU

Une séance de Marche Aquatique douce sera proposée la saison prochaine.
Réservée à des personnes en reprise d'activité physique ou à mobilité réduite temporaire.
Initiation à 14h00, sur inscription.

Pour s'inscrire, lien ci-dessous ou QR code (Avant le 22/08) :

<https://framaforms.org/journee-initiation-marche-aquatique-dimanche-30-aout-2026-1780513205>

Renseignements : marcheaqua12@gmail.com

Equipement impératif pour l'initiation : chaussures de sport (baskets ou rando tiges basses)

Equipement préconisé : maillot de bain ou short de sport, t-shirt polyester, lunettes de soleil, casquette, crème solaire, serviette, eau pour s'hydrater.

Journée organisée par les associations Les Blaireaux d'Onet-le-Château et Lo Bartas de Millau, en partenariat avec le Comité FFRandonnée Aveyron.

