

LUCAS BEUVELET - LONGE COTE



Crédit photo : (DR)



Le Longe Côte - Marche Aquatique, un sport à la portée de tous! Accessible à toute personne qui souhaite vivre une expérience pédestre insolite et revigorante dans l'eau (ne nécessite pas de savoir nager).

Infos pratiques

Categorie : A faire

Description

Activité physique, de loisir ou de compétition, le Longe Côte - Marche Aquatique consiste à marcher en milieu aquatique (océans, mers, lacs, ...) avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Elle se pratique à plusieurs, tout au long de l'année, sur des plages de sable à faible déclivité ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier. Le Longe Côte est à l'origine une méthode de musculation avec pagaie conçue pour l'entraînement des rameurs. Née en 2005 sur le littoral du nord de la France, cette pratique a été élaborée par Thomas Wallyn, un entraîneur professionnel d'aviron, à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire. Une activité salutaire au bien-être et de la santé qui permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance. Un moment de plaisir et de convivialité. Activité bienfaisante et relaxante. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe pour une activité vivifiante en plein air. Les séances sont limitées à 20 personnes maximum pour garder une qualité de suivi et continuer à bouger en sécurité dans la cohésion !

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Contact

Grande plage
44760 CHAUVE
lucas.beuvelet@live.fr
<http://lucas-beuvelet.fr>