

Article journal communal

Les Marcheurs du Léman
Siège social en mairie d'Excenevex
Président Cattaneo Diego
0673 789 134
Diegocatta1@aol.com

Depuis septembre 2017, le lac Léman accueille la pratique de marche aquatique côtière (MAC) grâce au club « Marcheurs du Léman » dont le local se trouve sur la plage municipale.

Cette nouvelle activité nautique se déroule sous l'égide de la FF Randonnée, encadrée par des animateurs diplômés sur le site sablonneux de la plage d'Excenevex .

La randonnée pédestre aquatique repose sur le principe de la marche, elle se pratique en version balade tranquille ou intensive cardio.

Le long côte marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. L'activité se pratique à plusieurs tout au long de l'année, sur la plage de sable d'Excenevex, à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

C'est une pratique accessible à tous : inutile d'être sportif confirmé, il suffit d'adapter sa pratique à son niveau et être encadré par un animateur diplômé (un avis médical au préalable est souhaité).

C'est une activité salubre au bien-être et à la santé : elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance.

C'est aussi un moment de plaisir et de convivialité : activité bienfaitrice et relaxante. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe pour une activité vivifiante en plein air.

Mais c'est aussi de la marche nordique autour du village, de la randonnée pédestre dans le Chablais et des sorties en raquettes à neige (quand la neige y est) dans les montagnes voisines !

