



## MARCHE AQUATIQUE

### **ADDITIF AU RÈGLEMENT DE LA SECTION RANDOS/MAC/RS®**



#### Pour participer

- Être inscrit à l'association CANET ACCUEIL
- Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche aquatique et, éventuellement, d'aptitude à la compétition MAC.
- Être en possession de la licence délivrée par la Fédération Française de Randonnée, qui gère cette activité sportive.

#### Fréquence

**De septembre à juin**, deux matinées par semaine : le **MERCREDI** et le **SAMEDI**.

Départ depuis le port, parking BASTIA (derrière la Capitainerie) à 9 h 15.

*Rassemblement à 9 h pour vous faire inscrire et vous préparer.*

**Juillet/août Mêmes horaires.**

- **MARDI** matin pour les touristes : départ depuis le port, parking BASTIA (*derrière la Capitainerie*).
- **MERCREDI** et **SAMEDI** matin pour les licenciés : départ depuis Canet Sud (*chez Nando*).

#### Équipement

Chaussons obligatoires, pour éviter tout risque de blessure aux pieds.

Combinaison néoprène ou shorty, suivant la saison et la température de l'eau.

Dans le cas de port de lunettes, une fixation adaptée est impérative. Port de bijoux déconseillé.

#### Météo

Les prévisions météo et les températures mer/air vous sont transmises **la veille** par mail et, le cas échéant, l'avis d'annulation.

#### Encadrement

Il est assuré par des animateurs dûment formés par la FFR. Il est en outre fixé à un encadrant et un serre-file par groupe de 20 personnes.

La progression du groupe s'effectue de manière à rester en vue et à portée de voix des encadrants, lesquels peuvent ainsi apprécier les capacités physiques des participants et prendre toute décision utile.

#### Informations complémentaires près de :

- Michel FAYEAUX, Responsable des activités liées à la Randonnée 06 74 92 22 90
- Jean Escudero, Animateur référent départemental, Responsable MAC 06 12 94 21 87

