



© Annie Le Bouffon/ASAL Lorient

«Heure, on est massé par la mer. On emploie la technique du crawl avec les bras, on accélère le rythme, ça fait travailler le cardio. Et on n'est jamais en humeur, c'est l'effet iode. Avec les cognes, on dit qu'on a le "Physiomer intégré."»

### Des risques liés au milieu marin

Activité sportive aquatique, la MAC comporte des risques spécifiques au milieu marin (météo, froid, marées, conditions de vent). Elle doit être pratiquée sur un site repéré pour s'assurer de l'absence de rochers, de «baïnes» (cuvettes ou dépressions invisibles à marée haute, où peuvent s'exercer des courants violents), d'obstacles, de rafales... Henri Thomas : « Il faut choisir un itinéraire connu et reconnu (jogues, courants, rochers, mouillages). Quand on tient la plage idéale, on la garde ! » Le but, pour Marie-Claude Wilson, est de limiter au maximum les risques. « On a sélectionné la plage de Carnaud, la meilleure autour d'Erp, très longue, plate, bien abritée, sans danger et des courants de marée faibles. Idéale à marée haute comme à marée basse. Avant de partir, on fait une étude des marées, de la force de Beaufort pour les vents, des courants selon les vents... On note tout sur une main courante: la personne

responsable de la sortie vient avec la feuille météo (vent, coefficient, température de l'eau), elle note le nom des participants, l'état de la plage, le signalement de toute anomalie... Après chaque sortie, la fiche main courante rejoint les précédentes dans un classeur, notre carnet de bord. Une fois arrivés au bord de l'eau, on s'assure que tout le monde va bien. Si la brume apparaît, tout le monde doit sortir de l'eau, on peut arrêter la sortie à tout moment. On marche au bon sens, sans jamais prendre de risque. Et toujours en binôme. Tout ceci est de la responsabilité de l'animateur. »

### Équipement MAC: parés pour se jeter à l'eau!

Quelle tenue adopter pour fendre l'eau en marchant ? Il est conseillé de s'équiper d'une combinaison en néoprène, pour prévenir tout risque d'hypothermie, d'un shorty aux beaux jours, de gants, bonnet ou cagoule, tandis que le port de chaussons (ou chaussures) aquatiques est obligatoire. Henri Thomas : « À l'ASAL Lorient, on prête les combinaisons aux débutants, grâce à un partenariat avec le centre nautique de Kerguelen à Larmor-Plage. Les habitués ont tous investi dans une combinaison. Le centre nautique met aussi à

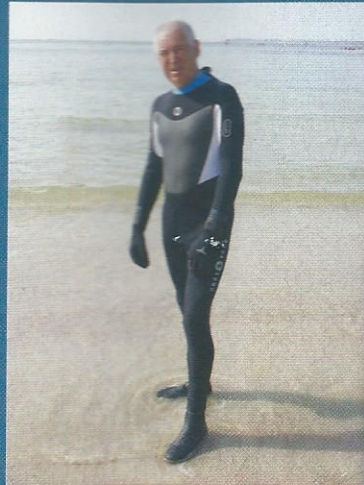
Les sites choisis pour pratiquer la marche aquatique côtière font l'objet d'études préalables précises du terrain.

notre disposition des vestiaires et des douches. C'est indispensable. On a frôlé les 8 degrés dans l'eau en février dernier. Mais avec une combinaison néoprène, même les plus frileux peuvent se prendre au jeu. » L'ASAL Lorient a institué le port de gilets lycra rouge pour ses animateurs : « Comme ça, les participants savent vers qui se tourner en cas de problème. » L'équipement de sécurité pour les animateurs : une bouée tube (aide à maintenir à flot), un téléphone portable, des sifflets pour communiquer entre encadrants. Marie-Claude Wilson : « Il faut respecter la mer, mais aussi savoir jouer avec elle, avec les vagues. On apprend au fur et à mesure et on prend beaucoup de plaisir. Il suffit d'être bien équipé. »

### L'ÉQUIPEMENT MAC

- ▶ Combinaison néoprène: 60 à 189 € (selon épaisseur).
  - ▶ Shorty: 23 à 75 € (selon épaisseur).
  - ▶ Chaussons ou bottillons néoprène: 24 à 39 €.
  - ▶ Chaussures aquatiques: 10 à 25 €.
  - ▶ Cagoule: 15 à 34 €.
  - ▶ Gants: 13 à 24 €.
- Soit un panier moyen total de 200 €.

Pour information, la location d'une combinaison peut coûter entre 5 € et 10 € la séance. Épaisseur combinaison : pour repère, en Bretagne, on met en majorité du 5/4/3 mm toute l'année; un 4/3 mm peut suffire dans le Sud. Mais la sensibilité au froid est, par définition, très personnelle.



« O  
no  
Co  
Wi  
MA  
ten  
situ  
est  
dou  
cible  
et pl  
la ra  
que l  
la M  
rand  
en ch  
pratiq  
quett  
menta  
nos ad  
quelqu  
dit : « O



Comment  
côte? ?  
Entraîne  
trouver u  
musculai  
une activ  
cardiovas  
faire trava  
les mollet  
dans l'eau  
ce n'est pa  
Pendant d  
avec des co  
celui qui fa  
sa pagaie...  
j'ai pu affir  
le franchis  
dans le cou  
un nom à  
avec « aqu  
tout seul: je  
« longe-côt  
des atouts.  
par tous les  
corpulents,