

FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO



MANUALE GUIDA ALLA SCOPERTA DELLA MARCIA ACQUATICA®



Manuale guida alla scoperta e alla pratica della Marcia Acquatica®

Apparsa nel 2005 sulla costa del nord della Francia, la Marcia Acquatica® riscosse sin da subito un grande successo. Grazie ai suoi benefici, alla sua facilità di accesso ed alla sua convivialità, l'attività è ora praticata nella maggior parte del litorale francese.

Essa rientra fra le attività della FFRandonnée (Federation Française Randonnée).

Dal 2018 è stata adottata dalla F.I.E. - Federazione Italiana Escursionismo quale nuova disciplina sportiva italiana.

Il 1° nucleo di Marcia Acquatica® è nato ad Alassio (SV) ed è stato riconosciuto dalla Federazione Italiana Escursionismo il 12 maggio 2018. Il suo nome è "Alassio Wave Walking", sezione Escursionismo del CNAM (Circolo Nautico Al Mare) di Alassio.

La storia

Nel 2005, Thomas Wallyn (allenatore di canottaggio professionista) sta cercando per i propri vogatori un metodo per il rinforzo muscolare e cardiovascolare senza alcun trauma articolare. Immagina un nuovo sport, la camminata nell'acqua e la chiama Longe Côte. Da dicembre 2006 ad aprile 2007, tale disciplina viene testata in tutte le condizioni atmosferiche e marine dai canoisti della zona di Dunkerque. A partire dall'autunno 2007 si ha la prima versione del regolamento di tale pratica sportiva, che consente di ottenere l'approvazione per la prima associazione di Marcia Acquatica®-Longe Côte per "la pratica della disciplina della Marcia Acquatica®-Longe Côte in ambiente marino".



Di fronte all'espansione della disciplina tra gli appassionati, sulle spiagge della Francia del Nord, in Bretagna, in Normandia, e nel Var, si formano molti club e nel 2009 nasce un'associazione unificante: "Les Sentiers Bleus".

Nel febbraio 2013, il Ministero Francese dello Sport certifica alla FFRandonnée che la Marcia Acquatica® è "a priori inclusa nella disciplina dell'Escursionismo". A quel punto la federazione stessa si organizza per strutturare e regolamentare l'attività, consentendo la pratica al grande pubblico di questa disciplina, nelle migliori condizioni di sicurezza.

Nel marzo 2014 viene sottoscritta una partnership tra l'associazione "Les Sentiers Bleus" e la FFRandonnée, per condividere le loro competenze, e le risorse umane e finanziarie, in modo da agevolare un rapido sviluppo della disciplina sulle coste francesi.

La delega da parte del Ministero dello Sport è stata rinnovata con decreto del 31 dicembre 2016 e concessa alla FFRandonnée per il periodo olimpico 2017-2020.

Il fatto di essere stato nuovamente delegato per la pratica della Marcia Acquatica®, ha posto la Federazione francese in una posizione di leadership nella definizione degli standard. In considerazione di tale incarico l'FFRandonnée, in occasione dell'Assemblea Generale Straordinaria, del 5 novembre 2016, ha deciso di creare un organo di sviluppo che dal 16 Maggio 2017 diviene ufficialmente responsabile della gestione e dell'organizzazione dell'attività Marcia Acquatica in Francia.

Nel 2018 la Marcia Acquatica viene adottata in Italia dalla Federazione Italiana Escursionismo quale nuova attività escursionistica. La disciplina muove i primi passi in Liguria sotto la spinta dell'Associazione CNAM di Alassio, i cui tesserati sono stati formati dai "cugini" francesi nel corso di

formazione ufficiale a Mandelieu-La Napoule. Da questo primo nucleo nascono nuove realtà in Liguria.

La Marcia Acquatica®

Dilettanti, appassionati o sportivi, sempre più persone preferiscono le attività all'aperto "en plein air", che si tratti di attività terrestri, aeree o acquatiche.

La Marcia Acquatica® è un'attività in pieno sviluppo e rientra nei cosiddetti sport naturalistici, ovvero quelle attività che si svolgono sia in modo amatoriale, sia in modo competitivo a diretto contatto con l'ambiente naturale e con il completo rispetto dello stesso.

Con il termine Marcia Acquatica® si definisce la disciplina che consiste nel camminare in acqua al giusto livello di immersione (con il livello dell'acqua situato tra l'ombelico e le ascelle) con o senza pagaia.

In origine si trattava di un allenamento di rinforzo per i vogatori, ma la disciplina si è emancipata e sviluppata e oggi è un'attività salubre, che porta benessere ed è accessibile a tutti, oltre che uno sport che si pratica in competizioni sportive ai massimi livelli.

Siamo in presenza di un'attività di camminata o marcia. Lo spostamento è pedonale, non si nuota, e non c'è uno strumento che consente il movimento tramite galleggiamento.

La progressione è ottenuta con una posizione inclinata in avanti e con successivi appoggi sul fondo marino. Con una modalità di gestione della camminata e dei passi ben definita.

La propulsione è assicurata, essenzialmente, dagli arti inferiori. Gli arti superiori contribuiscono all'equilibrio e alla propulsione direttamente o attraverso strumenti intermedi (pagaia.).

Cos'è la Marcia Acquatica®

La Marcia Acquatica® è del mare ciò che lo sci di fondo è verso le montagne. Un'attività che permette di sviluppare la resistenza, mantenere la condizione fisica, lavorare, bilanciare, tonificare e costruire tutto il corpo.



attività complementare ad altri sport.



È un'attività accessibile a tutti, che consente di vivere il mare 365 giorni all'anno.

Seguendo gli accorgimenti tecnico-pratici forniti da un istruttore qualificato, ciascun praticante può perseguire obiettivi sportivi secondo il proprio grado di allenamento. La disciplina spazia da una attività dolce, mirata al benessere psico-fisico, prosegue con un impegno sportivo intermedio, fino ad arrivare all'allenamento agonistico in preparazione alle gare. Inoltre, grazie ai molteplici benefici legati alla peculiarità della disciplina, la Marcia Acquatica® può essere praticata come

Benefici della Marcia Acquatica®

I benefici della Marcia Acquatica® sulla salute sono molteplici. La pratica favorisce:

- *rinforzo muscolare e cardiovascolare* senza traumi articolari: l'intera catena muscolare è sollecitata, specialmente i muscoli delle gambe, del tronco e delle braccia.
- *la circolazione sanguigna*: la spinta del piede e il massaggio dell'acqua favoriscono il ritorno venoso;
- il potenziamento dell'apparato vestibolare (*equilibrio*);
- *l'aumento della resistenza fisica*;
- *l'effetto mineralizzante* dell'acqua e dell'aria di mare;
- *la socializzazione*: ognuno procede al proprio ritmo, condividendo il piacere di essere in gruppo.

La pratica in ambiente acquatico, inoltre, rende possibile un *lavoro in scarico* che si traduce in una diminuzione dei vincoli articolari relativi al peso, in particolare della zona lombare e degli arti inferiori. Per questa caratteristica può dunque essere praticata come attività complementare ad altri sport più "traumatici" non solo come allenamento alternativo, ma anche in caso di recupero da infortuni o dopo un periodo di inattività



Materiale e Attrezzatura

L'equipaggiamento per la pratica della Marcia Acquatica® è strutturato in considerazione della temperatura dell'acqua e delle condizioni del mare.

In inverno si consiglia l'uso di indumenti in neoprene: muta, guanti, cappuccio (per limitare il rischio di ipotermia).

Indossare calzari acquatici (di diverso spessore è **OBBLIGATORIO** in ogni stagione, per ridurre il rischio di lesioni ai piedi (conchiglie, pietre, oggetti appuntiti ...).



Attrezzatura complementare

Ci sono poi delle attrezzature che possono essere facoltativamente utilizzate:

- mono pagaia
- doppia pagaia
- piastra o paletta - solo per allenamento
- Guanto palmato - solo per allenamento

La pratica a mani nude è la più diffusa.



Photo Credits - Luciano Falcone

Coperture assicurative

Pochi comprendono il valore dell'assicurazione per la pratica sportiva e associativa.

Con la tessera della F.I.E. - Federazione Italiana Escursionismo tutti possono beneficiare di una copertura assicurativa di Responsabilità Civile Verso Terzi e di una Assicurazioni Infortuni per tutti quegli incidenti che possono accadere durante la pratica delle attività Istituzionali della Federazione come l'Escursionismo e la Marcia Acquatica®

Ecco un ottimo motivo per tesserarsi presso una delle tante associazioni affiliate, in tutte le uscite sarete coperti da una polizza assicurativa



© Riproduzione Riservata