

ERA-EWV-FERP
AquaWalking



European Hiking Federation
Hiking Europe



1° Corso di Formazione Internazionale per Istruttore di Marcia Acquatica®

Palinuro (SA) – dal 12 al 14 giugno 2026

Il corso è tenuto dai Formatori dell'associazione francese
FRR Les Randonneurs Seynois e dell'ERA - Aqua Walking

**Iscrizioni entro il 10 maggio 2026 o fino a raggiungimento numero massimo
compilando il modulo:**

<https://forms.gle/nyXhViE3RdwLNwiCA>

**Potranno essere accettate eventuali iscrizioni pervenute oltre il termine indicato,
previo insindacabile giudizio dell'Associazione ospitante e del team organizzatore**

- Il corso è rivolto ai tesserati della Federazione Italiana Escursionismo, con tessera in corso di validità per il 2026, e il diploma sarà rilasciato solo in presenza dei requisiti previsti.
- L'attività di istruttore di Marcia Acquatica, volontaristica e senza fini di lucro, potrà essere svolta solo nell'ambito di un'associazione affiliata alla F.I.E..
- L'abilitazione a svolgere l'attività di istruttore sarà convalidata dopo un periodo di tirocinio.
- Per ragioni organizzative, il corso è limitato a numero 16+2 discenti.
- Saranno presenti, a supporto, altri istruttori di Marcia Acquatica®.
- Il corso è con frequenza obbligatoria di 3 giorni full time (8 ore al giorno tra le 9 e le 19)
- Quota di partecipazione individuale: €100,00
- Temperatura prevista per metà Giugno Acqua=21-23°C Clima=20-24°C

L'iniziativa è stata realizzata grazie alla preziosa collaborazione dell'Associazione SD Soveratoincammino, che ha messo a disposizione l'esperienza maturata nella scorsa edizione del 2025 (5° Corso Nazionale di M.A.) e che ha contribuito attivamente in tutte le fasi preparatorie, garantendo piena collaborazione nello svolgimento del Corso.



ASD
Soveratoincammino
FITWALKING & OUTDOOR EXPERIENCES



Essenziale la disponibilità dei Formatori dell'associazione francese **FRR_Le Randonneurs Seynois** che, nell'ambito della più ampia collaborazione in seno alla ERA per il comparto sportivo dell'Aqua Walking, hanno reso possibile la realizzazione del Corso e cureranno tutte le fasi della formazione specifica, in particolare per gli aspetti tecnici.

Il supporto della Commissione Regionale Marcia Acquatica® del Comitato Regionale Calabria è stato inoltre determinante per l'avvio del Corso.

materiale che ogni partecipante deve portare per sé:

-tessera FIE

-mezza muta o maglietta e pantaloncino in neoprene 1mm

-calzari in neoprene, o scarpe da trekking o sportive per acqua

-guanti in neoprene (per i più freddolosi)

-2costumi - cappellino - ciabatte - acqua

-asciugamano/accappatoio/poncho per asciugarsi e occorrente per cambiarsi

-quaderno/block notes + penna

La Marcia Acquatica® (o Wave Walking)



L'associazione GET CultNatura, insieme alla Federazione Italiana Escursionismo, avvierà il progetto di diffusione della **marcia acquatica®** (Wave Walking), disciplina

sportiva acquatica, sulle coste campane, attivando in primis il presente corso di formazione per istruttori, usufruendo del meraviglioso contesto di Palinuro.

L'obiettivo del Corso è quello di formare istruttori qualificati in grado di insegnare la **Marcia Acquatica®** in modo sicuro ed efficace, promuovendo i benefici di questa attività fisica. Il Corso è di 3 giorni full time (24 ore di formazione) in presenza a Palinuro, da venerdì 12 a domenica 14 giugno, con i formatori internazionali provenienti dalla Francia. Nel mese antecedente lo svolgimento del corso, ci saranno alcuni incontri preliminari online, cadenzati con i discenti, per la divulgazione delle specifiche logistiche, dell'equipaggiamento necessario e delle nozioni di base.

Luogo: Palinuro (SA)

Struttura del corso:

- Incontri preliminari on-line: a partire da metà maggio 2026
- Formazione: 12-13-14 Giugno 2026

[La Marcia Acquatica® \(Wave walking\)](#)

- **A passodi marcianell'acqua:il wave walking è lo sport dell'estate?**

Si chiama *wave walking* e non è lo sport dell'estate. È diffuso in altri paesi europei quali Francia e Spagna e si pratica tutto l'anno; si cammina tra le onde, a ritmo sostenuto e con un movimento sincronizzato. Per allenare al meglio gambe, braccia e fiato. Ma anche per godere di una "palestra" spettacolare come il mare, non solo nei mesi più caldi quali luglio ed agosto ma già dalla primavera fino all'autunno inoltrato.

- **Che cos'è il wave walking**

Il *wave walking* è una vera e propria marcia. Si cammina in acqua, in gruppo, con un livello di immersione fra l'ombelico e il petto, coordinando in maniera sincronizzata il movimento di braccia, gambe e busto. Questo permette di lavorare in scarico e la riduzione del peso può essere, a seconda del livello dell'acqua, del 50 o del 70%, con ottimi benefici anche per coloro che dovessero necessitare di allenarsi in fasi particolari come quelli di riabilitazione all'attività sportiva.

- **Come si fa**

Ogni sessione di *wave walking* dura circa un'ora, su un percorso di un paio di chilometri, in parallelo alla spiaggia, ed è ideale in tutte le stagioni oltre che nei mesi più caldi per rinfrescarsi e tenersi in forma senza faticare troppo e sudare. Inizi con

un breve riscaldamento in acqua, per sciogliere la muscolatura in particolare del collo, le gambe e le spalle. Poi c'è la fase di allenamento vera e propria e lo stretching finale. Per camminare (non si nuota, non ci si tuffa!) devi andare in sincrono, muovendo gli arti inferiori e superiori proprio come una marcia.



- Storia, sviluppo e diffusione della marcia acquatica ®

La **Marcia Acquatica®** arriva dalla Francia ma sta conquistando sempre più persone in Italia, grazie alla FIE (Federazione Italiana Escursionismo) che è l'unico soggetto a praticarlo con marchio registrato. In Italia, nei primi anni, trova la maggior diffusione in Liguria, espandendosi poi in Toscana e, nel 2025, in Calabria, in particolare nel bellissimo mare di Soverato, meglio conosciuta come la Perla dello Ionio, e in Sardegna, diventando attività sportiva acquatica praticata regolarmente già dalla primavera del 2025.

- Obiettivi della marcia acquatica ®

La **Marcia Acquatica®** si concentra principalmente sul miglioramento della resistenza cardiovascolare, della forza muscolare e dell'equilibrio, con un focus sul benessere generale e la riabilitazione.

-

Benefici per la salute e il benessere

La **Marcia Acquatica®** offre numerosi benefici per la salute e il benessere: è un ottimo esercizio a basso impatto, il che significa che riduce lo stress sulle articolazioni rispetto ad altre forme di attività fisica per persone di tutte le età e livelli di fitness; inoltre, camminare in acqua aiuta a migliorare la forza muscolare e la resistenza, poiché l'acqua fornisce una resistenza naturale, con un sensibile miglioramento della circolazione sanguigna e della salute cardiovascolare.

La **Marcia Acquatica®** migliora l'equilibrio e la coordinazione ed è un'attività che può essere molto rilassante e ridurre lo stress, favorendo il benessere mentale.

In sintesi, la **Marcia Acquatica®** è un modo divertente e benefico per mantenersi attivi e in salute!



Contributo a carico dei discenti:

- Quota di partecipazione individuale a carico del discente: €100
- **Le modalità ed i tempi di versamento della quota di partecipazione verranno comunicate dopo aver effettuato l'iscrizione al corso.**

Modalità di versamento: ○ Su IBAN

intestato a _____

-
- Causale <NomeeCognome> Quota iscrizione Corso Marcia Acquatica.
- Vitto e Alloggio a carico dei partecipanti

Note Organizzative

- Assicurazione inclusa

PROGRAMMA DEL CORSO

Durante il corso verranno trattati i seguenti argomenti, intervallati con sessioni pratiche in acqua sia di mattina che di pomeriggio e con momenti di analisi e feedback su apprendimento. Il programma dettagliato sarà divulgato ai partecipanti prima dell'inizio della formazione:

- Finalità del corso - Che cos'è la Marcia Acquatica - come si pratica - tipi di spot
- Elementi di primo soccorso - intervento a cura di esperto appositamente individuato
- come si costruisce un'uscita /sessione
- Storia, Sviluppo, Circuito europeo, Circuito internazionale, tipi di gare
- La gestione del gruppo; ruoli
- 10.30-11.15: La Marcia Acquatica con l'uso della pagaia
- I benefici della M.A.
- Cenni sulla sicurezza
- 18.30-18.45: Video analisi, feedback
- TEST DI APPRENDIMENTO (SCRITTI) E PRATICI, con Suddivisione in gruppi di lavoro per la costruzione di una sessione

