

Programme d'activités 2024-25 / Vague à Sète

"Vague à Sète" offre la possibilité de pratiquer trois activités sportives de pleine nature qui vous permettront de profiter de l'environnement exceptionnel de Sète et de son arrière pays. A vous de choisir une ou plusieurs activités ainsi que le niveau de pratique souhaité. Des séances de découverte pour les activités de Longe-côte et de Marche nordique seront proposées pour vous aider dans votre prise de décision.

L'ensemble des activités proposées est encadré par des bénévoles expérimentés, des éducateurs et des animateurs diplômés (Fédéral ou Etat).

Si vous êtes intéressés, vous pouvez nous contacter par email :

vagueasete@gmail.com

I/ La marche aquatique ou longe côte:

- 1 à 3 séances de 1H30 environ par semaine selon la disponibilité des animateurs et la météo marine, les lundis, jeudis, samedis et/ou dimanches matins.

Vous découvrirez une autre façon de profiter du bord de mer et des paysages marins toute l'année. Selon vos envies, vos aptitudes physiques, votre technique et votre motivation, 3 groupes de niveau sont accessibles :

1- Initiation, Loisirs, Technique : env. 1 à 2 km de marche aquatique

Référente : Bernadette, **Lundi matin**

2- Tonique, Sportif : env. 2,5 km à 3km de marche aquatique

Référents :

Thierry, **Jeudi matin**

Sylvie et ou Bernadette, **Samedi matin**

3- Sportif : env. 3km ou plus de marche aquatique

Référents : Lionel, Hervé, **Dimanche matin**

Le LC vous permettra de stimuler et développer votre condition physique par des entraînements adaptés et individualisés ainsi que votre technique. Les compétitions locales, interrégionales voire nationales pourront vous être ouvertes.

2/ La marche nordique :

Séances de 2 heures les **mardis matins**.

Reférents : Maurice, Denis.

Cette marche sportive est pratiquée selon 2 groupes de niveau:

- un groupe Loisir/Tonique qui permet d'apprendre la technique afin de pouvoir pratiquer celle-ci avec un rythme allant de loisir (5km/h) à Tonique (6km/h ou plus)

- un groupe Tonique/Sportif pour les adhérents ayant déjà une bonne maîtrise technique et une bonne condition physique (6km/h ou plus).

3/ La randonnée pédestre.

Reférents: Denis, Christian.

4 randonnées par mois sont proposées, à la journée ou en demi - journée, allant de niveaux R1 à R3, soit en moyenne 16 à 20 heures de randonnée/mois.