



GHISONACCIA

Marche aquatique à Vignale : Marine se jette à l'eau

Ce matin-là, elles sont trois à avoir osé braver les vagues sous un ciel couvert. Depuis le 26 juillet, et à raison de quatre séances par semaine, Marine Guilbert encadre la marche aquatique sur la plage de Vignale. C'est la mairie de Ghisonaccia qui a tenu, après quelques difficultés pour trouver des maîtres-nageurs, à programmer ces activités sportives. Avec un grand sourire, Marine accompagne Tina et Sylvie dans l'eau, attentive au bien-être de chacune. La jeune enseignante en activité sportive adaptée (APA) commence tout d'abord par expliquer le mouvement des bras : le bras opposé à la jambe « *va chercher en avant* ». Le travail est différent de celui par temps calme : les vagues se révèlent puissantes mais permettent tout de même une bonne pratique de l'activité.

« *Pour faire simple, mon domaine c'est le sport santé !* », s'exclame-t-elle. Marine Guilbert est installée depuis un an dans la région de Ghisonaccia. Elle travaille entre autres pour l'association de santé, d'éducation et de prévention sur les territoires de Corse (ASEPT), Action Santé ou encore la Fédération sport pour tous. « *Pouvoir donner le plaisir de la mer à tous : des personnes à mobilité réduite par exemple* », c'est l'objectif de Marine. Elle a également eu l'opportunité de travailler avec des personnes malvoyantes et trisomiques, pour leur partager sa passion de l'eau.

Les conseils pratiques

« *Pour bien pratiquer, il faut avoir de l'eau entre le nombril et les aisselles.* » Durant la marche aquatique, elle propose avec entraînement différents exercices et jeux adaptés. D'abord, elle réalise un



Marine Guilbert, entourée par Sylvie et Tina.

MARIE PARRA

échauffement classique de tout le corps.

D'autres activités se déroulent tout au long du parcours. En file indienne, la personne qui ferme la marche devra rattraper celle de devant. Elle pratique également des exercices d'allongement des pas, de mouvements de bras, de respiration ou encore de pas chassés. Marine insiste sur les bienfaits de la marche aquatique : « *le renforcement musculaire et cardiovasculaire, les effets drainant et amaigrissants, l'amélioration de l'équilibre et de l'en-*

durance, elle active la circulation sanguine ».

Pour Tina, c'est la première fois qu'elle peut goûter à la marche aquatique. « *Je l'attendais depuis longtemps, maintenant que Marine est là, à Ghisonaccia, c'est possible* », sourit-elle, reconnaissante. Toutes deux se sont connues lors des randonnées nordiques qu'encadrait Marine à Ghisonaccia.

Dans la mer, la marche apparaît plus ludique. « *C'est avant tout une activité de convivialité et de plaisir* », souligne-t-elle. Afin

de faciliter l'avancée dans l'eau, « *certain utilisent des accessoires pour la marche aquatique, comme des petites palmes pour les mains* ».

Équipés ou non, touristes ou locaux, vous pouvez rejoindre la marche aquatique sur la plage de Vignale.

MARIE PARRA

Les séances se déroulent entre 16 h 30 et 17 h 30 le lundi, le mercredi et le vendredi, et de 9 h 30 à 10 h 30 le samedi. Inscription gratuite directement via le numéro de Marine Guilbert : 06 87 20 85 45.