



## ANIMATEUR(TRICE)S M.A.C



### ANIMATEUR REFERENT

Jacques BRIZARD  
06 86 06 40 09

[jacques.brizard@a4s85.org](mailto:jacques.brizard@a4s85.org)



Pascal GIET  
06 64 17 38 51

[pascal.giet@a4s85.org](mailto:pascal.giet@a4s85.org)



Annick FOURNIER  
06 19 78 31 22

[annick.fournier@a4s85.org](mailto:annick.fournier@a4s85.org)



Alain FOURNIER  
06 15 17 24 55

[alain.fournier@a4s85.org](mailto:alain.fournier@a4s85.org)



Geneviève ARNAUD  
06 52 92 30 07

[genevieve.arnaud@a4s85.org](mailto:genevieve.arnaud@a4s85.org)

## EQUIPEMENT

### Équipement obligatoire

Une combinaison ou un shorty en néoprène selon les conditions climatiques.

Des chaussons ou chaussures aquatiques

La chasuble de l'association A4S

### Équipement fortement conseillé selon la météo

Un bonnet ou une cagoule

Des gants en néoprène

## CHARTRE DE LA MARCHÉ AQUATIQUE CÔTIÈRE

Les animateurs sont munis d'un sifflet. Un coup de sifflet permet d'attirer l'attention des autres animateurs.

Plusieurs coups de sifflet : tous les pratiquants sortent immédiatement de l'eau.

La MAC est une activité sportive : le pratiquant doit être capable de soutenir un petit rythme en endurance avec de l'eau jusqu'à la taille. Ce qui implique de savoir nager et d'être à l'aise dans l'eau notamment vis-à-vis des vagues.

Chaque pratiquant doit rester vigilant et solidaire de ceux qui l'entourent.

En cas de problème, de fatigue ou de froid, il faut prévenir l'animateur le plus proche ; il ne faut jamais regagner la plage seul, mais se faire accompagner.

Il faut venir à la MAC le plus régulièrement possible afin d'améliorer ses capacités et de ne pas rompre le rythme du groupe.

Ne pas oublier de bien s'hydrater et s'alimenter avant et après la séance.

Il est recommandé de se connecter au site de l'A4S le jeudi matin afin de vérifier l'annulation éventuelle d'une séance.

En l'absence d'animateurs, les personnes inscrites peuvent pratiquer la MAC, mais sans le port de la chasuble, hors association, et sous leur responsabilité propre.