



Soveratoincammino

insieme alla FIE - Comitato Regionale Calabria

organizza

il 1° Corso di Formazione in Calabria (5° Nazionale) per

Istruttore di MARCIA ACQUATICA®

28-29-30 marzo 2025, Soverato (CZ)

Il corso è tenuto dalle Formatrici FIE Lorena Rasolo, Maddalena Canepa e Ilaria Falcone di Alassio Wave Walking CNAM.

- Il corso è rivolto ai tesserati della Federazione Italiana Escursionismo, con tessera in corso di validità, 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 già 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: circa €100 (potrà variare in funzione del numero di partecipanti)
- Temperatura prevista per fine Marzo Acqua=12-14°C Clima=10-17°C

Iscrizioni entro il 31 gennaio 2025 o fino a raggiungimento numero massimo compilando il modulo: <https://forms.gle/mX7PVzgid4MQpnqA6>

materiale che ogni partecipante deve portare per sé:

- tessera FIE

- 2 costumi - 2 mute intere (3.2 o 4.3 mm) - calzari in neoprene

- guanti in neoprene (per i più freddolosi)

- cappellino e/o cappello di lana/fascia per le orecchie (per i più freddolosi)

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

- ciabatte

- acqua

- quaderno/block notes + penna

*La Marcia Acquatica® (o Wave Walking)
in Calabria e nel Parco Marino di Soverato (CZ)*



L'associazione ASD Soverato in Cammino Fitwalking & Outdoor Experiences, in comunione d'intenti con l'Amministrazione Comunale di Soverato e con il Parco Marino di Soverato ed insieme alla Federazione Italiana Escursionismo, avvierà il progetto di diffusione della **marcia acquatica®** (Wave Walking), disciplina sportiva acquatica, sulle coste calabresi, attivando in primis un corso di formazione per istruttori che si svolgerà a fine marzo a Soverato, usufruendo del meraviglioso contesto del Parco Marino di Soverato.

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 Soverato da venerdì 28 a domenica 30 marzo, con i formatori nazionali provenienti dalla Liguria. Nel mese antecedente lo svolgimento del corso, ci saranno alcuni incontri preliminari online, cadenzati con i discenti, per la divulgazione delle specifiche logistiche e dell'equipaggiamento necessario.

Luogo: Soverato - Acque del Parco Marino e aula del Parco Marino

Struttura del corso:

- Incontri preliminari on-line: a partire da metà febbraio 2025
- Formazione: 27-28-29 Marzo

La Marcia Acquatica ® (Wave walking)



- **A passo di marcia nell'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 trova la maggior diffusione ad Alassio e si sta espandendo in Toscana, ed oggi è candidato ad arrivare sulle coste della Calabria, in particolare nel bellissimo mare di Soverato, meglio conosciuta come la Perla dello Ionio, diventando attività sportiva acquatica da praticare già dalla primavera del 2025.

- **Obiettivo 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!

Lo sviluppo della marca acquatica nel Parco Marino di Soverato.



Questo progetto ha tutti i requisiti per generare un impatto positivo per la cittadina di Soverato, essendo la **marcia acquatica®** un'attività attualmente ancora poco diffusa: il progetto, che prevederà anche un importante lancio mediatico, darà visibilità ben oltre i confini regionali e farà di Soverato la prima sede ufficiale della *wave walking* nel Centro Sud. Inoltre, rientra a pieno titolo tra le attività proposte per la candidatura alla Bandiera Blu per l'anno 2026 e consentirà a Soverato di candidarsi ad ospitare convention, gare e campionati a livello nazionale ed internazionale.

Le opportunità di diffusione della marcia acquatica presso altre associazioni calabresi.

A questo corso per istruttori parteciperanno da tutta la Calabria e, mentre Soverato si candiderà per essere il centro di formazione di tale attività, le altre associazioni potranno iniziare le attività di *wave walking* negli altri parchi marini e sui litorali la cui conformazione si presta a tal fine.

Fasi del Progetto

- Svolgimento corso per istruttori (febbraio-marzo)
- Divulgazione dell'attività a Soverato e in altre località costiere con appositi *open days* ed esercitazioni pratiche (aprile-giugno)

Scheda dei Costi

Contributo a carico dei discenti:

- Quota di partecipazione individuale: circa €100 (da definirsi in funzione del numero di iscritti)
- Alloggio e Vitto a carico dei partecipanti

Note Organizzative

- Pagamento: 100% all'accettazione della richiesta di iscrizione
- Assicurazione inclusa

PROGRAMMA DEL CORSO

Durante il corso verranno trattati i seguenti argomenti

VENERDI' 28.03.2025

MATTINA – DALLE 9.00 ALLE 12.30

- Ore 9.00: ritrovo presso sede Parco Marino.
- Ore 9-15: inizio lavori

Benvenuto a tutti i partecipanti / Presentazioni

- Ore 09.45-10-15: finalità del corso. Che cos'è la Marcia Acquatica
- 10.15-10.45: come si pratica / tipi di spot
- **11.00 -12.30: in acqua**

POMERIGGIO – DALLE 14.00 ALLE 19.00

- 14.00-16.00: primo soccorso - intervento a cura di esperto appositamente individuato
- 16.00-16.30: come si costruisce un'uscita /sessione
- **16.30-18.00: in acqua**
- 18-00-19.00: Video analisi, feedback

SABATO 29.03.2025

MATTINA DALLE 9.00 ALLE 12.30

- Ore 9.15: inizio lavori
- 9.15- 9.45: storia e Sviluppo M.A. Circuito europeo, Circuito internazionale, tipi di gare
- 09.45-10.30: come si gestisce un gruppo; divisione dei "chi fa cosa"
- 10.30-11.15: il movimento della pagaia
- **Ore 11.30-14.00: IN ACQUA, con pagaia**

POMERIGGIO DALLE 14.30 ALLE 18.45

- 15.30-16.00: benefici della M.A. e Cenni sulla sicurezza
- **16.15-18.00: IN ACQUA pagaia tecnica pali**

- 18.30-18.45: Video analisi, feedback

DOMENICA 30.03.25

MATTINA DALLE 9.00 ALLE 12.30

- **Ore 9.15-10.30:** TEST PRATICO: Suddivisione in gruppi di lavoro per la costruzione di una sessione
- **10.30 -12.30: in acqua**

POMERIGGIO DALLE 14.30 ALLE 19.00

- 14.30-15.30: feedback lavoro svolto in gruppi;
- 15.30-16.30: come si organizza un evento (video)
- 16.30-17.30: TEST SCRITTO
- **17.30-18.30:** TEST SINGOLO PRATICO **in acqua:** PAGAIA PALI E COPPIA MANI NUDE.
- **18.30-19.00: Consegna diplomi**

Materiale Didattico:

- Manuale dell'istruttore
- Video dimostrativi
- Schede di valutazione

Metodologia:

- Lezioni teoriche in aula
- Sessioni pratiche in mare e piscina
- Discussioni di gruppo e role-playing

