

Curso de Monitor/a Marcha Acuática



16 al 19 julio 2026

Santa Pola

Con la colaboración de:



¿Como llegar?

Las clases teóricas se impartirán en el **Club Náutico Santa Pola** en la Calle Contradique, Puerto pesquero, S/N, 03130 Santa Pola, Alicante y las prácticas en la **Gran Playa** al oeste de las instalaciones del Puerto.



COORDENADAS AULA: 38.190669, -0.564724

Hay aparcamientos en la zona.

¿Qué es la Marcha Acuática?

La marcha acuática es una actividad física o deportiva que consiste en caminar dentro del agua con un nivel de inmersión adecuado (BNI), situado idealmente entre el ombligo y las axilas, con o sin remo. Puede practicarse con fines recreativos o competitivos.

Beneficios de la Marcha Acuática

- Mejora el rendimiento aeróbico y anaeróbico
- Fortalece los músculos y el sistema cardiovascular
- Favorece la circulación sanguínea y el retorno venoso gracias a la presión del agua sobre las extremidades inferiores.
- Ejercicio de bajo impacto: es más suave para las articulaciones
- Mejora el equilibrio y la resistencia
- El agua de mar mejora la circulación sanguínea y aporta beneficios para la piel y el sistema nervioso por su efecto relajante.
- Beneficios para personas con sobrepeso: la flotabilidad facilita la práctica y el acondicionamiento físico que aporta la marcha acuática.
- El aire marino actúa como descongestionante respiratorio natural.
- El agua fría fortalece el sistema inmunológico.
- Aumenta el tono muscular y mejora las articulaciones gracias al principio de Arquímedes, que reduce la presión sobre las extremidades inferiores y los pies.

Información genérica del curso

El curso está impartido por instructores titulados en la **Escuela Catalana de Alta Montaña (ECAM)** de la **Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC)**.

- **Participación mínima de 8 alumnos/as. En caso contrario se anulará el curso.**

Objetivos:

- Promover las actividades de Marcha Acuática en las federaciones, creando una primera estructura a partir del colectivo de monitores/ras que dimensione la práctica en el sí de cada una de estas federaciones.
- Promover las actividades de Marcha Acuática en los diferentes clubes miembros, prestando apoyo técnico y en materia de seguridad (técnico y de equipamiento).
- Asesorar sobre actividades relacionadas con la Marcha Acuática.
- Promover la práctica inclusiva de la Marcha Acuática.

Horarios

El curso cuenta con una parte on-line y otra parte presencial.

Viernes 10 de julio	ON LINE	de 19:00 a 21:00 h
Lunes 13 de julio	ON LINE	de 19:00 a 21:00 h
Martes 14 de julio	ON LINE	de 19:00 a 20:30 h
Jueves 16 de julio	PRESENCIAL	de 15:30 a 20:30 h
Viernes 17 de julio	PRESENCIAL	de 08:00 a 20:00 h
Sábado 18 julio	PRESENCIAL	de 08:00 a 20:30 h
Domingo 19 julio	PRESENCIAL	de 08:00 a 13:00 h

Requisitos para poder cursar el curso

- Hay que saber nadar.
- Hace falta una cierta forma física. Similar a la necesaria para realizar actividades como el senderismo y/o la marcha nórdica.
- Al inicio del curso se realizará una EVALUACIÓN de la condición física y de práctica de natación.
- Ser poseedor de la licencia federativa del año en curso y con cobertura específica para la Marcha Acuática. (A los no federados se les tramita licencia temporal).
- Si la licencia no cubre esta disciplina tramitaremos una licencia temporal con cobertura de accidentes y responsabilidad civil para los días de duración del curso a un coste de: 15,00 euros.

Qué hay que traer?

Material obligatorio

- 1.- Bañador ajustado para evitar rozamientos.
- 2.- Zapatillas de trail o similar (Si son ya un poco viejas no importa). Calcetines ajustados o bien escarpines finos. Escarpines con suela gruesa son admitidos.
- 3.-Toallas.
- 4.- Crema protectora para el sol.
- 5.- Contenedor para hidratarse. (La organización ya proveerá el agua)
- 6.- Es aconsejable traer un capazo de plástico para dejar las zapatillas y material mojado al salir del agua.
- 7.- Libreta y bolígrafo para tomar notas en las clases teóricas

Importante

Trabajos previos antes de empezar el curso

- Para poder analizar la playa de la zona del club de los participantes, tenéis que traer un mapa (Google Maps) de vuestra playa o playas en las que podréis practicar la Marcha Acuática con vuestro Club. Tenéis que indicar informaciones detalladas de las playas, corrientes, vientos frecuentes, peligros específicos, cambios especiales según la temporada, lugares donde se encuentran los socorristas, teléfonos públicos, etc...
Todo tipo de información práctica para poder describir la playa, como si la arena es fina o no, si hay piedras, barcas, otras actividades náuticas, etc...
- Los alumnos harán una presentación para conocer el resto del grupo, explicando a qué Club pertenecen, objetivos y motivaciones que os han hecho decidir por esta formación, etc...

Comidas y alojamiento

El alojamiento y las comidas son a cuenta de cada alumno.

En la zona donde se imparte el curso existen muchos establecimientos de restauración y de hostelería.

Precios:

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Federados en federaciones de montaña con cobertura Marcha Acuática: | 205,00 € |
| 2. Federados en federaciones de montaña sin cobertura Marcha Acuática: | 220,00 € |
| 3. No federados en federaciones de montaña: | 250,00 € |

Inscripciones: del 25 de mayo al 9 de julio de 2026.

(Nota: los federados/as tendréis que adjuntar archivo con la foto de vuestra licencia federativa por las dos caras)

[INSCRIPCIONES AQUÍ](#)

CURSO MONITOR DE MARCHA ACUÁTICA 2026



Viernes 10/7	Jueves 16/7	Viernes 17/7	Sábado 18/7	Domingo 19/7	
19:00 – 21:00 Teoría ON LINE		08:00 – 10:15 Práctica	08:00 – 10:15 Práctica	08:00 – 10:00 Práctica	
Presentación Participantes (30')		1. Técnica de remo (60')	1. Sesión entrenamiento y competición (60')	EVALUACIÓN Conducir una sesión de una hora	
MOD 1- Presentación Curso Historia y evolución de la MA en Europa y en el mundo. Ficha Playas (90')		2. Hidratación (15')	2. Hidratación (15')		
		3. La Marcha Acuática en equipo: binomios. (60')	3. Juegos (60')		
Lunes 13/7			11:15 – 13:15 Teoría	11:15 – 13:15 Teoría	11:00 – 13:00 Teoría
19:00 – 21:00 Teoría ON LINE			MOD 9 – Gestión del Grupo (45')	MOD 13 -Socorrismo (60')	Evaluación final (60')
MOD 2.- Efectos fisiológicos (60')			MOD 10 - Seguridad (75')	MOD 14.- Aqua Beach Trail (45')	Presentación ficha playa y Conclusiones (60')
MOD 3.- Lugar de la práctica (60')					
Martes 14/7					
19:00 – 20:30 Teoría ON LINE		15:30 – 18:00 Teoría	15:00 – 17:15 Teoría	15:00 – 17:45 Teoría	
MOD 4.- Riesgos acuáticos (60')	MOD 6 – Técnica de la MA (75')	MOD 11 – Entrenamientos (60')	MOD 15 -Estructura federativa y legislación relativa a la Marcha Acuática (45')		
MOD 5.- Inclusión (30')	MOD 7 – Practicantes (45')	MOD12 – Competición (45')	Preparación Sesión FINAL (105')		
	MOD 8 - Supervisión de la Marcha Acuática (30')	Conclusiones jornada (30')	Conclusiones jornada (15')		
	19:00 – 20:30 Práctica	18:00 – 20:00 Práctica	18:30 – 20:30 Práctica		
	1. Evaluación física y test de aptitud acuática (30')	1. Ejercicios y conducción del grupo (60')	Práctica de Remo (60')		
		2. Hidratación (15')	2. Hidratación (15')		
	2. BNI. Paso de marchador: amplitud y cadencia (60')	Seguridad y Socorrismo (45')	Revisión práctica MA (60')		

