



**ANNEXE AU REGLEMENT INTERIEUR**  
**REGLES DE PRATIQUE**  
**DU LONGE CÔTE - MARCHE AQUATIQUE**

**En référence aux statuts et règlement intérieur, des règles de pratique ont été élaborées :**

**Article 1 : L'ACTIVITE**

Le 4 Février 2013, le Ministère des Sports accorde délégation à la Fédération Française de Randonnée pour la pratique du LCMA (Longe Côte-Marche aquatique), dont le règlement d'encadrement et de sécurité s'applique dans son intégralité.

**Définition :**

C'est une discipline physique et/ou sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion c'est-à-dire à une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles, avec ou sans ustensile de propulsion. Elle pourra évoluer en fonction de nouvelles techniques. Elle se pratique sur un itinéraire adapté, connu, et reconnu par un animateur de longe côte dans différentes conditions de mer et de météo et en plan lacustre.

**Règles relatives à un itinéraire de Longe Côte / Marche aquatique :**

L'itinéraire, accessible à pied, doit être situé :

- Dans une zone maritime ou lacustre, sur des plages labellisées
- Exclusivement dans « la bande des 300 mètres », c'est-à-dire dans un périmètre où s'exerce la compétence des communes et de l'Etat en matière de sauvetage en mer (loi du littoral du 3 janvier 1986)
- Sur des plages de sable à faible dévers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier

**Règles relatives à l'encadrement d'un groupe :**

L'encadrement est effectué par :

- ✓ **L'animateur** qui doit **obligatoirement** être titulaire du brevet fédéral d'animateur Longe Côte, ce qui comprend les compétences suivantes :
  - Être capable d'organiser, conduire, animer et encadrer des groupes de marcheurs aquatiques dans les meilleures conditions de sécurité
  - Avoir une bonne connaissance du lieu de pratique et en assurer sa reconnaissance au préalable dès sa première utilisation puis autant que nécessaire
  - Être capable de reconnaître, tester un itinéraire de marche aquatique
  - Nommer un ou plusieurs assistants
- ✓ **L'assistant de l'animateur** qui est formé par le club :

Il ne peut encadrer seul. Il a pour mission de signaler à l'animateur toute situation gênant la progression d'un pratiquant ou d'un groupe (exemple : bateau à proximité, malaise, perte d'appui...) et de l'assister pour la sécurité du groupe.

**Les animateurs et assistants doivent obligatoirement suivre au minimum une fois par an, mais deux sont conseillées, les formations concernant la sécurité.**

## **Règles relatives à l'organisation des groupes de niveaux :**

Un animateur doit être accompagné au minimum d'un assistant pour encadrer un groupe de 22 pratiquants maximum, y compris eux. Pour des cas spécifiques, comme par exemple des baptêmes, le nombre de participants pourra être moindre.

Le nombre d'encadrants doit systématiquement être adapté à l'état de la mer, de la météo et aux capacités physiques et de progression des pratiquants.

Le club propose 4 niveaux différents de sorties correspondant à des distances parcourues et des allures progressives définies ci-après :

- Sortie **ZEN** : distance parcourue et allure modérée adaptées à l'ensemble des participants, pauses et phases de récupération fréquentes et à la demande
- Sortie **LOISIR** : distance parcourue et allure moyenne avec exercices adaptés, pauses et phases de récupérations planifiées ou à la demande
- Sortie **SPORTIVE** : allure plus soutenue, accompagnée ou non de quelques exercices d'endurance ou cardio adaptés avec phases de récupération
- Sortie **COMPETITION** : entraînement pour les compétiteurs munis d'un certificat médical compétition et animée par un entraîneur breveté compétition ou un animateur remplaçant désigné comme apte. Recherche de performance avec allure soutenue, exercices d'endurance ou cardio adaptés avec phases de récupération

## **Baptêmes :**

La séance baptême est payante, aucune gratuité n'est prévue pour les membres de la famille d'un bénévole ou autre.

Un questionnaire sur ses habitudes en mer sera demandé.

Pour les futurs adhérents, il n'est pas procédé au remboursement des baptêmes.

Suivant décision de l'animateur, un adhérent, pratiquant une autre discipline et à jour de sa cotisation qui souhaiterait faire un essai, peut être incorporé gracieusement à un groupe de sortie ZEN si l'effectif et les conditions de mer le permettent.

Le baptême permet d'évaluer la capacité physique de la personne. En cas de doute, l'animateur fera part de sa réserve à la personne. Il pourra lui proposer une autre séance d'évaluation ou lui conseiller d'intégrer un groupe de Longe Côte Santé dans un autre club labellisé pour cette spécialité. Il le signalera lors de son compte rendu de sortie.

## **Règles relatives au matériel de sécurité :**

Le matériel de sécurité est sous la responsabilité de l'animateur qui dispose à chaque sortie de :

- Un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants (Code sifflet : 1 coup arrêt : immédiat – 2 coups : demi-tour – coups répétés : sortie URGENTE).
- Une bouée de sauvetage, un couteau et une corde à lancer
- Un téléphone permettant d'appeler les secours
- L'assistant portera lui aussi un sifflet

L'animateur et l'assistant doivent porter pendant la sortie une tenue distinctive indiquant leur fonction afin d'être plus facilement identifiés par les participants.

Pour des raisons de sécurité, chaque longeur portera le tee-shirt du club. Le tee-shirt ne devra pas être customisé.

Un débutant portera, lors des 3 premières séances, un tee-shirt de couleur différente qui sera remis par l'animateur.

## **Règles relatives à l'équipement des participants et encadrants :**

La combinaison ou le shorty devra être adapté à l'état de la mer, à la configuration du lieu de pratique, à la température de l'eau et aux conditions météorologiques. Il facilite la flottabilité. En période hivernale, une cagoule (ou bonnet) et des gants sont fortement conseillés. Dans le cas de

port de lunettes, prévoir une fixation adaptée. Les appareils auditifs doivent être retirés. Le port de bijoux est déconseillé.

**Le port de chaussures aquatiques ou baskets est obligatoire.**

## **Article 2 : LES RISQUES**

Les principaux risques connus sont liés à :

- La météo (vent-Echelle de Beaufort, nuages en particulier les cumulonimbus, orages, grêle et éclairs)
- La mer (vagues, courants, méduses, vives, bois flottants...)
- L'itinéraire (plage-bâines, obstacles, rochers, localisation-accès secours, périodes d'usage, surveillance ou non)
- L'environnement (embarcations-bateaux, paddle, kit surf, autres usagers-baigneurs, pêcheurs à la ligne...)
- La condition particulière du milieu de pratique (malaise, noyade, pollution, etc)

## **Article 3 : ATTRIBUTION ET ENCADREMENT DES SORTIES**

L'encadrement des sorties se fait suivant une programmation définie par le bénévole en charge du planning, en accord-avec les animateurs et assistants. Il leur est adressé mensuellement par mail.

L'animateur désigné responsable de la sortie est seul décideur pour poser des conditions particulières à la sortie ou l'annuler (sauf en cas de vigilance orage, tempête ou pollution et a fortiori vigilance rouge où l'annulation est automatique).

Le responsable de sortie doit :

- Avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo et des marées
- Informer son assistant la veille de la sortie
- Mettre à jour sa feuille de présence avant chaque sortie
- Informer, avant d'entrer dans l'eau, chaque participant des conditions météo et de mer et de l'organisation de la sortie
- Evaluer le potentiel des pratiquants
- Refuser la participation des longeurs ne respectant pas les consignes (absence de tenue adaptée, sous emprise de l'alcool...)
- Consigner à la fin de chaque sortie les incidents ou accidents

Le responsable de sortie peut selon les risques constatés :

- Annuler une sortie
- Demander au groupe ou à un membre du groupe de sortir temporairement ou définitivement de l'eau
- Décliner la participation à la sortie d'un adhérent ou d'une personne souhaitant effectuer un essai

Lors d'une sortie, en cas d'accident ou d'incident, seul l'animateur décide de la conduite à tenir. Il peut, s'il le souhaite, déléguer certaines tâches à un pratiquant qu'il juge compétent.

En fin de sortie l'animateur rédige un compte rendu dans lequel devront être mentionnés :

- les situations anormales et les incidents rencontrés,
- la consommation de produit (trousse de secours) et équipement

Si la sortie est annulée le responsable de sortie rédige un compte rendu mentionnant l'annulation.

Si un animateur rencontre des difficultés sur le terrain ou s'il manque de moyen pour mener correctement ses sorties, il doit en référer au responsable de l'activité qui mettra en œuvre des solutions pour l'aider à remplir sa mission.

## Article 4 : CONSIGNES POUR LES PRATIQUANTS ET DEROULEMENT DE LA SORTIE

Le longeur prend connaissance sur le site Internet de ROYAN Rand'Eau des conditions météo et de mer du moment, écoute avec attention les informations et consignes lors du briefing.

Le longeur débutant intégrera obligatoirement le groupe Zen pour sa première sortie. Il prévendra l'animateur et devra porter un Tee shirt de couleur différente prêté par l'animateur lors de ses 3 premières sorties. Il respectera les décisions du responsable de sortie et devra également tenir compte des recommandations de l'assistant.

Une sortie se déroule en trois phases : échauffements, séance et étirements.

Le longeur pénètre progressivement dans l'eau, précédé d'un encadrant. Il évolue à vue et à la voix de celui-ci. Si les conditions de mer se dégradent, la progression dans l'eau se fait en binôme.

L'entrée et la sortie de l'eau se font en groupe. En cas de retard ou de sortie anticipée, le longeur rejoint ou quitte le groupe par la plage après avoir prévenu impérativement l'animateur.

Pour éviter un choc thermique, il est fortement conseillé de se mouiller le visage, la nuque et les poignets avant de commencer l'activité.

**Il est fortement recommandé de prévoir de l'eau, de porter une casquette et/ou des lunettes de soleil et de bien s'alimenter avant une séance. Une crème solaire à indice élevé est préconisée.**

La pratique de l'activité avec ou sans compétition nécessite de disposer d'un certificat médical sans contre-indication à la pratique du Longe Côte. Sa validité est permanente sous réserve de transmettre chaque année une attestation de réponse négative au questionnaire santé de la FFRandonnée sauf pour la compétition où un nouveau certificat est obligatoire tous les 3 ans.

Le longeur ne doit en aucun cas se présenter à une sortie en étant sous l'emprise de l'alcool, de médicaments ou drogues altérant sa condition physique ou mentale. En début de séance, l'animateur peut refuser le pratiquant s'il doute de son état de forme.

Trois séances découvertes maximum sur la totalité des activités organisées par le club (randonnée pédestre, marche nordique, marche aquatique) peuvent être proposées 1 fois par an sans obligation de certificat médical d'aptitude, sous couvert de l'assurance fédérale. Au-delà de 3 séances le longeur doit être licencié de la FFRandonnée et à jour de son adhésion au club.

## Article 5 : L'ANNULATION ET MODIFICATION DES SORTIES

### Annulation :

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur en accord avec le responsable de l'activité au vu des conditions de mer, de météo et de pollution.

En concertation avec le responsable de l'activité, l'animateur se réserve le droit d'annuler sa sortie si le groupe comporte moins de 5 inscrits. Les pratiquants en sont informés par mail, sms ou téléphone.

Il prendra sa décision en consultant les sites météo, par exemple :

<http://www.france.meteofrance.com/france/mer>

<http://www.marine.meteoconsult.fr>

### Cas de vigilance :

**Orange** : Il tiendra compte de l'horaire de mise à jour de la vigilance, des créneaux horaires en vigilance rouge/orange impactant le site de pratique pendant le temps prévu de l'activité selon les critères suivants : vent violent, orages, neige-verglas, grand froid, vague-submersion et pluie-inondation (il est impératif de vérifier dans ce cas la zone du département impactée par cette crue-inondation).

**Rouge** : sorties annulées

### **Modification des sorties :**

**Vigilance orange canicule :** en accord avec les animateurs et leur responsable, des sorties appropriées pourront être proposées. Par exemple programmation tôt le matin, entrée progressive dans l'eau, et marche sans effort pour se rafraîchir.

### **Regroupement des sorties :**

Pour des raisons organisationnelles, le responsable, en liaison avec les animateurs concernés et le gestionnaire de planning, peut demander le regroupement de sorties équivalentes inférieures à 10 inscrits. Le nombre maximum de 22 longeurs par groupe sera respecté.

## **Article 6 : LE PARCOURS**

L'itinéraire choisi doit être connu, reconnu et testé. La plage de Royan « La Grande Conche » sera privilégiée. L'activité pourra cependant être organisée sur un autre site labellisé et à certains horaires en période estivale.

## **Article 7 : LES LOCAUX ET L'EQUIPEMENT MIS A DISPOSITION DES ADHERENTS**

La mairie de Royan met à disposition de l'association par convention annuelle des locaux situés au 1 Promenade Pierre Dugua de Mons (côté parking) comprenant deux vestiaires (hommes et femmes) avec des douches chauffées accessibles pour un simple rinçage. Le rinçage du matériel privé est interdit. La consommation d'eau étant limitée, les douches avec savon sont à proscrire.

L'entretien des locaux est effectué à tour de rôle par **tous** les longeurs utilisant ou non les vestiaires.

## **Article 8 : LES HORAIRES**

**L'horaire de sortie inscrit sur le site correspond à l'heure de début de la sortie.** Les vestiaires seront ouverts 20 mn avant l'heure de convocation et fermés après le départ de la sortie.

Le longeur se présentera à l'animateur pour pointage au moins 10mn avant le départ.

Chaque séance dans l'eau dure plus ou moins une heure, adaptable selon les conditions météorologiques.

La réservation aux séances et l'annulation sont obligatoires sur le site **au plus tard 24 heures avant la sortie.**

**Passé ce délai,** le longeur informera systématiquement par téléphone ou sms l'animateur de son inscription ou de sa désinscription sur le site. L'animateur pourra refuser des inscriptions de dernière minute en fonction de son organisation.

## **Article 9 : L'ASSURANCE**

En cas d'accident, une déclaration sera faite par l'adhérent dans un délai de 10 jours auprès de la compagnie d'assurance de la FFRandonnée. Tout accident doit être mentionné sur la fiche de sortie par le responsable de sortie et porté à la connaissance du responsable d'activité qui informera le responsable sécurité et le président.

## **Article 10 : EXCLUSION DES PRATIQUANTS**

Face à un comportement inadapté lors d'une séance (manque de respect physique ou verbal, refus répétitif de suivre les consignes), l'animateur fera mention de l'incident sur le compte rendu de sortie et le signalera au responsable de l'activité qui jugera de la nécessité de rencontrer le longeur et d'en informer le président de l'association.

## **Article 11 : RESPONSABILITE**

Le club ne pourra pas être tenu responsable des pertes, vol ou dégradations d'équipements lors du déroulement des sorties qu'il organise.

Il ne pourra être tenu responsable des incidents ou accidents intervenant du fait de l'équipement ou du comportement inadapté de participants.

## **Article 12 : OBLIGATION DE L'ACCEPTATION**

Le règlement Intérieur et les règles de pratique seront portés à la connaissance des adhérents, lors de leur adhésion. Ils devront être lus et approuvés dans leur intégralité.

## **Article 13 : MISE A JOUR DES REGLES DE PRATIQUE**

Les règles de pratique de l'activité seront revues à l'initiative du responsable de l'activité au moins une fois par an. En cas de modification, ces règles seront portées à la connaissance des membres du Conseil d'Administration et après approbation, portées à la connaissance des adhérents sur le site internet du club.

**Les valeurs de responsabilité, de solidarité et de respect de l'autre  
sont à privilégier à chaque sortie**

**Chaque participant doit être conscient de ses possibilités et de ses limites**