

LONGE COTE – MARCHE AQUATIQUE

DÉFINITION DU LIEU DE PRATIQUE

LA PRATIQUE DU LONGE COTE

LE SITE DE PRATIQUE

LES ANIMATEURS DE GUIDEL RANDO

LA FORMATION D'ANIMATEURS

LE B.N.I. (Bon Niveau d'Immersion)

TYPE DE PRATIQUE

QUELS SONT LES BIENFAITS DU LONGE-COTE SUR LE CORPS HUMAIN

LES EFFETS POSITIFS DE L'EAU FROIDE SUR NOTRE CORPS

CONDITIONS METEO

LES DIFFERENTES CONDITIONS DE PRATIQUE ET DANGER

LE CHOIX DES COMBINAISONS ET ACCESSOIRES

CONSEILS AVANT D'ENTRER DANS L'EAU

ACCUEIL D'UN NOUVEL ARRIVANT

CONVIVIALITE

SITUATION DU SITE

CALENDRIER DES RENCONTRES SPORTIVES LONGE CÔTE MARCHE AQUATIQUE - ANNÉE 2023

DÉFINITION DU LIEU DE PRATIQUE

Le Longe Côte/Marche Aquatique se pratique sur un itinéraire situé :

- dans une zone d'eau maritime
- dans «la bande des 300 mètres», où s'exerce la compétence des communes et de l'état en matière de sauvetage en mer (loi littoral du 3 janvier 1986)
- sur des plages de sable à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier préalablement évalué

Lieu de pratique de Guidel Rando

- Parking de Lannenec, camping de la plage
- Heure de rendez vous : 09 h 30
- Signalez votre présence à l'animateur en charge des inscriptions
- Départ pour la plage : 09 h 45
- Echauffement et début de séance dans l'eau: 10 H

LA PRATIQUE DU LONGE COTE

❑ Le Longe Côte/Marche Aquatique se déroule:

- avec un animateur diplômé
- dans différentes conditions de mer et de météo.

❑ Le lieu de pratique correspond:

- à des plages reconnues dont les difficultés ont été analysées et référencées aux différentes phases de marée (obstacles, bâches, courants, exposition à la houle, nature du sol, habitats naturels).

- Il faut tenir compte du fait que certaines plages peuvent être praticables à marée haute et non à marée basse (et inversement).

- De manière générale, l'itinéraire doit être accessible à pied en marchant au bon niveau d'immersion.

LE SITE DE PRATIQUE

- ❑ La pratique de l'activité peut avoir des incidences sur le milieu naturel . Il est donc essentiel de respecter quelques règles simples :
 - utiliser les parcours préalablement identifiés ;
 - ne pas déranger la faune sauvage et respecter les habitats et les espèces aquatiques ;
 - partager l'espace avec d'autres usagers dans le respect des règles mutuelles ;
 - respecter les réglementations particulières liées à l'espace et aux éventuels arrêtés de zonage d'activités
- Ces précautions se traduisent par une demande auprès des collectivités locales et des organismes de gestion des espaces naturels.

LES ANIMATEURS DE GUIDEL RANDO

▣ Titulaire du diplôme d'animateur Longe Côte Marche Aquatique :

- PERRIN Jean
- GOBIN Christian
- GOURIN Joel
- CARRERIC Éric
- KERBELLEC Didier
- LOMENECH Jean Michel
- MALVOISIN Yves
- SIMON Jacky
- LE LESLE Didier
- CHAUVEAU Patrick
- MONBOUSSIN Denise
- OGOR Rémy
- LE MOUELLIC Philippe

❑ Rôle de l'animateur

- 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
- être capable de reconnaître, tester un itinéraire de lcma ;
- nommer un assistant.
- veille aux respects des règles de sécurité, et que les groupes formés reste homogènes

❑ Rôle de l'assistant

- L'assistant Longe Côte - Marche Aquatique aide l'animateur. Il ne peut encadrer seul. Il a pour mission de signaler à l'animateur toute situation gênant la progression d'un participant ou du groupe (exemple : bateau à proximité, malaise, perte d'appui, etc...).

- Un groupe doit obligatoirement être encadré par un animateur LCMA diplômé et un assistant.
- Un animateur LCMA et un assistant sont obligatoires pour encadrer un groupe de 20 pratiquants maximum.
- Un animateur LCMA et un assistant supplémentaire seront obligatoires par tranche de vingt participants supplémentaires. Le nombre d'encadrants doit systématiquement être adapté à l'état de la mer et de la météo, et aux capacités physiques et de progression des pratiquants.

❑ Règles relatives au matériel de sécurité L'animateur dispose à chaque sortie :

- d'un moyen de communication permettant d'appeler les secours en cas de nécessité
- d'un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants
- d'une bouée tube
- L'animateur et l'assistant doivent porter une tenue spécifique (lycra de couleur) afin d'être plus facilement repérés par les participants

❑ Différents maillots

- Maillot BLANC (responsable de sortie)
 - vérifie que l'état de la mer et le site permet le déroulement de la séance, forme les groupes de différents niveaux et désigne les animateurs et assistants gérant les groupes, gère la sécurité des pratiquants pendant la séance, lui seul est habilité à stopper ou annuler la séance pour des raisons de sécurité
- Maillot ROUGE (animateur)
 - Gère son groupe en assurant de la sécurité de tous les pratiquants , s'assure que le groupe reste homogène pendant toute la durée de la séance, anime la séance et gère l'assistant
- Maillot ORANGE (assistant)
- Bénévole pratiquant

- Rend compte à l'animateur des difficultés et s'assure des respects des consignes de sécurité

LA FORMATION D'ANIMATEURS

☐ Brevet Fédéral animateur de longue côte/marche aquatique

- Choix du tronc commun
- du 09/06/2023 au 09/06/2023
- Stage initial du 06/09/2023 au 07/09/2023
- Stage final du 08/11/2023 au 09/11/2023

- **Lieu :** LARMOR-PLAGE (56) – BRETAGNE

☐ **Objectifs et contenu :** Cette formation s'adresse aux pratiquant confirmés de longue côte-marche aquatique souhaitant exercer la fonction d'animateur.

- Objectif: Acquérir des connaissances et compétences dans la préparation et l'encadrement de séances de longue côte/marche aquatique.

- Contenus de la formation: méthodes et outils de préparation et d'animation d'une séance de longue côte-marche aquatique, connaissances spécifiques liées à l'individu (physiologie...) et à la gestion de groupe (sécurité...) pour des sorties de longue côte-marche aquatique.

☐ - Une journée de tronc commun est prévue en amont de votre formation. Au moment de votre pré-inscription, vous pourrez choisir le tronc commun de votre choix en fonction des dates et lieux qui vous arrange.

- **Modalités** Ouvert au(x) :
 - Adhérents (licence)

- Tarifs (prise en charge par Guidel Rando) :

- Adhérent : frais pédagogiques 475 € + frais annexes [NC] = **475 €**

- Adhérent dispensé de tronc commun : frais pédagogiques 391 € + frais annexes 125 € = **516 €**

Documents à fournir avec la fiche d'inscription :

- une copie de votre licence en cours de validité,
 - une copie de votre attestation de suivi PSC1 ou équivalent datant de moins de 5 ans
 - Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique du longes côtes / marche aquatique datant de moins d'un an à l'entrée en formation ou de moins de trois ans accompagné de l'attestation de réponse négative au questionnaire de santé
 - votre attestation des prérequis, datée et signée
 - votre fiche de pré-inscription complétée, datée et signée
 - le paiement de votre formation
- Compléments possibles :
- la copie de votre attestation de suivi d'un tronc commun datant de moins de 3 ans, vous serez ainsi dispensé du tronc commun.

N.B. : n'oubliez pas d'imprimer votre fiche d'inscription et la fiche des prérequis lors de votre pré-inscription.

Votre inscription ne sera définitive qu'après réception de votre dossier complet

Les inscriptions définitives se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets.

LE B.N.I. (Bon Niveau d'Immersion)

❑ LONGE-CÔTE, QU'EST CE QUE LE B.N.I

- Il s'agit de trouver un **niveau d'eau confortable situé entre le nombril et la poitrine.**
- Avec de l'**eau sous le nombril,**
- Tous les **inconvenients de la résistance de l'eau sans les avantages de la portance.**
- A proscrire absolument pour préserver son dos... d'autant qu'**avec peu d'eau, il est difficile d'avoir une propulsion efficace** avec ses bras ou une pagaie.
- Au contraire, de **l'eau au dessus de la poitrine**
- **Apporte une flottaison très élevée et empêche un pas dynamique.**
- La jambe étant tendue pour garder le buste hors de l'eau, nous ne bénéficions pas du « **ressort** » que nous apporterions une jambe initialement fléchie.
- Marchez seul les yeux fermés en cherchant cette hauteur d'eau qui vous convient le mieux.
- Même en combinaison, concentrez-vous et ressentez la hauteur d'eau.

- Veillez à conserver une trajectoire toujours optimale. Cette trajectoire n'est pas nécessairement droite mais adaptée à la forme de votre plage.

❑ **Les facteurs de résistance**

- Ce milieu liquide offre une **résistance** que nous ressentons tous! Cette résistance **dépend:**

- **De notre coefficient de forme,**

- De **notre surface du maître couple en immersion**, de **notre flottaison** et de **notre vitesse à un instant donné.**

- **Le coefficient de forme** est sensiblement comparable d'une personne à l'autre : Deux jambes et un demi buste.

- **La surface de maître couple** est en d'autres termes l'aire de la surface immergée que nous devons déplacer vers l'avant.

❑ **La flottaison** est déterminée par différents critères :

- **La salinité de l'eau,**

- **Notre taux de masse musculaire**

- **L'équipement que nous revêtons.** Il est évident que nous flottons moins en maillot qu'avec une combinaison de 5mm. Il est donc préférable de flotter le moins possible afin d'obtenir un bon ancrage au sol et ainsi une poussée efficace. A vous de trouver le **bon rapport froid / flottaison...**

- **L'incidence de la vitesse.**

- Plus nous allons vite, et plus la résistance est importante. Cette contrainte exponentielle est le cœur de notre problème de longueur.
- Notre **position debout** est la position la **moins hydrodynamique** que nous puissions appliquer dans l'eau...

TYPE DE PRATIQUE

❑ **Longe-côte : 3 types de pratiques**

- **La longe crawlée** qui se pratique à mains nues ou avec des Fil'up ou des plaquettes
- **La longe pagaie** qui consiste à utiliser une mono pagaie ou une pagaie double
- **La longe palmée** qui se pratique avec des Longe-up ou avec des mains palmées

QUELS SONT LES BIENFAITS DU LONGE-COTE SUR LE CORPS HUMAIN

❑ **Un travail musculaire intense**

- Le longe-côte offre un **travail musculaire intense mais non violent** grâce à la pratique en milieu aquatique. L'eau permet de lever les contraintes articulaires, notamment celles dues au poids.

❑ **Un renforcement musculaire complet**

- Les jambes, les fessiers, le caisson abdominal, muscles du tronc, les bras et les épaules sont tous engagés. En utilisant des ustensiles de propulsion tels que la pagaie par exemple, il est possible de travailler et accentuer le travail du haut du corps.

❑ **Une meilleure circulation**

- La pression de l'eau tout autour du corps favorise une **meilleure circulation artérielle et veineuse**. Cela permet une meilleure oxygénation de nos muscles ce qui peut diminuer les possibles douleurs musculaires.

❑ **Travailler son équilibre**

- Le fait d'évoluer dans un milieu mobile, où nos déplacements sont conditionnés par l'effet des courants et des vagues, oblige notre corps à **coordonner et stimuler notre activité cérébrale motrice et sensorielle**.

❑ **Un anti-stress naturel**

- La pratique du long-côte dans un environnement naturel privilégié a une **action incroyable sur notre mental**. La combinaison du bruit de l'eau, de l'effet de flottement, de la beauté du lieu couplé à l'effet des oligo-éléments procure un effet relaxant et apaisant immédiat.

- Une activité plutôt pratiquée en groupe, la marche aquatique offre des moments d'échange et de partage humain permettant de renouer un lien social et même de **lutter contre l'isolement**

LES EFFETS POSITIFS DE L'EAU FROIDE SUR NOTRE CORPS

❑ **Puissante force naturelle, l'eau froide :**

- **Renforce le système immunitaire** vous rendant moins sujet à certains virus et infections.

- Aide à la **circulation sanguine** en renfermant les pores de notre peau.

- Véritable remède pour rétablir un **sommeil réparateur** en détendant nos muscles.

- **Détoxifiant** permettant de se débarrasser facilement des toxines et déchets présents dans notre corps.

- Le meilleur ami de votre peau. Elle lutte **contre le vieillissement de la peau** et l'aide à conserver son élasticité, ce qui freine l'apparition de ride.

- Un allié de taille pour la **perte de poids**. L'accélération de la circulation sanguine liée au froid va aussi permettre de **lutter contre la cellulite**.

CONDITIONS METEO

❑ **Impact sur la pratique du longe cote**

- **La pluie:**

- Mouillé pour mouillé, la pluie n'est pas un réel frein pour le longeur

- **L'orage:**

- L'eau étant conductrice d'électricité, il ne faut jamais vous jeter à l'eau par temps orageux

- **Le Vent:**

- Un vent trop fort pourrait entrainer la création de plus grosses vagues, ou des courants plus puissants pouvant détériorer les conditions de pratiques

- **Un Grand Soleil:**

- Le temps parfait pour aller longer

- **Temps Froid:**

- Même si le froid n'est pas un élément perturbant la pratique, il faut un équipement adapté pour lui faire face

- **Temps chaud:**

- La chaleur de l'été est bien agréable, mais faites attention de ne pas attraper un coup de chaleur ! Prévoyez casquette, crème solaire, et votre gourde pour vous hydrater

- La Grêle:

- N'allez pas longer sous un temps de grêle

LES DIFFERENTES CONDITIONS DE PRATIQUE ET DANGER

☐ Impact sur la pratique du longe cote

- Marée Montante:

- Le niveau de l'eau monte, vous allez donc devoir vous rapprocher du rivage en cours de votre session pour rester au B.N.I

- Pleine Mer:

- La surface où vous avez pied est moins importante voir casi inexistante sur certaines plages. Cependant, si votre plage ne connaît pas de forte houle creusant le sable, vous aurez pied sur une surface suffisante pour votre session. Le pleine mer est idéal pour le longe-côte de par l'absence de courant à ce moment-là. Faites tout de même attention à l'arrivée de la marée descendante !

- Marée Descendante:

- La marée descendante est le moment le moins propice pour longer car les courants tirants vers le large sont plus présents à ce moment-là. Il est important de vérifier le coefficient de marée qui sera un bon indicateur pour avoir une idée de la puissance des courants.

- Marée Basse:

- A marée basse, vous pouvez longer tranquillement, les courants disparaissent, l'eau est plus calme. De plus, vous rencontrez pas le même danger qu'avec l'arrivée de la marée descendante puisque la marée montante est moins dangereuse.

- Forte Houle:

- La forte houle est peut-être un rêve pour les surfeurs ! Elle empêche une bonne pratique de la marche aquatique, elle casse votre rythme et vous sort du BNI.

- Faible Houle :

- Une faible houle ou une houle inexistante est idéale pour la pratique du long-côte. Elle permet de rester au BNI, de ne pas être poussé vers le bord

☐ Les différents dangers et les solutions pour les prévenir

- Avant d'évoquer la prévention des risques, il faut **évaluer les potentiels dangers que l'on peut rencontrer durant une activité nautique.**

- Les courants

- Que ce soit au niveau des baïnes ou non, **le courant peut être présent partout. Puissant à marée montante ou descendante, il peut parfois emmener au large le meilleur des nageurs.** C'est un danger auquel tous les pratiquants de sports nautiques doivent faire face.

- Pour prévenir le risque de tomber dans ce piège, il existe plusieurs solution :

- Vérifier les conditions météorologiques, si elles sont mauvaises, il vaut mieux éviter d'aller à l'eau.
- Consulter le calendrier des marées pour vérifier les coefficients et les horaires des marées montantes et descendantes.
- Eviter les baïnes
- Regarder le drapeau de baignade.
- longer dans la zone surveillée si possible.

❑ Les différents dangers et les solutions pour les prévenir

- Le risque de malaise

Un malaise peut survenir à tout moment. Il peut être causé par différentes choses :

- **L'hydrocution :**

C'est un choc thermique rencontré dans un milieu aquatique entraînant un malaise et pouvant aboutir à un arrêt cardiaque.

- Lorsque la température du corps est élevée

- Les vaisseaux sanguins se dilatent sauf qu'avec le froid de l'eau l'effet contraire est provoqué ce qui a pour conséquence une hydrocution. **Elle peut être détecté avant le malaise à travers plusieurs symptômes :**

- Des **démangeaisons**, La sensation de **frissons**, L'apparition de **crampes**, Des **troubles auditifs et visuels**, Des **maux de têtes**, Un état de **fatigue** soudain, Une **pâleur** au niveau du visage.

Pour prévenir l'hydrocution, de simples actions suffisent :

- **Boire de l'eau** durant votre exposition au soleil.

- **Réduire votre temps d'exposition au soleil** avant d'aller à l'eau.

- **Eviter de consommer de l'alcool** dans les 2 heures avant d'aller à l'eau.

- **Rentrer dans l'eau progressivement**, en se mouillant la nuque, le visage et toutes les zones sensibles au froid.

- Mettre une **combinaison ou un shorty** en néoprène pour éviter le choc thermique.

❑ Les différents dangers et les solutions pour les prévenir

- **L'hypothermie**

L'hypothermie est une baisse anormale de la température du corps. Normalement, la température du corps peut varier entre 36 et 37,5°C selon les individus et tout le long de la journée. Plusieurs signes peuvent être annonciateur d'une crise d'hypothermie :

- Une sensation de **froid**.
- La **chair de poule**.
- Une envie d'**uriner**.
- Des **difficultés respiratoires**.
- L'apparition de **marbrures** (traces cutanées).
- Un **ralentissement de votre pouls**.
- Un possible **arrêt cardio-vasculaire**.

L'hypothermie peut-être **plus ou moins grave en fonction du stade qu'elle atteint**. L'image ci-dessous explicite bien les symptômes que vous pouvez rencontrer en fonction de la température de votre corps.

hypothermie

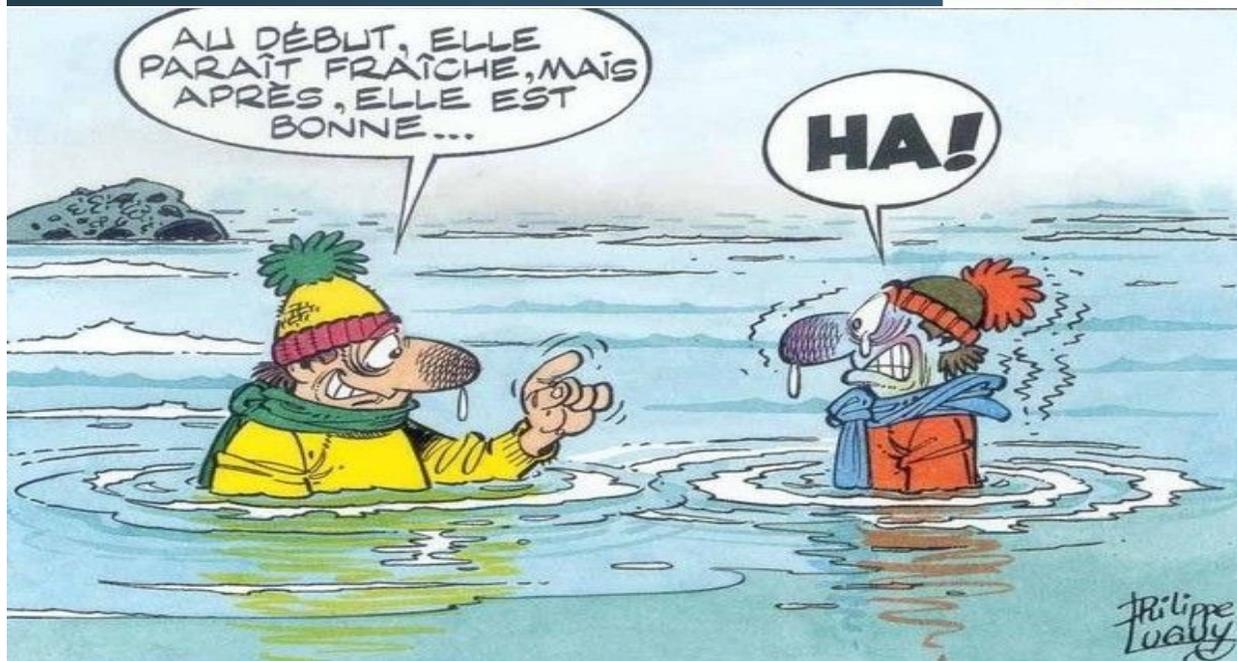
Comment le corps réagit au froid.



- 36°C Sensation de froid
- 35°C
- 34°C Amnésie
- 33°C Arythmie cardiaque
- 32°C Rigidité musculaire
- 31°C Pré-coma
- 30°C Coma
- 29°C
- 28°C
- 27°C Peau livide
- 26°C Disparition du tonus musculaire
- 25°C Le coeur ralenti
- 24°C
- 23°C Respiration imperceptible
- 22°C MORT



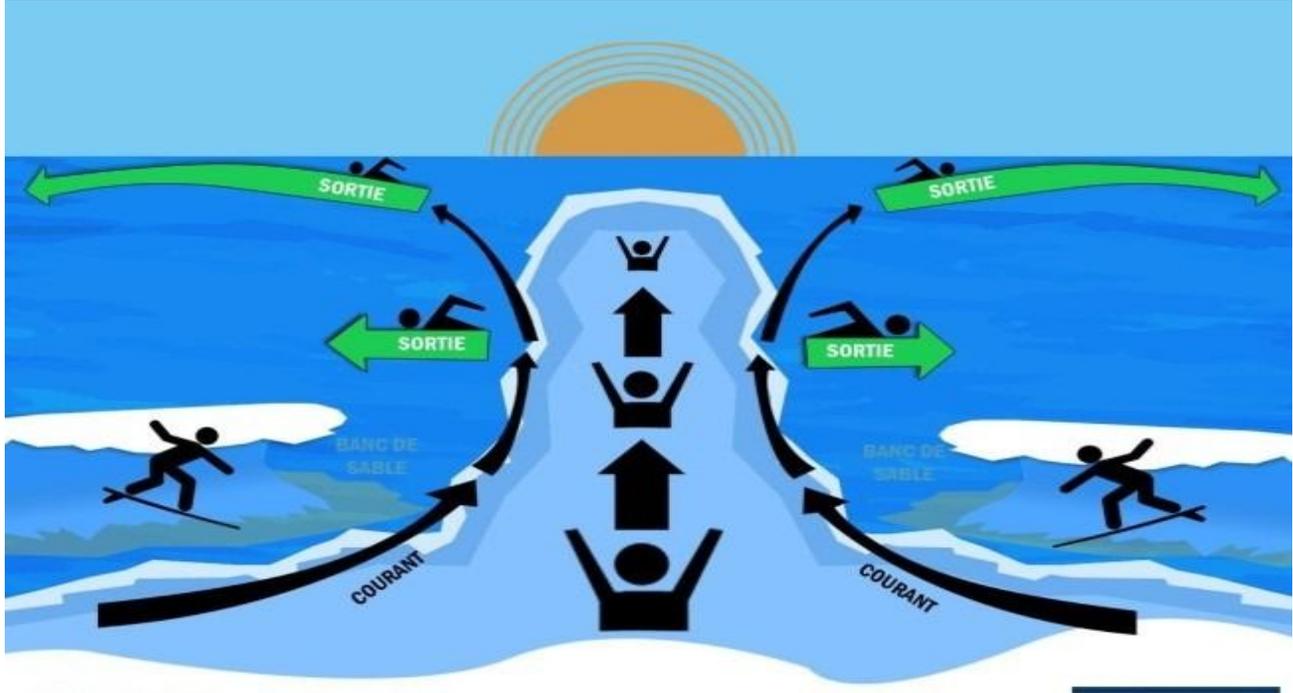
CARTEBATEAU.COM



LES DIFFERENTES CONDITIONS DE PRATIQUE ET DANGER

❑ **Le comportement à adopter si le courant vous emmène vers le large**

- Le danger le plus fréquent en milieu aquatique est le courant
- Il peut vous emmener au large et provoquer la noyade.
- **La première réaction qu'ont la plupart des gens est de nager à contre sens du courant.**
- Si les courants sont trop fort ce n'est **pas du tout la bonne solution !**
- Vous allez vous **fatiguer et commencer à paniquer** ce qui va **augmenter** considérablement **le risque de noyade.**
- La meilleure solution est de **rester calme, respirer profondément** afin de **ne pas paniquer** et **nager perpendiculairement au courant** pour se sortir de cette zone afin de **rejoindre le bord un peu plus loin.**
- **Appelez à l'aide dès que possible** surtout si vous ne savez pas bien nager. Le schéma suivant explicite bien le comportement à adopter :
 - **Vous ressentez de la fatigue et que vous ne vous sentez plus capable de nager, vous pouvez faire la planche.**
 - Dans la plupart des cas **au bout de quelques minutes l'eau vous ramènera au bord.** De plus, si vous ne savez pas bien nager, c'est la meilleur solution qui s'offre à vous.
 - **Une fois sorti du courant nagez en diagonale par rapport à la rive, vous aurez moins de chance de retomber dans des courants d'eau.**



❑ **La température, un facteur clé du choix de l'épaisseur de la combinaison**

- **La température du milieu aquatique** dans lequel vous pratiquez vos sessions de longe-côte va être un élément **déterminant sur votre choix de l'épaisseur de la combinaison.**

- **Pour une eau inférieure à 12°C :**

- Il est conseillé d'opter pour une combinaison intégrale de 5 et 4mm d'épaisseur. En effet, les **combinaisons 5/4/3** sont parfaitement conçues pour vous accompagner longer dans des eaux très froides. Malgré leur épaisseur, elles offrent une grande amplitude de mouvement, ce qui est très apprécié des longeurs.

- **Avec une eau située entre 12 et 17°C :**

- Privilégiez une **combinaison 4/3**. Elles sont faciles à enfiler et permettent de pratiquer le longe-côte toute l'année.

- **Pour une eau comprise entre 17 et 20°C :**

- Il est préférable de mettre une **combinaison 3/2**. Elles sont faciles à mettre et à retirer. De plus, elles vous assurent un confort dans vos mouvements.

- **Avec une eau supérieure à 20°C :**

- Il est recommandé de mettre une **combinaison shorty 2mm**. Elle vous offre une grande liberté de mouvement.

- Il est important de rappeler que le vent peut également donner froid aux longeurs. Fort heureusement la matière en **néoprène** des combinaisons à un **effet coupe-vent permettant de garder votre corps au chaud.**

❑ Comment choisir la taille de sa combinaison

- Pour convenir à la **morphologie de chacun, des tailles précises et spécifiques** sont disponibles en fonction des marques.
- Dans une **combinaison sans plis**, à la bonne taille, la marche aquatique peut vous paraître plus agréable. Vous gardez de **l'énergie en restant isolé** au chaud tout en étant véritablement **libre de vos mouvements**.
- Les marques ont divisé les tailles classiques (S/M/L/XL) afin de proposer davantage de modèles



Grille de taille HOMME	S	S/M	S/L	M	M/L	M/XL	L	XL	XXL
Stature (cm)	167-175	167-175	167-175	175-180	175-180	175-180	180-185	185-195	190-200
Taille pantalon	38-40	40-42	42-44	40-42	42-44	44-46	42-44	44-46	44-46

Grille de taille FEMME	S	S/M	S/L	M	M/L	M/XL	L	XL	XXL
Stature (cm)	155-165	155-165	155-165	165-170	165-170	165-170	170-175	175-180	180-185
Taille pantalon	36-38	38-40	40-42	38-40	40-42	42-44	40-44	40-46	42-46
Tour de poitrine	80-85	85-90	90-95	90-95	95-100	100-110	90-100	90-110	90-110

❑ **Le numéro 1 des accessoires pour le longe-côte : les chaussons**

- Les chaussons font parties des éléments de l'équipement du longeur.

- En plus de **tenir chaud**, ils lui offrent un **confort pour les pieds** et **évitent de se blesser lorsque l'on marche sur un sol non visible**.

- La semelle des bottillons de longe-côte est rainurée afin de **maximiser l'adhérence au fond marin** et donc d'améliorer votre pratique de la marche aquatique.

- Le choix du bottillon et de l'épaisseur de son néoprène se fera en fonction de la chaleur recherché. Il existe deux épaisseurs, soit **3mm** soit **5mm**.

- les gants palmés représentent **un outil de propulsion adéquate** pour le longeur.

- En effet, ils vous aident à **optimiser le travail de vos bras** pendant vos séances de longe-côte. Jointés entre les doigts par une **membrane, ils permettent d'augmenter la surface d'appui** lorsque les doigts sont écartés. De ce fait, Ils participent à **l'équilibre et à la propulsion**.

- Mettre une cagoule vous tiendra au chaud face au vent et au froid de l'eau notamment en hiver.

- Vous avez la possibilité de mettre une **cagoule 3mm** qui fera parfaitement l'affaire en complément de votre combinaison.

- Pour les plus frileux, il est intéressant de prendre un top polaire en néoprène avec sa cagoule intégrée. Il se met sous la combinaison pour vous tenir au maximum au chaud.

- L'utilité d'avoir un bonnet pendant vos longes

- Lorsque vous ne portez pas de cagoules, le bonnet en néoprène 3mm est une bonne alternative. Il garde votre tête au chaud tout en vous protégeant du vent. **Il est idéal pour les non adeptes de la cagoule.**

CONSEILS AVANT D'ENTRER DANS L'EAU

Entrez progressivement dans l'eau afin d'éviter hydrocution ou malaise.

- Mouillez-vous les mains, la tête, le visage et le cou.
- Évitez également les sorties Longe Côte/Marche Aquatique après un repas trop copieux. Au moindre signe (frissons, crampes, etc.), sortez de l'eau et réchauffez-vous avec une serviette.
- Pendant la séance L'animation de la séance sera fonction de l'état de la mer.
- Une mer houleuse demande plus de surveillance et vigilance.
- Le bruit des vagues va augmenter les difficultés de communication. -Avant d'entrer dans l'eau, l'animateur impose de rester groupés et que chacun ait un œil sur son binôme. Il rappelle aux pratiquants les gestes à adopter avec les vagues. Une mer avec quelques vagues permet une animation régulière pendant la séance.

ACCUEIL D'UN NOUVEL ARRIVANT

- L'association peut également avoir à disposition des combinaisons. Le nouvel arrivant s'équipera de chaussures ou de chaussons aquatiques personnels.
- Un animateur diplômé prend en charge le nouvel arrivant pour la séance d'essai, il lui explique les règles de sécurité (pas de personne isolée, pas de sortie de l'eau sans prévenir le responsable de sortie..), il lui explique les gestes attendus lors de l'activité et il constate le niveau d'aisance aquatique du candidat.
- Tout au long de la séance, le nouvel arrivant est toujours accompagné et forme un binôme avec un pratiquant habitué.

- ❑ Afin de le distinguer des autres pratiquants, il est important qu'il porte un équipement de couleur

CONVIVIALITE

- ❑ Sortie lever du soleil suivie d'un petit-déjeuner. Sortie de nuit au petit matin, on longe pendant que le soleil se lève.
Effet énergisant garanti
- ❑ Sortie nocturne Elle apporte de nouvelles sensations mais demande une attention plus particulière en terme de sécurité (plus d'encadrant). Avoir des lampes de position étanche (et pas frontale car éblouissement)

SITUATION DU SITE

- ❑ Structures pratiquant sur le site :
 - Guidel Rando www.guidelrando.fr
 - Période d'usage : Pratique possible toute l'année.
 - Situation Géographique Données GPS : Latitude 47° 44' 47"N - Longitude 003° 30' 12" O
 - Description : Plage de sable et de galets le long de la route côtière.
 - Description de l'accès : N 165 de Nantes à Brest sortie :
 - Ploemeur au bourg prendre direction le fort bloqué

- Guidel au bourg prendre la route côtière, direction Guidel Plage Le fort Bloqué stationnement sur le parking du camping de la plage.

Contexte Administratif : Activité autorisée sans arrêté.

- Contexte Environnemental: Zone classée Naturelle d'Intérêt Ecologique et Faunistique de type 2. Espace dunaire. Protégé par des ganivelles pour préserver de plantes rares. Accès plage bien balisé avec accès handicapés.

- Difficultés Liées Aux Marées et/ou Aux Saisons: Quelques obstacles sous la forme de barres rocheuses peu importantes et visibles obligeant à modifier le parcours en fonction de la marée.

- Courants et Vents Dominants: courants et vents dominants Sud Ouest, Ouest, Nord ouest soulevant une petite houle avec parfois un shore break

- Obstacles en Situation: Barre rocheuses

- Secours et Moyens Existant Localement: Poste de secours actif de mi-juin à mi-septembre. Présence d'un défibrillateur au centre nautique de proximité.

- Particularités : Zone partagée avec des planches à voile, paddles, kitesurfs et surf

CALENDRIER DES RENCONTRES SPORTIVES LONGE CÔTE MARCHÉ AQUATIQUE - ANNÉE 2023 EN BRETAGNE

Date	Département	Ville	Plage	Niveau de la rencontre sportive	Nom	Informations complémentaires	Tarifs	Organisateur	Renseignements
01/04/2023	Finistère	Combrit	plage du Treustel	Interdépartemental	Rencontre sportive		20,00 €	Centre Nautique de l'île Tudy	centre.nautique.iletudy@wanadoo.fr 02-98-56-43-10
16/04/2023	Morbihan	St-Glidas-de-Rhuys	plage du Kerver	Régional	8ème Championnat Régional	Qualificatif pour le Championnat interzone		Comité Bretagne Promeneur de Rhuys	bretagne@ffrandonnee.fr bretagne.ffrandonnee.fr 02 23 30 07 56
29/04/2023	Loire-Atlantique	La Baule-Escoublac		Interzone	1er Championnat Interzone Ouest	Qualificatif pour le Championnat de France		Comité Pays de la Loire Longe Côte Club de France	
13/05/2023	Finistère	Ploudalmézeau	Plage de Tréomp-an	Interdépartemental	Rencontre sportive			Centre Nautique Portsall Kersaint	cnpk.fr cnpk-portsall@orange.fr 02 98 48 77 49
3 et 4/06/2023	Gironde	Carcans-Maubuisson	Plage de Carcans	National	8ème Championnat de France				www.ffrandonnee.fr
11/06/2023	Morbihan	Larmor-Plage	Plage de Toulhars	départemental	rencontre sportive	Promotion du LCMA en compétition	10,00 €	Les Givrés de Larmor Plage	lesgivresdlp@gmail.com 06 30 57 99 33

GALERIES PHOTOS 2022 RENCONTRE SPORTIVE 0 LARMOR PLAGE



















