



# REGLEMENT INTERIEUR DU LONGE CÔTE MARCHE AQUATIQUE

## Article 1

Il est créé au sein de l'association sportive Guidel Rando une section « longe côte marche aquatique » dont le présent règlement intérieur complète le règlement intérieur de Guidel Rando qui s'applique dans son intégralité.

## Article 2 : L'activité

Le 4 février 2013 : Le ministère des Sports accorde délégation à la FFRandonnée pour le longe côte marche aquatique (LCMA).

Depuis cette date, l'activité est encadrée par un règlement d'encadrement et de sécurité qui s'applique dans son intégralité.

### **Définition**

C'est une discipline physique ou sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion à une hauteur d'eau optimale située entre le nombril et les aisselles (immersion minimum au-dessus de la taille) avec et sans pagaie.

Elle se pratique sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur lcma diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo.

### **Règles relatives à un itinéraire du Longe Côte - Marche Aquatique**

L'itinéraire doit être situé :

- dans une zone d'eau maritime ;
- principalement 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 littoral du 3 janvier 1986) ;
- sur des plages de sable à faible dévers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Il doit être accessible à pied.

La pratique en eau douce (rivières, torrents, ruisseaux, etc..) est par conséquent exclue, pour des raisons de protection de l'environnement.

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

Il existe deux types d'encadrants :

L'animateur LCMA doit :

- être titulaire du diplôme d'animateur Longe Côte Marche Aquatique ;
- être capable d'organiser, conduire, animer et encadrer des groupes de marcheurs aquatiques dans les meilleures conditions de sécurité, sans choix délibéré d'itinéraire nécessitant l'utilisation de techniques de progression liées à la natation ;
- avoir une bonne connaissance du lieu de pratique et en assurer sa reconnaissance au préalable de sa première utilisation ;
- être capable de reconnaître, tester un itinéraire de lcma ;
- nommer un 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.

**Aussi les valeurs de responsabilité, de solidarité et de respect de l'autre seront à privilégier à chaque sortie.**

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

## **Article 3 : Les risques**

Les principaux risques connus sont liés à:

La météo :

- le vent (échelle de beaufort) ;
- les nuages (cumulonimbus) ;
- les orages (grêle, éclairs) ;

La mer :

- les vagues (shore break) ;
- les courants ;
- les méduses, les vives ;

#### L'itinéraire :

- la plage (baïnes, obstacles, rochers) ;
- la localisation (accès secours) ;
- les périodes d'usage (surveillance ou non) ;

#### L'environnement :

- les embarcations (bateaux, paddle, kite-surf...) ;
- les autres usagers (baigneurs, pêcheurs..) ;

#### La condition particulière du milieu de pratique :

- le malaise, l'hydrocution, la noyade, etc...

### **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'assistant dispose à chaque sortie d'un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants.

L'animateur et l'assistant doivent porter une tenue spécifique (lycra de couleur) afin d'être plus facilement repérés par les participants.

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

Le port de vêtements en néoprène est obligatoire : combinaison, shorty, gants, bonnet, etc... Ils devront être adaptés à l'état de la mer, à la configuration du lieu de pratique, à la température de l'eau et aux conditions météorologiques. Ils facilitent la flottabilité.

Le port de chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire.

### **Règles sanitaires**

Les règles sanitaires édictées par les Pouvoirs Publics doivent être respectées. Les animateurs sont chargés de les rappeler.

### **Article 4 : Les membres**

Cette section est composée de membres permanents répondants aux critères d'adhésion définis par les statuts de l'association.

De plus pour participer aux activités de la section il faut :

- Etre à jour de sa cotisation dont le montant est fixé annuellement par le conseil d'administration de l'association.
- Avoir fourni un certificat médical de moins de trois mois attestant de la capacité à la pratique de la marche aquatique côtière.

- Avoir rempli le dossier d'inscription.

**Aucune adhésion ne sera acceptée si l'une de ces conditions n'est pas remplie**

### **Article 5 : L'encadrement des sorties**

L'encadrement des sorties se fait suivant un planning défini lors des réunions d'encadrants (animateurs et assistants). L'animateur numéro un du jour est le responsable de sortie, seul décideur en ce qui concerne la sortie.

Le responsable de sortie doit :

- avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo et des marées ;
- mettre à disposition de chaque participant, sur le cahier des sorties, les conditions météo et de mer du moment et le plan du parcours ;
- disposer à chaque sortie d'un téléphone portable permettant d'appeler les secours en cas de nécessité, de sifflets afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants, d'une trousse de secours ;
- faire enregistrer les participants sur la feuille de sortie. Cette tâche peut être confiée à un participant ;
- évaluer le potentiel des personnes présentes ;
- définir le nombre d'encadrants ;
- refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes (absence de tenue adaptée, de chaussons, etc....) ;
- consigner à la fin de chaque sortie le vécu des participants, voire les incidents ou accidents ;
- exiger suivant les circonstances le port des brassières de sécurité à tout le groupe ;
- signer le cahier des sorties à la fin de chaque séance.

**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.

### **Article 6 : La formation**

Guidel Rando se préoccupe de la formation de ses animateurs et rappelle régulièrement la nécessité de se former pour encore mieux encadrer les groupes de randonneurs pédestres et de marcheurs dans l'eau.

Tous les ans, l'association propose des stages PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) à ses adhérents et rappelle les offres de formation de la FFRandomnée disponibles sur le site [www.ffrandomnée.fr](http://www.ffrandomnée.fr).

### **Article 7 : Les marcheurs**

Les marcheurs sont des pratiquants majeurs, ayant bien pris connaissances des risques encourus et acceptés les règles d'encadrement de cette activité.

A chaque sortie, les marcheurs seront obligatoirement équipés d'une combinaison et de chaussons. (Les baskets, en remplacement des chaussons sont acceptés). Une cagoule (ou un bonnet) et des gants sont fortement conseillés. Dans le cas de port de lunettes, prévoir une fixation adaptée. Le port de bijoux est déconseillé.

Les marcheurs pénètrent progressivement dans l'eau, précédés d'un encadrant, ils évoluent à vue et à la voix de celui-ci, et si possible toujours en binôme pour des raisons de sécurité.

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

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

Ils respectent les décisions du responsable de sortie et prennent connaissance sur le cahier des sorties, des conditions météo et de mer du moment.

**Pour les baptêmes le port d'un « gilet jaune » est obligatoire.**

### **Article 8 : L'annulation des sorties**

Les sorties peuvent être annulées sur décision du responsable de sortie au vu des conditions de mer ou de météo.

### **Article 9 : Le parcours**

L'itinéraire retenu est la plage de Lannenec au Fort Bloqué.

### **Article 10 : Les locaux et l'équipement mis à disposition des adhérents**

Aucun local n'est à ce jour disponible sur la commune pour la pratique de cette activité, le changement de tenue se fera sur le parking de la plage en retrait de la route et à l'abri du vent.

*Pour la découverte de cette activité, Guidel Rando met à disposition des combinaisons longues pour le baptême des nouveaux arrivants (deux essais maximum).*

A l'issue du baptême, le nouvel adhérent devra s'équiper de son équipement personnel (combinaison, chaussons, gants, cagoule..).

## **Article 11 : Les horaires**

Les activités se déroulent le :

- Mardi matin à 10h00 dans l'eau.
- Samedi matin à 10h00 dans l'eau.

Des sorties peuvent être organisées pour des occasions particulières (ex : lever du soleil, soirée...). Les adhérents sont informés par mail.

Les séances durent en général une heure.

Rendez vous à Guidel Plages, sur le parking à côté du camping de la Plage et en face de la plage de Lannérec.

Durant les périodes hivernales et estivales, les activités peuvent être adaptées voire partiellement supprimées.

## **Article 12 : L'assurance**

Chaque adhérent bénéficie d'une licence IRA avec responsabilité civile et accidents corporels de la FFRandonnée.

En cas d'incident ou d'accident une déclaration sera faite auprès de la FFRandonnée.

**Le présent règlement intérieur pourra être modifié par l'assemblée générale sur proposition du conseil d'administration.**

La modification du règlement intérieur de la Marche Aquatique Côtier est validée par le conseil d'administration du 29 août 2022, et approuvée par l'Assemblée Générale du 10 septembre 2022.

Fait à Guidel, le 10 septembre 2022.

Le Président,

Le Secrétaire,