RANDOCOOL 64
Association loi 1901
Club de randonnées affilié FFR
Randocool64@gmail.com

Règlement intérieur pour l'activité Longe Côte Marche Aquatique

En préambule,
La Fédération Française de Randonnée (FFR) indique les règles d'encadrement et de sécurité pour l'activité Longe Côte - Marche Aquatique.
Cette pratique s'effectue dans le cadre de séances encadrées par un animateur breveté.
La Fédération déconseille fortement la pratique individuelle de cette activité.
Chaque pratiquant doit être détenteur d'une licence IRA - individuelle avec responsabilité civile et accidents corporels- gérée par le club au moment des inscriptions annuelles ou au fil de l'eau.

Définition
Le Longe Côte – Marche Aquatique (LC-MA) est une activité physique ou sportive, qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion (BNI), c'est-à-dire avec une hauteur d'eau optimale située entre le nombril et les aisselles avec et sans pagaies. L'immersion minimum se situe au-dessus de la taille.
Elle se pratique sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur marche aquatique diplômé, dans différentes conditions d'eau et de météo.

Règles relatives à un itinéraire de Longe Côte-Marche Aquatique
L'itinéraire doit être situé :

- Dans une zone d'eau maritime ou lacustre
- Principalement dans la bande des 300 m, c'est-à-dire dans un périmètre où s'exerce la compétence des communes et de l'État en matière de sauvetage
- Sur des plages de sable à faible dévers ne présentant pas de risque particulier.
- Il doit être accessible à pied.

Le site principal défini pour le Club Rando Cool 64 est la plage de Socoa : cette plage a été labellisée par la Fédération Française de Randonnée en Novembre 2023.
Toutefois, Rando Cool ne s'interdit pas d'organiser des séances de LCMA sur d'autres plages labellisées des environs. C'est le cas du site de Saint Pée sur Nivelle, site de repli pour notre club lorsque les conditions météo à Socoa ne sont pas remplies. Ce site a été labellisé par la FFRP le 28/08/2024.
La cartographie de ces deux sites est jointe en annexe.

Règles relatives à l'encadrement du groupe
Le groupe doit obligatoirement être encadré par un animateur Longe Côte - Marche Aquatique diplômé et un assistant.
L'animateur LC-MA doit :

- Être capable d'organiser, conduire, animer et encadrer le groupe de marcheurs aquatiques dans les meilleures conditions de sécurité
- Avoir une bonne connaissance du lieu de pratique
- Nommer un assistant
- Toujours avoir à portée de vue et de voix l'ensemble du groupe
- Informer les pratiquants des conditions météo et de l'état de la mer durant la séance
- S'assurer que la tenue des longeurs est appropriée
- Indiquer le code sifflet
- Communiquer l'identité de l'assistant nommé.

L'assistant LCM A aide l'animateur :

- Il a pour mission de signaler à l'animateur toute situation gênant la progression d'un participant ou du groupe

Un animateur LC-MA et un assistant sont obligatoires pour encadrer un groupe de 20 longueurs maximum
Un animateur LC et un assistant supplémentaire seront obligatoires par tranche de 20 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'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 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 conseillé. Ceux-ci 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 météo.
Le port de chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire

Pré-requis des pratiquants

Il est primordial de maîtriser les bases de la natation. Le longeur doit être à l'aise dans l'eau et être en mesure de se déplacer en toute sécurité. Il doit être en capacité d'affronter les vagues et les courants (en nageant et en mettant la tête sous l'eau).

Règles spécifiques à Rando Cool

- Un groupe WhatsApp LC a été mis en place : il est demandé aux pratiquants de s'y inscrire et de confirmer leur présence aux séances organisées par le club.

Ce groupe a pour seul objet de s'inscrire et de confirmer sa présence, toute question ou remarque d'un autre ordre doit être communiquée à l'animateur par téléphone, mel ou sms.

- Un certificat médical d'aptitude à l'exercice de l'activité est obligatoire lors de la première inscription au club. Tous les ans, le demandeur de licence doit certifier avoir pris connaissance du questionnaire santé fourni par la FFRP. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, il est conseillé de consulter un médecin sur la poursuite de la pratique concernée, mais le certificat médical n'est plus exigé.
- Les séances ont lieu chaque Jeudi et Samedi matin à la plage de Socoa. Les horaires seront adaptés au fil de l'eau en fonction de la fréquentation du site (période estivale notamment).

Le cours débute à l'heure précise.
Le site de St Pée sur Nivelle permet de maintenir les séances lorsque les conditions météo maritimes sont défavorables (houle, pollution…)
Certaines séances supplémentaires pourront être organisées à la demande sur le site habituel ou d'autres sites labellisés (plage de Saint Jean de Luz, plage d'Hendaye…)

- **Pratique découverte**

L'animateur doit **obligatoirement être informé** de la venue d'une personne afin de l'intégrer dans le groupe, qu'il s'agisse

- d'un proche, d'un ami, d'une connaissance
- d'un « baptême » (chaque personne peut bénéficier de **deux baptêmes-découvertes**)

Cette séance est gratuite.
Les personnes ne sont pas couvertes par l'assurance de l'association, elles doivent vérifier que leur assurance personnelle les couvre.

- **Annulation de séance**

L'animateur se réserve le droit d'annuler une séance en cas de vigilance orange déclarée par Météo-France, en cas d'orage ou de mauvaises conditions météo.
L'annulation sera annoncée aux pratiquants via le groupe WhatsApp.
Si l'animateur constate sur site que les conditions de pratique de l'activité ne sont pas remplies, il peut décider d'annuler la séance. Sa décision est souveraine et s'impose aux personnes inscrites.

La responsabilité pénale de l'animateur diplômé et du Président de l'association Rando Cool est engagée en cas d'incident ou d'accident uniquement pour les séances LCMA « officielles » annoncées sur le groupe WhatsApp.
En dehors de ces sorties, la responsabilité de l'association ne saurait être invoquée.

En tout état de cause, l'animateur se réserve le droit de refuser un participant qui ne respecterait pas les pré-requis mentionnés précédemment (tenue non conforme, non - respect des règles du groupe, aptitude physique manifestement insuffisante…).

Info importante

Il est souhaité que les participants puissent disposer dans leurs sacs d'une fiche sanitaire, en cas de besoin à communiquer aux services de secours (fiche fournie en annexe).