

Règlement intérieur



Club "La rando Caouaise"

Marche Aquatique Côtière

Définition de l'activité et bonnes pratiques:

La Marche Aquatique Côtière ou Longe Côte, est une activité physique et/ou sportive qui consiste à marcher dans l'eau, à une hauteur optimale située entre le nombril et les aisselles, avec ou sans pagaie et **en file indienne**.

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

Le Longe côte est une découverte du milieu naturel, et une discipline qui exige un partage entre les pratiquants, basé sur la responsabilité, la solidarité et l'entraide. Le respect de l'Autre et de Soi seront à privilégier à chaque sortie

1/ Encadrement des groupes lors des sorties:

Un groupe doit obligatoirement être encadré par **un animateur diplômé et un assistant**. Ils sont tous deux identifiables par le **port d'un gilet de couleur**.

• L'animateur ou directeur de sortie :

- est titulaire du diplôme d'animateur Marche Aquatique Côtière,
- il est 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,
- a une parfaite connaissance du lieu de pratique et des conditions techniques prévues pour l'activité (météo, caractéristiques de la marée et du milieu)
- est capable de reconnaître, tester un itinéraire de marche aquatique côtière
- est aidé d'un assistant à chaque sortie

• L'assistant :

- aide l'animateur.
- ne peut encadrer seul
- a pour mission de signaler à l'animateur toute situation gênant la progression d'un participant ou du groupe (exemple : obstacle, malaise, perte d'appui, etc).

2/ Règles de sécurité et de fonctionnement :

L'animateur peut décider de l'annulation de la sortie pour un motif touchant à la sécurité, à la salubrité ou à l'ordre public.

L'animateur et son assistant s'assurent avant tout départ que chaque participant est pourvu d'un équipement visant à le protéger du milieu aquatique (port de la combinaison, et de protections de pieds obligatoire même l'été – gants et cagoule obligatoire en période automnale). A défaut le participant peut être exclu de la sortie.

Le nombre de participants est comptabilisé par les encadrants avant le départ, pendant la sortie et à l'arrivée sur la plage au retour. Un groupe est constitué d'au moins 8 personnes et d'un maximum de 20 personnes.

Un rappel des règles de solidarité et de sécurité est réalisé avant chaque départ. Il est conseillé notamment aux participants de se placer en binômes.

L'animateur se place à l'arrière du groupe afin de surveiller l'ensemble des participants, son assistant ouvre la marche.

Au cours de la pratique du long côtes, l'animateur et son assistant peuvent de plein droit décider de la sortie de l'eau de tout ou partie du groupe pour des raisons de sécurité ou de non respect des consignes de la pratique de ce sport par un ou des participants.

Toute personne qui décide de quitter le groupe en cours d'évolution doit au préalable en référer au directeur de sortie qui évaluera alors le(s) risque(s) à laisser le marcheur rejoindre seul le bord de l'eau.

Dans toute situation jugée dangereuse, la sortie peut être écourtée.

3/ Charte du longeur

Comme repris dans sa définition le Longe Côte est une discipline basée sur l'écoute, l'entraide, la solidarité, le respect de l'autre et l'humilité.

Chaque longeur veillera de ce fait à :

- **Signaler tout empêchement** ne lui permettant pas de participer à une sortie à laquelle il s'est inscrit afin de libérer sa place au profit d'une personne en « liste d'attente »
- **Se présenter 30 minutes avant l'heure prévue** pour le départ pour se signaler et se préparer
- Respecter les locaux et le matériel mis à sa disposition dans le cadre de l'activité (sanitaires, vestiaires)
- Veiller sur son binôme
- Se déplacer entre l'assistant et le directeur de la sortie
- Suivre le cheminement tracé par l'assistant et à ne pas s'écarter du groupe de manière latérale. (Sauf pour des questions de taille ou de hauteur d'eau)

- Ne pas se mettre en danger en adoptant une attitude inadaptée.
- Signaler tout incident ou toute situation qui pourrait susciter son inquiétude.
- Respecter les consignes édictées par le directeur de sortie et son assistant au cours de la discipline
- Sortir de l'eau avec l'ensemble du groupe lorsque la sortie est déclarée terminée par l'animateur
- Restituer le matériel prêté par le club et à suivre les consignes d'entretien en fin de sortie (rinçage, rangement sur les étendoirs prévus à cet effet)

4/ Les sorties :

Niveaux : Il existe 2 niveaux de sorties, permettant ainsi à chaque longeur de se positionner au sein du groupe dans lequel il sera le plus à l'aise.

Niveau 1 : Détente

- les personnes n'ayant jamais pratiqué (baptêmes)
- les personnes ayant des craintes du milieu aquatique mais désireuses malgré tout de s'en affranchir
- les personnes présentant soit des difficultés de déplacement ou des conditions physiques ne leur permettant la pratique de ce sport qu'à une allure modérée.
- Les personnes privilégiant la « promenade » à l'activité physique

Niveau 2 : Sport loisir

- Les personnes habituées à longer et désireuses de réaliser un parcours sportif sans considération de performances

Nota : Dans la limite des places vacantes, un groupe de Niveau 1 peut être complété par des longeurs aptes au Niveau 2 s'ils le désirent. Dans ce cas ils participent en pleine conscience du niveau du groupe et adhèrent aux contraintes inhérentes.

Calendrier : Un calendrier des sorties est réalisé par bimestre. Il est mis à disposition :

- des membres du Club par mail
- sur la page Facebook « La Rando Caouaise »
- à l'Office du tourisme de Cayeux sur Mer
- sur la cabine de plage

Il est prévisionnel et peut être mis à jour à tout moment, en fonction d'impératifs liés à la disponibilité des animateurs de groupe ou à la météorologie

Matériel :

Le Club dispose de combinaisons, gants, chaussons et pagaies qu'il prête à toute personne désireuse de pratiquer la Marche Aquatique Côtière au sein de la Rando Caouaise.

Chaque utilisateur s'engage à respecter ce matériel gracieusement mis à sa disposition et à signaler toute détérioration de son fait ou constatée dans le cadre de l'activité.

5/ Adhésion au Club

L'adhésion implique la prise de connaissance totale et entière de l'ensemble des prescriptions régissant la pratique du Longe-côte au sein de l'association

Pour être membre du club il faut être majeur. Les mineurs ne sont acceptés que pour des baptêmes ou des sorties ponctuelles, aux conditions de mesurer au moins 150 cm et d'être accompagnés d'un responsable majeur.

L'adhésion couvre la période du 1 septembre au 31 août. Elle peut être souscrite à tout moment de l'année, sans remise. Le longe-côte n'est pas pratiqué durant les mois de janvier, février et mars.

L'adhésion ne sera établie qu'au terme du processus suivant :

- le formulaire d'inscription devra être signé par la personne majeure.
- un certificat médical de non contre indication à la pratique du longe-côte devra être fourni dans le mois suivant l'inscription. Ce certificat est valable 3 ans.
- l'encaissement de la cotisation.

La cotisation annuelle permet à chaque Longeur de réaliser **30 sorties maximum** pendant la saison.

L'adhérent autorise la diffusion de photographies prises au cours des activités ou de manifestations et sur lesquelles lui, ou sa famille figurent. (affichage dans les locaux du club, publication dans la presse locale ou autre, page Facebook.

6/ Assurances - Dommages

La Rando Caouaise décline toute responsabilité pour les vols, pertes et détériorations des effets personnels survenus pendant les activités ou dans les vestiaires.

Chaque adhérent bénéficiant d'une licence (FFRandonnée), est assuré par la fédération.

D'autre part, l'association a souscrit une assurance responsabilité civile pour les longeurs non adhérents.

En cas d'accident au cours de la sortie, la victime autorise les responsables de l'activité à faire appel à des secours. En cas de nécessité, l'adhérent autorise le transport dans le centre hospitalier ou la clinique la plus proche, où toute intervention chirurgicale ou médicale pourra être pratiquée si besoin est.