



PRATIQUE DE L'ACTIVITE « LONGE CÔTE MARCHÉ AQUATIQUE »

REGLEMENT INTERIEUR 2019 -2020

www .lepromeneurderhuys.com

Article 1 :

Il est créé au sein de l'association Le Promeneur de Rhuys une section « Longe Côte Marche Aquatique » dont le présent règlement intérieur complète le règlement intérieur général de l'association qui s'applique dans son intégralité.

Article 2 : L'activité

Cette activité physique de loisirs consiste à marcher dans l'eau, **elle est ouverte à toute personne en capacité de s'immerger jusqu'à la poitrine.**

Comme dans toute activité, des risques existent, ils dépendent de la combinaison de plusieurs facteurs.

Dans le cas de cette activité les facteurs principaux sont :

- les conditions météo et l'état de la mer.
- les capacités du « marcheur » et son expérience du milieu.

Cette activité se pratique sur des zones de **baignades non surveillées** et plus précisément dans la bande des 300 mètres (compétences des communes et de l'état en matière de sauvetage en mer, loi littoral du 03 janvier 1986).

En conséquence 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 :

- La vague de bord,
- Les courants,
- Les méduses, les vives,
- Le malaise, l'hydrocution, la noyade, etc.

Article 4: Les membres

Cette section est composée de membres permanents, répondant aux critères d'adhésion définis par les statuts de l'association c'est à dire :

- Etre à jour de ses cotisations (Licence FFRandonnée, association et participation à l'activité Longe Côte Marche Aquatique) dont les montants sont fixés annuellement par l'assemblée générale sur proposition du CA.
- Avoir fourni un certificat médical de moins de trois mois attestant de la capacité à la pratique de la marche en milieu aquatique toute l'année pour la première inscription puis la 2^{ème} et 3^{ème} année une attestation répondant au questionnaire de santé.

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

Article 5 : L'encadrement des sorties

Les sorties proposées, s'effectuent dans le cadre d'un groupe, encadré par un « responsable de sortie » assisté au minimum d'un « accompagnateur principal ».

Les responsables de sortie et les accompagnateurs principaux assistant le responsable de sortie, sont tous des bénévoles, membres de la section qui connaissent bien le parcours pour l'avoir pratiqué à plusieurs reprises.

Les responsables de sortie ont tous reçu une formation à la pratique du Longe Côte Marche Aquatique validée par un diplôme d'animateur délivré par la FFRandomnée seule habilitée par le ministère des sports.

Voir le nom des personnes formées à l'encadrement de sortie en annexe.

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 : Les marcheurs

Les marcheurs sont des pratiquants courtois et conviviaux, ayant bien pris connaissance des risques encourus et accepté les règles d'encadrement de cette activité. (Articles 2,3 et 5)

A chaque sortie, les marcheurs seront obligatoirement équipés d'une combinaison et de chaussons. (Les baskets, en remplacement des chaussons sont acceptés). Une cagoule et des gants sont fortement conseillés l'hiver.

Dans le cas de port de lunettes, ils devront prévoir une fixation adaptée. Le port de bijoux est déconseillé. Chacun est responsable de ses biens et de sa personne.

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

Article 7: L'annulation des sorties

Les sorties seront annulées selon des prévisions défavorables de la météo à l'appréciation du directeur de sortie et obligatoirement avec prévisions de vent établi à partir de force 7 (28/33 nœuds soit 50/61 KM/H) , orage sur la mer **ou** par indisponibilité des responsables de sortie.

Article 8 : Le parcours

Nos parcours se font sur la zone de baignade de la plage de Penvins en Sarzeau et sur la plage du Kerver à St Gildas

Article 9: Equipement des adhérents

Pour le bon déroulement de cette activité nous proposons en location aux marcheurs de la section « Longe Côte Marche Aquatique » une combinaison longue.

L'acquisition d'une combinaison personnelle est recommandée pour le confort de la pratique : Taille de la combinaison adaptée à la morphologie de chacun et garantie des règles d'hygiène.

Le port de chaussons ou baskets (obligatoire), les gants et les cagoules (vivement conseillés l'hiver) sont à la charge de chacun.

Par précaution nous vous demandons de ne laisser aux vestiaires si nous en disposons ni bijoux, ni argent, ni portable. Chacun est responsable de soi et de ses biens.

Article 10: Période d'activité

L'inscription à l'activité est valable du début septembre à fin août avec une interruption fin décembre à début janvier (vacances de Noël).

L'activité se déroule **sur le site de Penvins** avec Rendez-vous sur le parking derrière le poste de surveillance de Penvins **ou** au Centre Nautique de Sarzeau (CNS) et **sur le site Saint Gildas plage du Kerver** (descente de plage entre l'aire de camping-cars et le camping du Kerver) selon le calendrier envoyé à chacun par l'intermédiaire de la liste de diffusion du promeneur de Rhuys.

Les Rendez-vous seront envoyés par mail (liste google groupe MAC) avec inscription demandée.

Article 11 : Séance d'essai

Les personnes désireuses de pratiquer l'activité peuvent faire un essai pour une séance au tarif suivant : 8 € pour la séance plus 5 € pour la location d'une combinaison sommes à versées avant le début de la séance à l'animatrice ou l'animateur responsable après s'être inscrit aux numéros suivant : **06 88 74 74 21** ou **06 15 22 66 54**

ANNEXE : Adhérents formés et diplômés responsables des sorties :

- LE BARILLEC Annick
- BOURDET Jacqueline
- SPITZ Jacqueline
- VENTRE-GUERDER Françoise
- PIERRE Annie
- CADUDAL Stéphanie
- DE TUGNY Christine
- BOURDET André
- LECONTE Dominique
- MARTIN Chantal
- NINERAILLES Fabrice
- HEBERT Antoine
- URRUTY Christian