

ANNEXE 1

Règlement intérieur particulier
MARCHE AQUATIQUE

Article 1 : Création

L'activité Marche Aquatique est créée au sein de l'association « Les Randonneurs des Sables du Born ». Les participants à cette activité s'appellent des « longeurs ».

Article 2 : L'activité

Définition

Cette discipline physique et/ou sportive consiste à marcher en milieu aquatique (océans, mers, lacs...) au bon niveau d'immersion, à une hauteur d'eau optimale située entre le nombril et les aisselles, avec et sans matériel de propulsion.
Elle se pratique sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur de marche aquatique, diplômé longe côte/marche aquatique, dans différentes conditions lac ou mer et météo.

Règles relatives à un itinéraire de Marche Aquatique :

L'itinéraire doit être situé :

- dans une zone d'eau lacustre ou maritime.
- exclusivement dans « la bande des 300 mètres », c'est à dire dans un périmètre ou s'exerce la compétence des communes et de l'État en matière de sauvetage (loi Littoral du 03 janvier 1986).
- sur des plages à faible dévers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Il doit être accessible à pied.

Règles relatives à l'encadrement d'un groupe :

Deux types d'encadrants obligatoires par tranche de 20 :

- L'animateur titulaire du diplôme, ayant une bonne connaissance du lieu de pratique, capable de reconnaître et de tester un itinéraire, et de nommer un assistant.

- L'assistant 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 (exemples : bateau à proximité, malaise, perte d'appui, etc..).

Le nombre d'encadrants doit systématiquement être adapté à l'état du lieu de pratique 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, les nuages, les orages, les températures,...).
- **l'itinéraire** (la plage, la localisation, les périodes d'usage).
- **l'environnement** (les embarcations, les autres usagers).
- **la condition particulière du milieu de pratique** (le malaise, l'hydrocution, la noyade, les courants marins, la présence de baïnes, 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 d'assistance au sauvetage d'une personne en danger dans le milieu aquatique.

L'animateur et l'assistant doivent porter une tenue spécifique afin d'être plus facilement identifiés par les participants.

Règles relatives à l'équipement des participants et encadrants

Le port de vêtements en néoprène adaptés à l'état et à la configuration du lieu de pratique, à la température de l'eau et aux conditions météorologiques est obligatoire, ainsi que le port de chaussures ou chaussons aquatiques avec semelle à minima semi-rigide.

Article 4 : L' encadrement des sorties

- Le planning des sorties est défini par les animateurs.
- Les séances sont programmées, en matinée ou après-midi, différents jours de la semaine et fonction des saisons.
- Pour chaque sortie, les inscriptions se font auprès des animateurs de séances et en priorité sur l'application « Xoyondo ».

- Toute personne non-licenciée peut participer exceptionnellement à une séance d'essai : une contribution, dont le montant sera voté chaque année par le Conseil d'Administration, sera réclamée au début de cette séance.

Le responsable de sortie doit :

- avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo.
- disposer à chaque sortie : d'un téléphone portable, permettant d'appeler les secours en cas de nécessité, d'une trousse de secours, d'une bouée d'assistance au sauvetage et de sifflets afin de pouvoir communiquer (1 coup de sifflet = arrêt avec explication ou 2 coups = sortie de l'eau).
- faire enregistrer les participants sur une feuille de sortie.
- évaluer le potentiel des personnes présentes.
- définir le nombre d'accompagnateurs.
- refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes (absence de tenue adaptée, de chaussures ou chaussons aquatiques, etc...).
- consigner à la fin de chaque sortie le vécu des participants, voire les incidents ou accidents éventuels.

Le responsable de sortie peut selon les risques constatés :

- 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 5 : Les longeurs

Les longeurs sont des pratiquants responsables, courtois et conviviaux, ayant bien pris connaissance des risques encourus et qui ont accepté les règles d'encadrement de cette activité.
A chaque sortie, ils seront obligatoirement équipés d'un vêtement néoprène adapté à la température de l'eau et de chaussons aquatiques (les baskets, en remplacement des chaussons, sont acceptées).
Autres équipements fortement conseillés : cagoule (ou bonnet), gants, lunettes de soleil. Dans le cas du port de lunettes, prévoir une fixation adaptée.
Le port de bijoux est déconseillé.
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.
Les longeurs pénètrent progressivement dans l'eau précédés d'un encadrant, évoluent à la 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 longeur 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, la nuque et les poignets avant de commencer l'activité.
Les longeurs respectent les décisions des responsables de sortie et prennent connaissance sur le cahier des sorties des conditions météo du moment.

Article 6 : L'annulation des sorties

Les sorties peuvent être annulées sur décision du responsable de sortie :
- soit si le nombre de participants inscrits à J-1 est inférieur à 5,
- soit au vu des conditions météo.

Elles sont annulées systématiquement en cas d'alerte ORANGE.

Article 7 : L' assurance

Chaque adhérent bénéficie d'une licence FFRP**.** En cas d'incident ou d'accident, une déclaration sera faite auprès de la FFRP, fédération délégataire.

Article 8 : Discipline et Responsabilité

Le fait que lors de la pratique de l'activité, un adhérent, par un comportement agressif envers un autre adhérent ou par un refus de suivre les consignes de sécurité des animateurs, perturbe de façon répétée le bon déroulement des séances, pourra être considéré comme motif grave pouvant éventuellement entraîner la radiation de l'activité.

Le présent règlement annexe sera porté à la connaissance des pratiquants marche aquatique, qui l' émargeront.

Révisé et validé par le Conseil d'Administration le 29 mai 2026