	RÈGLEMENT INTERIEUR de la marche aquatique / longe côte DES GALOPINS	

LA PRATIQUE DU LONGE CÔTE/MARCHE AQUATIQUE (LC/MA)

Il existe au sein de l'association les Galopins, une activité "Longe côte / Marche aquatique". Cette activité doit respecter le règlement intérieur suivant.

Règles relatives à un itinéraire de 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 littorale du 3 janvier 1986).
- Sur des plages de sable à faible devers 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.
- **Le site habituel de pratique est la plage de Trestel à Trévou Trévignec dont la fiche de site est téléchargeable sur le site de FF Randonnée.**

Les risques

Les principaux risques connus sont liés à :

- la mer :
  - les vagues (shore break, les courants)
  - les méduses, les vives, les algues
  - la plage (Baines, obstacles, rochers)
  - la localisation (accès secours)
  - les périodes d'usage (surveillance ou non)
- l'environnement :
  - les embarcations (bateaux, paddle, kit-surf, etc)
  - les autres usagers (baigneurs, surfeurs, pêcheurs, etc)
- 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 (téléphone portable, VHF)
- d'un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants ;
- d'une bouée tube.

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

Règles relatives à l'équipement des participants et encadrants

Le port de tee-shirts de couleurs est obligatoire pour pouvoir bien identifier les participants, les vêtements en néoprène sont fortement conseillés : combinaison, shorty, gants, bonnet, etc. Ils devront être adaptés à l'état de la mer, à la température de l'eau et aux conditions météorologiques. **Le port de chaussons aquatiques ou de chaussures est obligatoire.**

Les adhérents

Cette section est composée des adhérents répondant aux critères d'adhésion définis par les statuts de l'association. De plus pour participer aux activités de la section il faut :

- Être à jour de sa cotisation dont le montant est fixé annuellement par le comité directeur de l'association sur proposition des responsables du LC/MA.
- Avoir fourni à la première inscription un certificat médical de moins de trois mois attestant de la capacité à la pratique du longe côte / marche aquatique.
- Avoir rempli le dossier d'inscription, et justifier avoir pris connaissance et accepter le présent règlement intérieur.

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

L'encadrement des sorties

L'animateur numéro un du jour est le directeur de séance, seul décideur en ce qui concerne la sortie.

Le directeur de séance doit :

- Avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo et des marées
- Mettre à disposition de chaque participant, sur la main courante, les conditions météo et de mer du moment.
- Vérifier que chaque participant a pris connaissance des conditions météo et de l'état de la mer en signant la main courante.
- Limiter le nombre de participants à 22 par groupe, animateur et assistant compris.
- Refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes (absence de tenue adaptée, retard, etc).
- Consigner à la fin de chaque sortie les incidents ou accidents lors de la séance. En cas d'accident, il informe la responsable de l'activité et le président des Galopins.**)**

Il peut également selon les risques constatés : météo, état de la mer, manque d'animateur:

- annuler une sortie ;
- demander au groupe ou à un membre du groupe de sortir temporairement ou définitivement de l'eau (idem pour les autres animateurs si plus d'un groupe)
- décliner, avec motif, la participation à la sortie d'un adhérent, ou d'une personne souhaitant effectuer un essai.

Les marcheurs

Les valeurs de responsabilité, du respect de l'autre seront à privilégier à chaque sortie. Chaque participant doit être conscient de ses possibilités et de ses limites.

Tout comportement ou propos déplacés ne seront pas tolérés; toute récidive pourra entraîner l'exclusion de l'adhérent(e).

Les marcheurs sont des pratiquants, ayant bien pris connaissance des risques encourus, ils acceptent les règles d'encadrement de cette activité. .

L'entrée et la sortie de l'eau se font groupées. En cas de sortie anticipée, le marcheur qui souhaite quitter le groupe doit impérativement prévenir l'animateur et n'est alors plus sous sa responsabilité.

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 de l'animateur, restent attentifs au coup de sifflet :

- 1 coup : on s'arrête
- 2 coups : on se regroupe
- 3 coups : on sort de l'eau

A la *fin de séance signalée par les 3 coups de sifflet, tout le monde sort de l'eau sans discuter.* ***A défaut, les participants ne sont plus sous la responsabilité de l'animateur lorsque la fin de séance a été prononcée.***

Pour les baptêmes, le port d'un « gilet bleu » permet de repérer le novice.

Les locaux mis à disposition des adhérents

La municipalité de Trévou-Tréguignec met à la disposition des Galopins les vestiaires du centre nautique, permettant de stocker les affaires personnelles pendant les sorties.
Il est conseillé de ne laisser au local ni bijoux, ni argent, ni portable.

Les participants qui utilisent les vestiaires le nettoient à tour de rôle.

Les horaires

L'activité se déroule les lundis à 10h30, les jeudis à 15h00 et les samedis à 10h00. Elle a lieu toute l'année, les horaires pouvant être décalés durant les mois d'été pour s'adapter à la fréquentation touristique.

Pour le bon déroulement des séances, il est recommandé que les adhérents soient présents 15 mn avant, en tenue.

L'assurance

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

Je reconnais avoir pris connaissance et j'accepte les conditions d'inscription au Longe côte/Marche aquatique. Je date et je signe le présent règlement après avoir apposé la mention « lu et approuvé ».

Nom et Prénom: **Le représentant légal de l'association**

	LONGE CÔTE/MARCHE AQUATIQUE RÈGLEMENT INTÉRIEUR	

Dirigeants.es:

- **LE HOUEROU Gaby (responsable Marche Aquatique)**
- **LE DROUGMAGUET Patrick (Trésorier membre du CA)**

Vos animateurs/trices

1. **LE HOUEROU Gaby**
2. **PARMENTIER Martine**
3. **LE PRUNENNEC Véronique**
4. **AUFFRET Marc**
5. **DURUMAIN Bernard**
6. **LAVENUE Yves**
7. **LE BRICQUER Didier**
8. **PARMENTIER Philippe**
9. **TOUCHET Philippe**

Les Galopins Lannion : galopins.lannion@orange.fr