



**REGLEMENT INTERIEUR DE L'ACTIVITE MARCHE AQUATIQUE /LONGE COTE CANET ACCUEIL**  
**SECTION SPORT QUI DOIT ETRE PORTE A LA CONNAISSANCE DE TOUS LES LONGEURS**

**ARTICLE 1 - MODALITES**

Le longe cote /marche aquatique consiste à marcher dans l'eau au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau entre le nombril et les aisselles appelée BNI.

C'est une activité de la FFRandonnée. Donc tout participant doit être en possession d'une licence prise impérativement à CANET ACCUEIL, délivrée par la FFRandonnée, être adhérent à CANET ACCUEIL et fournir un certificat médical de non contre - indication à la pratique du longe côte.

La section sport est réservée aux personnes désirant préserver une bonne condition physique et aptes à suivre un programme d'entraînement.

Toute intégration dans cette section doit être validée par le responsable de la section.

**ARTICLE 2 - ACTIVITE**

L'activité se pratique toute l'année sauf interdiction municipale ou mauvaises conditions météorologiques. La décision est prise par le directeur de sortie avant la sortie ou il peut décider de l'annuler au dernier moment.

Elle se déroule les mercredis et samedis matin. Le rassemblement se fait sur le parking (information sur le lieu précisé sur Quomodo)

Les participants doivent s'inscrire à leur arrivée auprès de l'animateur.

Donc ils doivent arriver ¼ h avant le début de la séance et en s'inscrivant, ils admettent avoir eu connaissance de la météo et respecter les consignes des animateurs.

Cette feuille de sortie peut servir de preuve juridique en cas de problème.

Tout adhérent non inscrit sur la feuille de présence ne sera pas accepté à la sortie.

Le directeur de sortie briefe les animateurs, assistants sur les consignes à appliquer pour la sortie et vérifie la conformité des équipements et donne l'autorisation d'entrer dans l'eau.

**ARTICLE 3 - EQUIPEMENTS**

Prévoir baskets et tee shirt ou shorty l'été et combinaison, chaussons, gants les autres saisons et lunettes de soleil avec fixation adaptée et crème solaire éventuellement (CANET ACCUEIL décline toute responsabilité en cas de perte).

Il ne faut pas porter de bijoux.

#### **ARTICLE 4 - ENCADREMENT**

L'encadrement est assuré par des animateurs diplômés et assistants titulaires du PSC1 sachant qu' 1 animateur et 1 assistant peuvent encadrer 20 personnes.

#### **ARTICLE 5 - LA SEANCE**

Le longe cote se pratique sur un itinéraire reconnu par des animateurs diplômés.

En cas d'incident, la personne qui a une crampe ou un autre problème doit se mettre sur le dos et aviser l'animateur qui peut décider de la sortir de l'eau et l'accompagner sur le bord.

Si brusquement 1 ou plusieurs longeurs n'ont plus pied, l'animateur stoppe la section et demande au groupe de le suivre impérativement pour retrouver le bon niveau d'eau.

En cas d'isolement d'un ou plusieurs longeurs qui ne peuvent suivre la cadence, l'animateur utilise son sifflet et tout le groupe doit s'arrêter systématiquement. L'animateur prend la décision qui s'impose (sort la personne ou adapte la vitesse du groupe).

Aucun longeur ne sort de l'eau sans l'autorisation de l'animateur.

La traversée d'un chenal se fait soit en sortant de l'eau, soit en traversant en groupe en s'assurant qu'il n'y a aucun danger.

Pour la sécurité de tous, il est important de respecter les baigneurs, pêcheurs et les embarcations.

(L'été, la pêche est interdite de 6h à 23h)

**REGLEMENT ETABLI PAR TONIO PEREZ, RESPONSABLE SECTION SPORT**

---