



REGLEMENT INTERIEUR

L'association « Canet Accueil » est à but non lucratif de droit français, régie par la loi du 1^{er} juillet 1901. Au sein de cette association la section a été créée en 2014 par des passionnés du sport longe côte, respectueux de la pratique, suivant les règles recommandées par la Fédération Française de Randonnée, section longe côte ainsi que les règles de sécurité liées à cette discipline sportive.

Les adhérents qui rejoignent l'association pour la pratique du longe côte sont obligatoirement licenciés auprès de la FFRandonnée Pédestre.

A) ACTIVITE, DEFINITION :

L'activité est rattachée à la FFRandonnée Pédestre (délégué du ministère du sport). Elle est organisée selon un règlement d'encadrement et de sécurité qui s'applique dans son intégralité.

Le longe côte se pratique toute l'année sauf interdiction municipale, préfectorale ou conditions météorologiques défavorables. C'est le Directeur de sortie qui peut annuler une séance, ou la Présidente.

C'est une discipline physique qui consiste à marcher en milieu aquatique au Bon Niveau d'Immersion (BNI) à une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles.

Elle se pratique sur un itinéraire adapté, déclaré, connu et reconnu par un animateur bénévole titulaire du Brevet Fédéral.

HIVER : DU 1/10 AU 31/5 : LUNDI MERCREDI SAMEDI au port Canet Nord 9H15

ETE : DU 1/06 AU 30/09 : LUNDI MERCREDI SAMEDI au parking Naudo Canet Sud 9H

B) INSCRIPTIONS, RE-INSCRIPTIONS :

- La feuille d'inscription FFRP dûment remplie
- Un certificat médical pour l'aptitude à la marche aquatique de moins de 6 mois pour les inscriptions, de moins de 3 ans pour les ré-inscriptions.
- La présente fiche paraphée et signée par l'adhérent et la Présidente
- Aucune inscription ne sera validée si le dossier complet n'est pas remis dans le même temps.

Les longeurs en initiation porteront une chasuble du club différent pendant les 2 premières séances d'essai qui leur sera prêtée. A l'issue de ces 2 séances et après débriefing entre animateurs, ils sauront s'ils peuvent être intégrés.

Les longeurs adhérents ont l'obligation de porter la chasuble du club de couleur bleue.

C) ANIMATEURS ET ASSISTANTS :

Les animateurs sont des bénévoles. Ils ont obtenu, après formation certifiante, un brevet fédéral délivré par la Fédération Française de Randonnée Pédestre. L'attention et le respect de leurs recommandations doivent être respectés par les adhérents.

L'animateur est capable d'organiser, de conduire, d'animer et d'encadrer des groupes de longeurs. L'animateur a la responsabilité de sa longe. Il peut interrompre la sortie suite à une dégradation de la météorologie, ou autres événements comme des incidents ou accidents.

L'animateur dispose à chaque sortie :

- d'un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants et les longeurs
- d'un code sifflet avant la mise à l'eau : 1 coup bref : arrêt pour instructions 2 coups : sortie de l'eau obligatoire sans discussion
- d'une bouée d'assistance au sauvetage d'une personne en danger dans le milieu aquatique
- d'une chasuble de couleur rose
- d'une trousse de secours (conseillé)

L'assistant titulaire du PSC1 assure à l'animateur son aide en cas d'incident ou d'accident. Il participe à la sécurité avec pour mission de signaler à l'animateur toute situation gênant la progression d'un participant ou du groupe.

Il ne peut encadrer seul. Il dispose d'un sifflet et porte une chasuble du club de la même couleur que l'animateur. En l'absence d'un assistant titulaire du PSC1, l'animateur doit désigner, uniquement pour la séance, un assistant parmi les longeurs expérimentés et l'équiper d'une chasuble rose et d'un sifflet.

D) EQUIPEMENT DU LONGEUR :

Porter une tenue sportive, décente, adaptée à l'état de la mer, à la configuration du lieu de pratique, à la température de l'eau et aux conditions météorologiques.

Les tenues obligatoires adaptées sont :

HIVER : bonnet en néoprène , combinaison en néoprène, gants en néoprène, chaussons en néoprène, chasuble du club.

ETE : casquette, lunettes de soleil, crème solaire pour éviter les brûlures, tee-shirt, short, baskets, chasuble du club.

OBLIGATOIRES EN TOUTE SAISON : Chaussons en néoprène ou baskets, chasuble du club.

CONSEILS : Sport physique qui recommande de bien s'alimenter et de s'hydrater correctement avant et pendant la sortie.

E) UNE LONGE :

Maximum 20 adhérents par longe accompagnés obligatoirement par un animateur et un assistant. L'animateur se positionnera à la fin de sa longe ou sur le côté, pour avoir une vision complète de ses longeurs qui sont sous sa responsabilité. Les longeurs pendant la durée de la séance doivent strictement respecter les instructions de l'animateur.

F) UNE SEANCE :

Le Directeur de sortie :

Vérifie si la mer est praticable pour la sécurité de tous : les longeurs qui ne peuvent pas attester qu'ils savent nager en mer ne participent pas aux activités de marche aquatique lorsque la houle et/ou la mer totale excèdent 0,2 m.

Contrôle la liste d'émargement des animateurs, des assistants, des longeurs, des initiations

Vérifie le comptage avant de se rendre sur le lieu de mise à l'eau

In forme l'ensemble des participants des conditions météo, de mer

Refuse la participation des personnes ne respectant pas les consignes

Note à la fin de la sortie les incidents et accidents.

.....

Les animateurs, avant l'échauffement, rappellent les règles de sécurité. Les animateurs et les assistants forment les longes avant la mise à l'eau. Ils vérifient la conformité de la tenue.

Les animateurs et assistants encadrent leur longe constituée avant la mise à l'eau, expliquent ou confirment le programme de la sortie.

Les animateurs et les assistants veillent à ce que la mise à l'eau soit progressive ainsi que le rythme de départ de la séance. Chaque animateur est libre du programme de sa séance, tout en respectant les règles de sécurité.

G) ENVIRONNEMENT, ITINERAIRE :

La pratique de l'activité peut avoir des incidences sur le milieu naturel. Il est important d'utiliser les parcours identifiés et validés par la FFRandonnée/marche aquatique. Respecter la faune aquatique et les habitats (zone Natura 2000). Respecter les autres usagers dans le respect des règles mutuelles. Elle se pratique 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 (loi littorale du 3 janvier 1986) sur les plages de faible dévers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier et devant être accessibles à pieds.

Il faut suivre les arrêtés municipaux concernant le balisage de la plage, les zones réservées à la baignade, à la planche à voile, les dériveurs légers. Les chenaux sont interdits à la baignade, ils nécessitent des précautions pour les traverser sans gêner les autres utilisateurs (paddle, planches de surf...).

Si un poste de secours interdit la traversée d'un chenal, obligation de sortir de l'eau pour effectuer les 25 mètres de sa largeur sur le sable. Les pêcheurs ont interdiction de s'adonner à leur passion pendant la saison estivale de 6H00 à 23H00. Autorisé le restant de l'année.

La courtoisie est de mise envers tous les utilisateurs de la mer.

H) COMPORTEMENT SECURITAIRE :

Tout longeur doit obligatoirement suivre les recommandations de sécurité. Le milieu aquatique est un milieu vivant qui subit les aléas de la météo nécessitant une connaissance approfondie de sa zone de pratique et le respect inconditionnel des règles de sécurité édictées dans le mémento fédéral. Lorsque la hauteur de houle sera supérieure à 0,2 tout longeur ne sachant pas nager ne fera pas de longe-côte ce jour-là.

Aucun longeur ne doit rester isolé, chaque longeur doit être au maximum à 20 m de l'animateur. Les accidents n'arrivent pas qu'aux autres.

Tout longeur sortant de l'eau doit être accompagné par l'assistant sous la surveillance de l'animateur.

Pour revenir dans la longe, le longeur prendra de l'avance sur la plage, fera signe à son animateur qui lui donnera l'autorisation de revenir par le devant de la longe.

L'animateur devra s'assurer de la bonne aptitude du longeur à reprendre la longe.

Tout incident devra être signalé au directeur de sortie qui devra le notifier sur la feuille d'émargement.

A l'issue de la marche aquatique, le longeur attend que l'animateur ou le directeur de sortie autorise la sortie de l'eau. Lorsque le longeur sort avant, Canet Accueil dégage toute responsabilité concernant ce longeur.

I) L'ASSURANCE :

Chaque adhérent bénéficie d'une licence FFRandonnée IRA. En cas d'incident ou d'accident la déclaration doit être faite par la victime dans les 10 jours qui suivent auprès de la Fédération.

Une assurance spécifique de la FFR est prise pour les animateurs. Elle couvre les risques Responsabilité Civile et assistance juridique (coûts de procédure, honoraires d'avocats) jusqu'à 100.000 € par animateur.

J) EXCLUSION D'UN ADHERENT :

Face à un comportement inadapté lors d'une séance, incivilité, manque de respect physique et ou verbal, refus de suivre les consignes, l'animateur de la séance le consigne sur le compte rendu de la sortie et en avertit le Directeur de sortie qui jugera des mesures à prendre.

K) RESPONSABILITE :

Le club ne peut pas être tenu responsable des pertes et vols d'effets personnels.

A Canet-en-Roussillon, le 5 septembre 2023

LA PRESIDENTE DE CANET ACCUEIL



Anne-Marie JARRIER