



ANNEXE N°2 AU RÈGLEMENT INTÉRIEUR

SECTION LONGE COTE

Article 1 - L'association CANET ACCUEIL organise des sorties de longe côte. Cette activité, exclusivement réservée aux adhérents de CANET ACCUEIL, est confiée à des animateurs bénévoles, brevetés Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP) placés sous la supervision d'une animatrice expérimentée ayant en charge la responsabilité de cette section.

Article 2 - L'activité est rattachée à la FFRP. Le longe côte se pratique toute l'année. C'est une discipline physique qui consiste à marcher dans la mer au **Bon Niveau d'Immersion (BNI)** à une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles.

Article 3 - Les activités se déroulent toute l'année hormis pendant la durée des vacances scolaires de Noël .

HIVER : DU 30/09 AU 1/06 : LUNDI MERCREDI SAMEDI 9h15 RV au parking Côte Vermeille ou au parking du port en fonction de l'état de la mer

ÉTÉ : DU 1/06 AU 30/09 : LUNDI MERCREDI SAMEDI 8h30 RV au parking Naudo Canet Sud

Article 4 - INSCRIPTIONS, RÉ-INSCRIPTIONS :

- La feuille d'inscription à la FFRP
- Un certificat médical pour l'aptitude au longe côte de moins de 3 mois pour les premières inscriptions, sinon l'attestation de bonne santé
- La présente fiche est la « bible » du longeur
- **Aucune inscription ne sera validée si le dossier complet n'est pas remis dans le même temps.**

Les longeurs en initiation porteront un tee-shirt du club différent pendant les 2 premières séances d'essai qui leur sera prêté. A l'issue de ces 2 séances et après débriefing entre animateurs, ils sauront s'ils peuvent être intégrés. Les longeurs ont l'obligation de porter le tee-shirt du club de couleur bleu.

Article 5 - 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 accidents.

L'animateur dispose à chaque sortie d'un sifflet, d'une bouée homologuée, d'un tel portable fourni par le club, d'un tee-shirt de couleur rose .L'assistant doit être titulaire d'un PSC (Formation Premier Secours Citoyen). Il apportera à l'animateur son aide. Il participe à la sécurité avec pour mission de signaler à l'animateur toute situation gênant la progression d'un participant. Il ne peut encadrer seul. Il dispose d'un sifflet obligatoire et porte un tee-shirt du club de la même couleur que l'animateur.

Article 6 - Les tenues obligatoires adaptées sont :

HIVER : bonnet, combinaison en néoprène, gants en néoprène, chaussons en néoprène, tennis, tee-shirt du club.

ÉTÉ : casquette, lunettes de soleil, crème solaire, tee-shirt du club, baskets, short obligatoire pour les longeuses et pour les longeurs. **On ne longe pas en maillot de bain.**

OBLIGATOIRES EN TOUTE SAISON : Chaussons en néoprène ou baskets. L'animateur a l'obligation de porter toute l'année le tee-shirt rose dès lors qu'il est dans l'eau avec son club, de même pour les assistants, de même le tee-shirt bleu pour les longeurs.



Canet Accueil se réserve le droit d'exclure de la longe tout manquement à ce principe de base.

Le longe côte est un sport physique qui recommande de s'alimenter et de s'hydrater correctement avant une sortie.

Article 7 - Chaque longe est composée de 20 longeurs 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. Le Directeur de sortie :vérifie si la mer est praticable pour la sécurité de tous, il contrôle la liste d'émargement, refuse la participation des personnes ne respectant pas les consignes. L'animateur est libre du programme de sa séance. Il notera à la fin de la sortie les incidents et accidents sur la feuille de sortie. 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 de chacun. Les animateurs veillent à ce que la mise à l'eau soit progressive ainsi que le rythme de départ de la séance.

Article 8 - 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.

Article 9 - 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.

Aucun longeur ne doit rester isolé, chaque longeur doit être au maximum à 20 m de l'animateur.

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. **Interdiction aux longeurs et assistants de quitter la longe pour rejoindre une autre longe sans en avertir son animateur.**

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

Article 10 - Chaque adhérent est titulaire 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 FFRP est prise par le club pour les animateurs. Elle couvre les risques Responsabilité Civile et assistance juridique (coûts de procédure, honoraires d'avocats).

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

La responsable de la section se réserve le droit, sans avoir à se justifier, de refuser l'inscription ou la réinscription d'un longeur, d'un assistant, d'un animateur.