



Longe Côte

Règlement intérieur du LONGE CÔTE -

Cette activité physique consiste à marcher dans l'eau, avec un niveau d'eau entre nombril et sternum, équipée d'une combinaison, de chaussons et d'éventuellement de gants et cagoule. Elle se pratique

au **L**onge **C**ôte **M**AUGUIO **C**ARNON du 1er septembre au 30 juin sauf pendant les vacances scolaires. Elle est ouverte à toute personne en capacité de marcher dans l'eau.

Les séances

Les séances ont lieu les **Mardis** **ou** **Mercredis** (groupe compétition), **Jeudis** (loisir et Tonique exclusivement) et **Samedis** pour tous.

Inscription au préalable sur Doodle.

Différents niveaux sont prévus :

Loisir, Tonique, Compétition

Par mesure d'équité, chaque adhérent ne doit participer qu'à 2 séances chaque semaine, sauf places disponibles les Jeudis

Marche loisir : Marche aquatique de renforcement musculaire basée sur l'exécution de mouvements spécifiques, d'exercices ludiques et du pas du longeur. La convivialité est le mot d'ordre de ces sorties.

Marche tonique : Marche aquatique plus rapide de renforcement musculaire et de pas du longeur en utilisant éventuellement une propulsion supplémentaire à l'aide de plaquettes de nage. L'activité est plus intense.

Elles commencent à 10 heures dans l'eau. IL est nécessaire d'arriver 15 mn avant. Elles durent 1H. Pour le moment pas de local mis à notre disposition.

Lorsque dans une séance les niveaux 'Marche loisir et Marche tonique' sont prévus les adhérents peuvent choisir à chaque séance l'une ou l'autre des pratiques sauf si leur nombre dépasse les règles d'encadrement d'un groupe.

Le **groupe Compétition** est un groupe dont l'objectif est la préparation à la compétition sans obligation.

Des séances spécifiques d'entraînement 'Compétition' sont organisées.

- Les Mercredis de 18h30 à 19h30 en heure d'été ou les Mardis entre 10h et 11h, en heure d'hiver
- Les Samedis matin aux mêmes horaires que loisir et tonique

Les séances peuvent être annulées lorsque les conditions climatiques ne sont pas satisfaisantes (vent, vagues...) et lorsqu'il n'y a pas suffisamment d'animateurs bénévoles disponibles.

Les marcheurs

Les personnes qui veulent découvrir le longe Côte peuvent effectuer une séance d'essai (sans certificat ni licence). Chaque personne devra remplir une fiche de baptême fournie

Les séances sont ouvertes à tous les membres de Longe Côte MAUGUIO CARNON à jour de leur cotisation et ayant fournis un certificat médical mentionnant la non contre indication à la pratique du Longe Côte. Ce certificat est valable 3 ans, sous réserve d'avoir répondu « non » à toutes les rubriques du questionnaire de santé et d'avoir fourni l'attestation les années 2 et 3

Pour participer aux compétitions le certificat médical doit mentionner '**en compétition**'.

Les personnes ayant un problème particulier, physique, médical ou d'aqua phobie doivent le signaler à l'animateur.

Comme toute activité, des risques existent, ils dépendent de plusieurs facteurs :

- Les conditions météo et l'état de la mer (vagues, courants, méduses, vives).
- Les capacités du « marcheur », son état possible (malaise, hydrocution) et son expérience du milieu.

Les marcheurs sont des pratiquants, ayant bien pris connaissance des risques encourus et accepté les règles d'encadrement de cette activité. Pour les mineurs, autorisation parentale obligatoire

Ils respectent les décisions de l'Animateur responsable de la séance. Un animateur peut faire sortir de l'eau toute personne ne respectant pas ses consignes.

Dans le cas de port de lunettes une fixation adaptée doit être prévue. Le port de bijoux est fortement déconseillé.

Le port de vêtements en néoprène est conseillé : combinaison, shorty, gants, bonnet, etc. Ils devront être adaptés à l'état de la mer, à la configuration du lieu de pratique, à la température de l'eau et aux conditions météorologiques. Ils facilitent la flottabilité. Le port de chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire.

L'encadrement des sorties

La ou les sorties sont encadrées par un « **Directeur de sortie** » qui est un Animateur détenteur du « Brevet Fédéral Animateur Longe Côte » aidé d'un Assistant expérimenté (non diplômé) mais titulaire du PSC1 (premier secours) ou équivalent. L'Assistant peut être désigné parmi les participants à la séance. Ce sont tous des bénévoles. Les capacités d'encadrement sont : un Animateur et un Assistant pour 20 participants. Un Animateur supplémentaire est nécessaire jusqu'à 30 participants. Au-delà de 30 le groupe doit être divisé en deux avec 2 Responsables et 2 Assistants.

Le Directeur de sortie peut :

- annuler une sortie (cas d'orage, de vagues (0.7M), de vent (force 7), et en cas d'absence d'animateur).

- demander au groupe ou à un membre du groupe de sortir temporairement ou définitivement de l'eau.

L'animateur consulte la météo la veille au soir pour indiquer si l'activité est maintenue en fonction des conditions météo prévues, l'annulation est diffusée par SMS et par mail. Une annulation est aussi possible juste avant la séance en fonction des conditions changeantes

Site météo à consulter pour obtenir les informations, vent, vagues, T° air eau :

<https://marine.meteoconsult.fr/meteo-marine/meteo-plage/bassin-par-defaut/previsions-meteo-plage-du-petit-travers-1909-0.php>

https://fr.windfinder.com/forecast/plage_du_petit_travers_carnon

Lieu de rassemblement et de pratique

Rassemblement sur le parking du Petit travers à Carnon, dans la 1^{ère} travée à Droite après la barrière, sauf consigne particulière

Il est conseillé de ne rien laisser d'apparent dans les voitures en stationnement.

De Pâques à Toussaint, le bloc sanitaires étant opérationnel, il est possible de se rincer aux douches extérieures et d'accéder aux toilettes

Pratique depuis l'accès plage 80 et jusqu'au 74 début du chenal de Kyte conformément à la fiche du site de pratique validée le 11/12/18 par le Comité National LCMA