



Règlement intérieur du LONGE CÔTE MAUGUIO-CARNON

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 **Longe Côte MAUGUIO CARNON (LCMC)** 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 Mercredis (groupe Compétition), Jeudis (Loisirs Toniques et Sportifs exclusivement) et Samedis pour tous. Elles commencent à 10 heures dans l'eau. IL est nécessaire d'arriver 15 mn avant. Elles durent 1H.

Inscription au préalable sur l'application SPORTS REGION

Différents niveaux sont prévus :

Les groupes Loisir, Toniques, Sportifs, Compétition sont des groupes constitués en fonction du nombre d'animateurs présents

Groupe 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.

Groupe 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.

Groupe SPORTIF est un groupe dont l'objectif est la préparation à la compétition sans obligation.

Groupe COMPETITION est un groupe d'entraînement en vue des différentes compétitions

Des séances spécifiques sont organisées pour le groupe Compétition :

- Les Mercredis de 18h30 à 19h30 en heure d'été, et de 14h30 à 15h30 en heure d'hiver
- Les Samedis matin aux mêmes horaires que les groupes Loisir, et Tonique et Sportif.

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

Les marcheurs

Les nouveaux adhérents doivent effectuer OBLIGATOIREMENT 1 à 2 séances découvertes (sans certificat ni licence) avant toute inscription définitive. 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 lors de la souscription de première licence. Les années suivantes une attestation après avoir répondu au questionnaire de santé est suffisante Cf règles saison 25/26

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 de santé (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'animateurs).
- 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 WhatsApp. Une annulation est aussi possible sur place 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, lors de la gratuité du parking

Ensuite sur le parking dit du LIDO face à l'accès plage 78

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

Un local est à notre disposition pour stocker le matériel du Club

Pratique depuis l'accès plage 78 et possible jusqu'à La Grande Motte conformément à la fiche du site de pratique

Droit à l'image

Sauf avis contraire de votre part formellement signalé, vous autorisez le LCMC à utiliser votre image sur tous ses supports de communication