



REGLEMENT INTERIEUR DE LA PRATIQUE DE « LA MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE »

Article 1 :

Il est créé au sein de l'association du centre nautique de Portsall Kersaint, une section « marche aquatique côtière » dont le présent règlement intérieur complète le règlement intérieur du CNPK qui s'applique dans son intégralité.

Article 2 : L'activité

Le 4 février 2013 : le ministère des sports accorde délégation à la FFRandomnée pour la marche aquatique côtière (MAC).

Depuis cette date, l'activité est encadrée par un règlement d'encadrement et de sécurité qui s'applique dans son intégralité.

Définition

C'est une discipline physique ou sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion à une hauteur d'eau optimale située entre le nombril et les aisselles (immersion minimum au-dessus de la taille) avec et sans pagaie.

Elle se pratique sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur marche aquatique côtière diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo.

Règles relatives à un itinéraire de Marche Aquatique Côtière

L'itinéraire doit être situé :

- dans une zone d'eau maritime ;
- principalement 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 en mer (loi littoral du 3 janvier 1986) ;
- sur des plages de sable à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Il doit être accessible à pied.

La pratique en eau douce (rivières, torrents, ruisseaux, etc..) est par conséquent exclue, pour des raisons de protection de l'environnement.

Règles relatives à la l'encadrement d'un groupe

Il existe deux types d'encadrants :

- L'animateur Marche Aquatique Côtière doit :
 - être titulaire du diplôme d'animateur Marche Aquatique Côtière ;
 - être capable d'organiser, conduire, animer et encadrer des groupes de marcheurs aquatiques dans les meilleures conditions de sécurité, sans choix délibéré d'itinéraire nécessitant l'utilisation de techniques de progression liées à la natation ;
 - avoir une bonne connaissance du lieu de pratique et en assurer sa reconnaissance au préalable de sa première utilisation ;
 - être capable de reconnaître, tester un itinéraire de marche aquatique côtière ;
 - nommer un assistant.

- L'assistant Marche Aquatique Côtière aide l'animateur. Il ne peut encadrer seul. Il a pour mission de signaler à l'animateur toute situation gênant la progression d'un participant ou du groupe (exemple : bateau à proximité, malaise, perte d'appui, etc.).

Un groupe doit obligatoirement être encadré par un animateur Marche Aquatique Côtière diplômé et un assistant.

Un animateur Marche Aquatique Côtière et un assistant sont obligatoires pour encadrer un groupe de 20 pratiquants maximum.

1 animateur Marche Aquatique Côtière et 1 assistant supplémentaires seront obligatoires par tranche de vingt participants supplémentaires.

Le nombre d'encadrants doit systématiquement être adapté à l'état de la mer et de la météo, et aux capacités physiques et de progression des pratiquants.

Aussi les valeurs de responsabilité, de solidarité et de respect de l'autre seront à privilégier à chaque sortie.

Chaque participant doit être conscient de ses possibilités et de ses limites.

Article 3 : Les risques

Les principaux risques connus sont liés à:

- la météo :
 - le vent (échelle de beaufort) ;
 - les nuages (cumulonimbus) ;
 - les orages (grêle, éclairs) ;
- la mer :
 - les vagues (shore break) ;
 - les courants ;
 - les méduses, les vives ;
- l'itinéraire :
 - la plage (Baïnes, obstacles, rochers) ;
 - la localisation (accès secours) ;
 - les périodes d'usage (surveillance ou non) ;
- l'environnement :
 - les embarcations (bateaux, paddle, kite-surf...) ;
 - les autres usagers (baigneurs, pêcheurs..) ;
- la condition particulière du milieu de pratique :
 - Le malaise, l'hydrocution, la noyade, etc.

Règles relatives au matériel de sécurité

L'animateur dispose à chaque sortie :

- d'un moyen de communication permettant d'appeler les secours en cas de nécessité ;
- d'un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants ;
- d'une bouée tube pour l'évacuation.

L'assistant dispose à chaque sortie d'un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants.

L'animateur et l'assistant doivent porter une tenue spécifique (lycra de couleur) afin d'être plus facilement repérés par les participants.



Règles relatives à l'équipement des participants et encadrants

Le port de vêtements en néoprène est obligatoire : 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.

Article 4: Les adhérents

Pour participer aux activités de la section il faut :

- Etre à jour de sa cotisation dont le montant est fixé annuellement par le comité directeur de l'association.
- Avoir fourni un certificat médical de moins de trois mois attestant de la capacité à la pratique de la marche aquatique côtière.
- Avoir rempli et signé le dossier d'inscription.

Aucune adhésion ne sera acceptée si l'une de ces conditions n'est pas remplie

Article 5 : L'encadrement des sorties

L'encadrement des sorties se fait suivant un planning défini lors des réunions d'encadrants. L'animateur numéro un du jour est le responsable de sortie, seul décideur en ce qui concerne la sortie. La liste des animateurs et des assistants est affiché dans le bureau.

Le responsable de sortie doit :

- avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo et des marées ;
- mettre à disposition de chaque participant, sur le cahier des sorties, les conditions météo et de mer du moment et le plan du parcours ;
- disposer à chaque sortie d'un moyen de communication permettant d'appeler les secours en cas de nécessité, de sifflets afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants, de la bouée tube pour l'évacuation ;
- faire enregistrer les participants sur la feuille de sortie.
- évaluer le potentiel des personnes présentes ;
- définir le nombre d'encadrants ;
- refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes (absence de tenue adaptée, de chaussons, etc....)
- consigner à la fin de chaque sortie le vécu des participants, voire les incidents ou accidents ;
- exiger suivant les circonstances le port des brassières de sécurité à tout le groupe ;
- signer le cahier des sorties à la fin de chaque séance.



MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE REGLEMENT INTERIEUR



Le responsable de sortie peut selon les risques constatés :

- annuler une sortie ;
- demander au groupe ou à un membre du groupe de sortir temporairement ou définitivement de l'eau ;
- décliner la participation à la sortie d'un adhérent, ou d'une personne souhaitant effectuer un essai.

Article 7 : Les marcheurs :

Les marcheurs sont des pratiquants majeurs ou mineurs, ayant bien pris connaissance des risques encourus et accepté les règles d'encadrement de cette activité. (Autorisation parentale à remplir et signer pour les mineurs)

A chaque sortie, les marcheurs seront obligatoirement équipés d'une combinaison et de chaussons. (Les baskets, en remplacement des chaussons sont acceptés). Une cagoule (ou un bonnet) et des gants sont fortement conseillés. Dans le cas de port de lunettes, prévoir une fixation adaptée. Le port de bijoux est déconseillé.

Des gilets de sauvetage seront mis à la disposition de tous les marcheurs.

Les marcheurs pénètrent progressivement dans l'eau, précédés d'un encadrant, ils évoluent à vue et à la voix de celui-ci, et si possible toujours en binôme pour des raisons de sécurité.

L'entrée et la sortie de l'eau se font groupées. En cas de retard ou de sortie anticipée, le marcheur rejoint ou quitte le groupe par la plage après avoir prévenu impérativement un animateur.

Pour éviter un choc thermique, il est fortement conseillé de se mouiller le visage et la nuque avant de commencer l'activité.

Ils respectent les décisions du responsable de sortie et prennent connaissance sur le cahier des sorties, des conditions météo et de mer du moment.

Pour les baptêmes ou séances d'essais un assistant supplémentaire sera désigné.

Article 8: L'annulation des sorties

Les sorties peuvent être annulées sur décision du responsable de sortie au vue des conditions de mer ou de météo.

Aucune sortie ne sera autorisée à partir de la vigilance orange

Article 9 : Le parcours

Les itinéraires sont définis par les animateurs et affichés avant chaque sortie.



MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE REGLEMENT INTERIEUR



Article 10: Les locaux et l'équipement mis à disposition des adhérents :

Pour le bon déroulement de cette activité le CNPK met à la disposition des marcheurs de la section « marche aquatique côtière » :

- les vestiaires et les douches du centre nautique ;
- les combinaisons longues pour le baptême des nouveaux arrivants (louée par NPI) ;
- en cas d'urgence on disposera des moyens de secours du centre nautique : (téléphone, défibrillateur, trousse de première urgence, locaux).

A l'issue du baptême, le nouvel adhérent devra s'équiper de son équipement personnel (combinaison, chaussons, gants, cagoule..).

Par précaution il est conseillé de ne laisser aux vestiaires ni bijoux, ni argent, ni portable.

Article 11: Les Horaires :

L'activité se déroule pendant 1 heure les samedis matin.

Elle démarre début septembre et se termine à la fin juin.

Durant la période hivernale l'activité est interrompue de la mi-décembre à la fin février suivant le fonctionnement du centre nautique.

Article 12 : licence et assurance :

Chaque adhérent bénéficie d'une licence FFRandonnée, (fédération délégataire).

La licence minimum à prendre est l'IRA (individuelle avec responsabilité civile et accident corporels).

En cas d'incident ou d'accident une déclaration sera faite auprès de la FFRandonnée, fédération délégataire.

La licence FFRandonnée prise au CNPK est utilisable pour pratiquer la marche aquatique côtière, uniquement au sein du centre nautique de Portsall Kersaint, mais permet d'être couvert en marche normale partout en France.