



REGLEMENT INTERIEUR LONGE COTE LES SABLES D'OLONNE

1 – ACTIVITE

Le Longe-côte/marche aquatique est une discipline sportive qui consiste à marcher en mer, avec ou sans ustensile de propulsion (pagaie simple ou double, longe up, plaquettes,...) dont le bon niveau d'immersion se situe entre le nombril et la poitrine (**BNI** Bon Niveau d'Immersion).

Notre activité se déroule :

- Dans la baie des Sables d'Olonne sur une zone de pratique délimitée par arrêté municipal.
- 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)

La mer est un milieu hostile. Les principaux risques sont :

- la météo (vent, orage, soleil...)
- la mer (vagues, courant, méduses, vives, pollution)
- l'environnement (surveillance de la plage, surf, kite surf, paddle)
- la condition physique du longeur (reprise de l'activité, coup de soleil, le malaise, l'hydrocution, la noyade, déshydratation, etc....)

2 – ENCADREMENT

Deux niveaux d'encadrement :

Animateurs et assistants, tous bénévoles et membres de l'association. Ils connaissent le parcours pour l'avoir pratiqué à plusieurs reprises. Ils sont tous titulaires du PSC1 (formation premiers secours) et sensibilisés aux risques aquatiques.

Animateur : **débardeur vert**

- Est titulaire du Brevet Fédéral d'animateur
- Est capable d'organiser, conduire, animer et encadrer des groupes de marcheurs aquatiques
- Est la seule personne pouvant annuler une sortie pour des raisons de sécurité

L'assistant : **débardeur bleu**

- Ne peut pas encadrer seul
- Est là pour signaler toute situation gênant la progression d'un participant ou d'un groupe,

Un groupe doit obligatoirement être encadré par un animateur et un assistant (ou 2 animateurs) pour un groupe de 20 pratiquants maximum. Un animateur et un assistant supplémentaires sont obligatoires par tranche de 20 personnes.

Un assistant complémentaire ayant pratiqué plusieurs fois et volontaire peut être recruté par l'animateur.

L'animateur dispose :

- D'un moyen de communication permettant d'appeler les secours
- D'une bouée.

L'assistant et l'animateur ont également chacun un sifflet

A chaque séance, les animateurs et assistants encadrant la séance, portent leur débardeur spécifique afin d'être plus facilement identifiés par les participants

3- ADHESION

Pour adhérer au Longe Côte Les Sables d'Olonne, afin de participer aux sorties, il faut :

- être à jour de sa cotisation annuelle dont le montant est fixé annuellement lors de l'Assemblée Générale (cotisation incluant l'assurance FFR).
- Fournir un certificat médical à jour, attestant la capacité à la pratique du longe côte (y compris en compétition recommandé)
- Prendre connaissance du règlement intérieur remis lors de l'adhésion ou renouvellement d'adhésion et l'émarger
- Il est recommandé de savoir nager

Aucune inscription ne sera prise si toutes ces conditions ne sont pas remplies.

- Une fois l'inscription validée, mettre sa photo sur le trombinoscope
<https://www.longecotelessablesdolonnes.fr/poulpys.php>

4 - SORTIES

Responsabilité, solidarité, respect de l'autre sont à privilégier à chaque sortie. Chaque participant doit être conscient de ses possibilités et de ses limites.

Les adhérents sont informés par mail des sorties et des prévisions météo.

Les inscriptions aux sorties sont obligatoires sur le site [longecotelessablesdolonnes.fr](https://www.longecotelessablesdolonnes.fr) L'adhérent s'inscrit dans le groupe adapté à son niveau (zen, intermédiaire, dynamique, compétition) avec les codes identifiants personnels fournis lors de l'adhésion. En cas d'empêchement il est possible de se désinscrire jusqu'à une heure avant la sortie.

Les animateurs :

- recensent les participants et évaluent leur potentiel.
- refusent la participation des personnes ne respectant pas les consignes (tenue inadaptée, chaussures, comportement,.....)

Ils sont les seules personnes qui peuvent :

- annuler une sortie
- demander au groupe ou à une personne de sortir -temporairement ou définitivement- de l'eau.

5- ADHERENTS

Tous les adhérents sont licenciés à la Fédération Française de Randonnée. La licence permet de bénéficier d'avantages auprès de divers partenaires.

Les longeurs sont des pratiquants, ayant pris connaissance des risques encourus et acceptant les règles d'encadrement de cette activité.

A chaque sortie, ils doivent impérativement porter leur débardeur Poulpys de couleur blanche. Ils seront obligatoirement équipés d'une tenue de protection thermique adaptée à la saison et aux conditions météo (en hiver cagoule, gants, en été crème solaire, casquette, lunettes de soleil...) le port de chaussons aquatiques ou de baskets est obligatoire.

Prévoir une fixation adaptée pour les lunettes.

Les marcheurs rentrent progressivement dans l'eau, précédés d'un encadrant, et évoluent à vue et à la voix de celui-ci. Ils restent en binôme, pour des raisons de sécurité.

L'entrée et la sortie de l'eau se font groupées. En cas de retard, le longeur rejoint le groupe **par la plage**, et prévient l'animateur ou un assistant de son arrivée. En cas de sortie anticipée, le longeur prévient soit l'animateur, soit un assistant. S'il revient dans le groupe, il doit le signaler à la même personne et revenir par la plage également. Aucun longeur ne doit s'éloigner du groupe.

Toute personne longeant sans l'encadrement du club, le fait sous sa propre responsabilité et sans le débardeur poulpys.

L'adhérent doit respecter les mesures sanitaires en vigueur.

Face à un comportement inadapté lors d'une séance de Longe Côte (manque de respect physique ou verbal, refus répétitif de suivre les consignes d'un animateur et/ou assistant) l'animateur fait mention de l'incident sur un compte rendu d'activité et en informe le/la présidente de l'association qui jugera de la nécessité de rencontrer le longeur. L'exclusion définitive du club peut être envisagée (article 4 des statuts).

Les invités :

Les longeurs licenciés au club, peuvent occasionnellement inviter des amis ou de la famille. Ils devront fournir les informations nécessaires pour la demande du Pass Découverte et en régler le montant.

Les essais :

1 essai gratuit est offert à chaque personne souhaitant tester avant de s'inscrire.

CHARTRE DU POULP'YS

EN VRAI POULPYS

- 1- TON DEBARDEUR TU PORTERAS
 - 2- LE RESPECT DES POULPYS TU AURAS
 - 3- DES CHAUSSURES TU PORTERAS
 - 4- TON NIVEAU TU EVALUERAS
 - 5- TON BNI TU GARDERAS
 - 6- LE GOUT DE L'EFFORT TU AURAS
 - 7- TON ANIMATEUR TON ASSISTANT TU ECOUTERAS
 - 8- LES CONSIGNES TU RESPECTERAS
 - 9- DANS LE GROUPE TU RESTERAS
- DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR TOUT SE DEROULERA
- POULPYS UN JOUR POULPYS TOUJOURS TU SERAS



<https://www.facebook.com/groups/588629074659849>

Site : <https://longecotelessablesdolonne.fr/>

Inscription aux séances : <http://www.longecotelessablesdolonne.fr/poulpys.php>

Mail : longecotelessablesdolonne@gmail.com