RANDOS BEZIERS

Règlement du « Longe Côte/ Marche aquatique »

Cette activité physique consiste à marcher dans l'eau, avec un niveau d'eau entre nombril et aisselles, équipé d'un équipement adapté (voir cité ci-dessous).

Elle se pratique du 1^{er} Janvier au 31 décembre, sauf entre les deux fêtes de fin d'année.

Elle est ouverte à toute personne en capacité de marcher dans l'eau. Elle nécessite d'avoir un certificat médical de non contre-indication à l'activité.

Les séances

Les séances ont lieu les mercredis et samedis au parking de La Chapelle Notre Dame des Anges à Sérignan plage.

Elles commencent généralement à : 10 h du 1^{er} Octobre au 30 Avril

9h du 1^{er} Mai au 30 Septembre.

Il est nécessaire d'arriver 15 minutes avant.

Elles durent 50 minutes à 1h15 dans l'eau.

L'habillage et le déshabillage se font en extérieur.

En cas de retard, il est obligatoire de rejoindre le groupe de longeurs, une fois dans l'eau, par l'avant. Tout adhérent devant sortir de l'eau avant la fin de la séance doit en avertir les encadrants.

La séance peut être annulée :

- Si les conditions climatiques ne sont pas satisfaisantes (vent, vagues...)
- S'il n'y a pas suffisamment d'animateurs bénévoles disponibles.
- Individuellement, si l'équipement est insuffisant à l'égard de la saison.

Règles pour les pratiquants

Chaque adhérente ou adhérent s'engage à respecter les statuts de l'association et le présent règlement.

La pratique du longe côte induit des risques dépendants d'une multitude de facteurs liés au lieu choisi pour l'activité, aux conditions météorologiques et de la mer du moment, et également à l'état physique et à la lucidité du pratiquant ou de la pratiquante à cette occasion.

De ce fait ; toute sortie s'effectue en pleine responsabilité individuelle des pratiquantes et pratiquants, ou de leur responsabilité légale, conscientes et conscients de pouvoir y participer, ou non, avec leurs capacités optimales. La LC/MA est ouverte à tous les membres de RANDOS BEZIERS à jour de leur cotisation, et ayant fourni un certificat médical attestant de la capacité à la pratique de la marche aquatique.

Les personnes qui veulent découvrir la LC/MA peuvent effectuer une séance d'essai (sans certificat ni licence).

Les personnes ayant un problème particulier, physique, médical ou d'aquaphobie, ne sachant pas nager, doivent le signaler préalablement à l'animateur.

Cela permettra une prise en charge différente.

Les marcheurs sont des pratiquants majeurs de plus de 1.50 mètre, courtois et conviviaux, ayant bien pris connaissance des risques encourus, et accepté les règles d'encadrement de cette activité.

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.

Encadrement des sorties.

Le nombre de personnes souhaitant participer à une sortie organisée par le club est toujours conditionné par l'effectif d'encadrants présents.

Les capacités d'encadrement sont : Obligatoirement un animateur Longe Cote-Marche Aquatique et un assistant pour un groupe de 20 pratiquants maximum.1 animateur et 1 assistant supplémentaire sont obligatoires par tranche de vingt participants supplémentaires.

Les sorties sont encadrées par un « responsable de sortie » qui est un animateur diplômé fédéral, aidé d'un assistant (non diplômé).

L'assistant peut être désigné parmi les participants à la séance. Ce sont tous des bénévoles.

L'équipement

L'équipement est fonction de l'état du milieu aquatique, de la température de l'eau et des conditions météorologiques.

A chaque sortie:

Les marcheurs sont obligatoirement équipés d'un vêtement adapté à la température de l'eau : Combi short, combi longue ou Eté=maillot de bain+ T-shirt obligatoire.

Le port de chaussons ou chaussures aquatiques est OBLIGATOIRE.

Des gants et bonnets sont nécessaires en hiver, casquette conseillée en été.

Dans le cas de port de lunettes, une fixation adaptée doit être prévue.

Le port de bijoux et fortement déconseillé.

Afin de maintenir une bonne entente avec les pêcheurs, à l'approche d'une ligne, il est demandé à **TOUT LE GROUPE** de se rapprocher de la plage.

L'association n'est pas assurée pour le vol donc les marcheurs doivent faire attention de ne rien laisser d'apparent dans les voitures. L'association Longe Côte Randos Béziers décline toute responsabilité en cas de sorties non programmées par l'association pour les adhérents, et pour toute autre personne pratiquant la marche aquatique (longe côte) hors de son association.