



Règles de pratique du longe-côte

L'association soutient les valeurs de responsabilité, de respect d'autrui, de solidarité et d'entraide entre pratiquants. Il est donc attendu de chacun qu'il les mette en œuvre lors de chaque sortie.

Tout participant doit être conscient de ses possibilités et de ses limites pour ne pas se mettre en danger et ne pas mettre en danger les autres.

En concordance avec les statuts et le règlement intérieur, les règles suivantes ont été élaborées et s'appliquent à tous les adhérents du club :

L'ACTIVITE LONGE-CÔTE

Depuis le 4 février 2013, le ministère des Sports accorde délégation à la Fédération Française de Randonnée pour la pratique du LCMA (Longe Côte / Marche Aquatique), dont le règlement d'encadrement et de sécurité s'applique dans son intégralité.

Définition

Le longe-côte est une discipline physique et/ou sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion c'est-à-dire à une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles, avec ou sans ustensile de propulsion. Cette discipline est susceptible d'évoluer en fonction de nouvelles techniques. Elle se pratique sur un itinéraire adapté, connu, et reconnu par un animateur de longe-côte dans différentes conditions de mer et de météo ainsi qu'en plan lacustre.

Itinéraire de Longe Côte

L'itinéraire, accessible à pied, doit être situé :

- Dans une zone maritime ou lacustre, sur des plages labellisées,
- Exclusivement dans « la bande des 300 mètres », c'est-à-dire dans un périmètre où s'exerce la compétence des communes et de l'État en matière de sauvetage en mer (loi du littoral du 3 janvier 1986),
- Sur des plages de sable à faible dévers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Encadrement des groupes

L'encadrement est effectué par des **animateurs** titulaires du brevet fédéral d'animateur Longe-côte. Ils

- Sont en capacité d'organiser, conduire, animer et encadrer des groupes de marcheurs aquatiques dans les meilleures conditions de sécurité,
- Ont une bonne connaissance du lieu de pratique, en assure la reconnaissance au préalable de sa première utilisation puis autant que nécessaire,
- Sont en capacité de reconnaître, tester un itinéraire de marche aquatique,
- Nomment les assistants.

Organisation des groupes de niveaux et des séances

- Un animateur doit être accompagné au minimum d'un assistant pour encadrer un groupe de 22 pratiquants maximum, y compris eux. Pour des cas spécifiques, comme des séances Découverte ou des groupes Zen-Spa, le nombre de participants pourra être moindre.
- Le nombre d'encadrants doit systématiquement être adapté à l'état de la mer, de la météo et aux capacités physiques et de progression des pratiquants.

Le club propose 5 niveaux différents de sorties. Ils correspondent à des distances parcourues et des allures progressives. En fonction des périodes de l'année ou de conditions particulières, il est possible que pour certaines séances des niveaux soient regroupés.

- **Longe-côte Zen-Spa (santé par l'eau)**

Marche aquatique de bien-être, douce, réalisée dans des conditions de mer calme. Sollicitations stimulantes sur les plans de l'équilibre, de la circulation sanguine et du renforcement musculaire sans fortes contraintes articulaires. Adapté pour les personnes présentant des fragilités, pour les personnes qui ne pratiquent pas de sport ou celles en reprise d'activité à la suite d'un arrêt prolongé.

- **Longe-côte Zen**

Allure modérée. Apprentissage du pas du longeur et de la coordination main jambe.

Pour les longeurs qui débutent l'activité et pour ceux qui souhaitent pratiquer une activité de plein air en douceur (bonnes conditions météo, absence de vague).

- **Longe-côte Loisir**

Allure soutenue. Maîtrise du pas du longeur et de la coordination main jambe. Apprentissage de la marche en longe et du franchissement des vagues. Marche aquatique de renforcement musculaire et cardio-vasculaire basée sur l'exécution de mouvements spécifiques et d'exercices ludiques.

- **Longe-côte Tonique**

Allure appuyée. Perfectionnement du mouvement. Apprentissage de la glisse. La technique et la rapidité dans l'exécution du pas du longeur sont recherchées en individuel et en longe. Le groupe est en mesure de s'adapter à des conditions de mer variées, chacun sait franchir aisément les vagues.

- **Longe-côte Sportif**

Allure intense. Approfondissement de la pratique. Réalisation d'exercices d'endurance et de cardio. Possibilités d'entraînement pour la pratique de compétition.

Matériel de sécurité

Le matériel de sécurité est sous la responsabilité de l'animateur qui dispose à chaque sortie de :

- Un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants
Code sifflet : 1 coup : arrêt immédiat
2 coups : demi-tour
Coups répétés : sortie URGENTE
- Une bouée de sauvetage
- Un téléphone, ou moyen de communication type VHF, permettant d'appeler les secours

Pendant la sortie, l'animateur porte un t-shirt **orange** et l'assistant porte un t-shirt **jaune**. Ces tenues distinctives indiquent leur fonction afin qu'elle soit plus facilement identifiée par les participants.

Pour faciliter l'encadrement du groupe et renforcer la sécurité, **chaque longeur porte le t-shirt rouge du club**. En cas d'oubli et de façon exceptionnelle, un t-shirt de « dépannage » sera prêté.

Équipement des participants et encadrants

La combinaison ou le shorty, qui facilitent la flottabilité, 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.

En période hivernale, une cagoule (ou bonnet) ainsi que des gants et chaussettes en néoprène sont fortement conseillés.

L'été, quand les conditions de température sont bonnes, le maillot de bain porté avec le t-shirt du club sont acceptés.

- Il est également expressément recommandé que chaque participant porte sur lui, à chaque séance, dans une pochette étanche, sa fiche Santé renseignée (en téléchargement sur le site Internet du club). Cette recommandation devient une obligation pour les participants au groupe Zen-Spa.

- Le port de chaussures fermées, aquatiques ou baskets, est obligatoire en toutes saisons.
- Il est vivement recommandé de pouvoir s'hydrater pendant les séances (port d'un Camelbak ou d'une gourde à la ceinture).

Dans le cas de port de lunettes, il est indispensable de prévoir une fixation adaptée.

Les appareils auditifs doivent être retirés. Le port de bijoux est vivement déconseillé.

L'association Longe-Côte de Beauté ne peut être tenue responsable en cas de perte d'objets personnels.

LES RISQUES

Les principaux risques sont liés à :

- La météo (vent-Echelle de Beaufort, nuages surtout les cumulonimbus, orages, grêle et éclairs),
- La mer (vagues, courants, méduses, vives, bois flottants...),
- L'itinéraire (plage-bâines, obstacles, rochers, localisation-accès secours, périodes d'usage, surveillance ou non),
- L'environnement (embarcations/bateaux, paddle, kit surf ... ; autres usagers/baigneurs, pêcheurs à la ligne...),
- Autre condition particulière du milieu de pratique (malaise, noyade, pollution, etc.).

PROGRAMMATION et ENCADREMENT DES SORTIES

Les sorties sont programmées chaque mois par l'équipe d'animateurs.

Pour s'y inscrire, les adhérents ont un accès personnel au planning via Google-Sheet à partir du 25 du mois précédent. **En aucun cas, un adhérent peut y inscrire une personne non adhérente.** Ces inscriptions sont uniquement gérées par les membres du Bureau.

Autant que faire se peut, 3 sorties hebdomadaires sont proposées à chaque groupe pendant la période « horaires d'été » et 2 pendant la période « horaires d'hiver ».

Chaque animateur, titulaire du Brevet fédéral d'animateur longue côte, est responsable de la sortie qu'il encadre. Il est seul décideur pour poser des conditions particulières à la sortie ou l'annuler. En revanche, l'annulation est automatique en cas de vigilance orage, tempête ou pollution et - a fortiori - en cas de vigilance rouge.

Chaque animateur est le responsable pédagogique de sa séance, qu'il a préparé en amont. C'est lui qui donne les consignes au groupe et prodigue des conseils. Les adhérents ne peuvent en aucun cas se substituer à lui.

Les animateurs doivent :

- Avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo et des marées,
- Informer leur assistant la veille de la sortie,
- Mettre à jour leur feuille de présence avant chaque sortie,
- Informer, avant d'entrer dans l'eau, chaque participant des conditions météo et de mer et de l'organisation de la sortie,
- Évaluer le potentiel des pratiquants,
- Refuser la participation des longeurs ne respectant pas les consignes (absence de tenue adaptée, refus de porter le t-shirt du club, sous emprise de l'alcool...),
- Consigner par écrit à la fin de chaque sortie incidents, accidents ou annulations.

Selon les risques constatés, les animateurs peuvent :

- 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.

En cas d'accident ou d'incident lors d'une sortie, seul l'animateur décide de la conduite à tenir.

Il peut éventuellement déléguer certaines tâches à un pratiquant qu'il juge compétent.

En fin de sortie, l'animateur rédige un compte-rendu dans lequel devront être mentionnés :

- les situations anormales et les incidents rencontrés,
- l'utilisation d'éléments de la trousse de secours ou d'équipement en vue du réassortiment.

Quand un animateur rencontre des difficultés sur le terrain ou qu'il manque de moyen pour mener correctement ses sorties, il en fait part à l'animateur référent et au président de l'association qui mettent en œuvre les moyens pour l'aider à remplir sa mission.

CONSIGNES et DEROULEMENT DES SORTIES

Il est conseillé aux longeurs de prendre connaissance des conditions météo et de mer du moment soit sur le site Internet <https://meteo.francetvinfo.fr/meteo-plage/saint-georges-de-didonne/17110> soit sur [Météo Saint-Georges-de-Didonne - Bulletin détaillé - Prévisions Marine gratuites à 15 jours - METEO CONSULT MARINE](#), et d'écouter avec attention les informations et consignes lors du briefing.

Tout longeur débutant prévient l'animateur qu'il s'agit de sa première sortie. Il respecte ses décisions et tient compte des recommandations de l'assistant. Une séance d'essai est indispensable avant d'adhérer au club.

Une sortie se déroule en 3 phases : échauffements, séance et étirements.

Le longeur pénètre progressivement dans l'eau, précédé d'un encadrant. Il évolue à vue et à la voix de celui-ci.

Si les conditions de mer se dégradent, la progression dans l'eau se fait en binôme.

L'entrée et la sortie de l'eau se font en groupe.

En cas de retard ou de sortie anticipée, le longeur rejoint ou quitte le groupe par la plage après avoir prévenu impérativement l'animateur.

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

Il est fortement recommandé de prévoir de l'eau, de porter une casquette et/ou des lunettes de soleil et de bien s'alimenter avant une séance. Une crème solaire à indice élevé est préconisée, si possible engagée envers l'écosystème marin.

La pratique de l'activité avec ou sans compétition nécessite de disposer d'un certificat médical sans contre-indication à la pratique du long-côte pour la première adhésion. Sa validité est permanente sous réserve de transmettre chaque année une attestation de réponse négative au questionnaire santé de la FFRandonnée. Nous conseillons aux compétiteurs de tout de même transmettre au club, tous les trois ans, un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du long-côte en compétition.

Sur une saison, trois séances Découverte maximum peuvent être proposées sans obligation de certificat médical d'aptitude, sous couvert de l'assurance fédérale. Au-delà de 3 séances, le longeur doit être licencié de la FFRandonnée et à jour de son adhésion au club.

Le longeur ne doit en aucun cas se présenter à une sortie en étant sous l'emprise de l'alcool, de médicaments ou drogues altérant sa condition physique ou mentale. En début de séance, l'animateur se doit de refuser le pratiquant s'il doute de son état de forme.

ANNULATION et MODIFICATION DES SORTIES

Annulation / Regroupement

Selon les conditions de mer, de météo et de pollution et après consultation des sites Internet dédiés, l'animateur peut décider d'annuler une sortie.

Si le groupe comporte moins de 5 inscrits :

- l'animateur se réserve le droit d'annuler la sortie. Les inscrits sont alors prévenus par mail, sms ou téléphone.
- ou bien de regrouper les inscrits de deux niveaux proches, en respectant le nombre maximum de 22 longueurs par groupe.

Cas de vigilance

- **Orange** : L'animateur tient compte de l'horaire de mise à jour de la vigilance, des créneaux horaires en vigilance rouge/orange impactant le site de pratique pendant le temps prévu de l'activité selon les critères suivants : vent violent, orages, neige-verglas, grand froid, vague-submersion et pluie-inondation (il est impératif de vérifier dans ce cas la zone du département impactée par cette crue-inondation).
- **Rouge** : sorties annulées
- **Vigilance orange canicule** : Les animateurs sont susceptibles de proposer des sorties appropriées (Ex : programmation tôt le matin, entrée progressive dans l'eau, marche sans effort pour se rafraîchir...)

MÉTÉO : RÈGLES D'ORGANISATION DES SÉANCES AU SEIN DU CLUB

Les **Alertes météo** émanent de la **Préfecture**

- Les règles de prudence s'appliquent strictement telles qu'elles sont rédigées.

Les **Vigilances météo** émanent de **Météo France**

- Les règles sont celles spécifiées dans le Mémento fédéral de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, déclinées selon le tableau suivant :

	Types de Vigilance	BungyPump	Longe-côte
1	Vent violent	Toutes sorties annulées	Sorties interdites (mémento page 32)
2	Orages	Toutes sorties annulées	Sorties interdites (mémento page 32)
3	Pluie-Inondation	Sorties autorisées hors des lieux inondés	Sorties interdites (mémento page 32)
4	Crues	Sorties autorisées sans s'approcher des rivières en crue	Sorties autorisées (non spécifié dans le mémento)
5	Vagues-Submersion	Sorties autorisées en évitant les plages et le littoral	Sorties interdites (mémento page 32)
6	Grand froid	Toutes sorties annulées	Sorties interdites (mémento page 32)
7	Canicule	Toutes sorties annulées	Sorties autorisées en respectant les horaires de vigilance (pas d'efforts intenses)
8	Neige-Verglas	Toutes sorties annulées	Sorties interdites (mémento page 32)
9	Avalanches	Non applicable	Non applicable
Les 3 premiers jours de Vigilance rouge, toutes les sorties sont annulées (BP & LC), ensuite, voir ci-dessous			
1	Vent violent	Toutes sorties annulées	Sorties interdites (mémento page 32)
2	Orages	Toutes sorties annulées	Sorties interdites (mémento page 32)
3	Pluie-Inondation	Sorties autorisées hors des lieux inondés	Sorties interdites (mémento page 32)
4	Crues	Sorties autorisées sans s'approcher des rivières en crue	Sorties autorisées (non spécifié dans le mémento)
5	Vagues-Submersion	Sorties autorisées en évitant les plages et le littoral	Sorties interdites (mémento page 32)
6	Grand froid	Toutes sorties annulées	Sorties interdites (mémento page 32)
7	Canicule	Toutes sorties annulées	Sorties autorisées en respectant les horaires de vigilance (pas d'efforts intenses)
8	Neige-Verglas	Toutes sorties annulées	Sorties interdites (mémento page 32)
9	Avalanches	Non applicable	Non applicable

PARCOURS

L'itinéraire choisi doit être connu, reconnu et testé.

La grande plage de Saint Georges de Didonne sera privilégiée.

Occasionnellement, l'activité pourra cependant être organisée sur un autre site labellisé.

LOCAUX MIS A DISPOSITION DES ADHERENTS

Du 1^{er} avril au 30 septembre, la Commune de Saint Georges de Didonne met à disposition du club, à usage exclusif de vestiaire, le local Sport-Loisir Plage-Plaisir situé sur la plage en bas de la descente 24. L'accès au local pour se changer est donné de façon privilégiée aux longeurs du groupe Zen-Spa, au groupe de la MAS de Gémozac et aux personnes venant effectuer une séance Découverte.

Il est demandé aux autres adhérents de faire en sorte de pouvoir se changer à leur voiture.

En début de séance, ils peuvent déposer leurs clés dans le local. Cette facilité leur est accordée sous leur responsabilité, l'assureur du club ne couvrant pas les vols éventuels, et l'association ne pouvant pas être tenue pour responsable.

Du 1^{er} octobre au 31 mars, la Commune de Saint Georges de Didonne met à disposition du club, à usage exclusif de vestiaire, le poste de secours « Les Tuiles bleues ». Son utilisation est plus aisée pour toutes les adhérentes, mais inconfortable pour les hommes. Aussi, il est demandé aux longeuses de veiller à respecter le temps de change des longeurs avant de sortir afin de ne pas les gêner.

Ces équipements ne comportent ni WC, ni douche. Des WC publics sont adjacents au poste de secours. Une douche publique est disponible sur la plage pendant la période estivale.

HORAIRES

L'horaire de sortie inscrit sur Google-Sheet correspond à l'heure de début de la sortie.

Les vestiaires sont ouverts 15 mn avant cet horaire et fermés dès le départ de la sortie.

Le longeur se présente à l'animateur pour pointage au moins 10mn avant le départ.

Chaque séance dans l'eau dure plus ou moins une heure, adaptable selon les conditions météorologiques.

L'inscription aux séances et l'annulation sont obligatoires sur la Google-Sheet **au plus tard 24 heures avant la sortie**. Passé ce délai, le longeur informera systématiquement par téléphone ou sms l'animateur de son inscription ou de sa désinscription. L'animateur pourra refuser des inscriptions de dernière minute en fonction de son organisation.

ASSURANCE

En cas d'accident, une déclaration sera faite par l'adhérent dans un délai de 10 jours auprès de la compagnie d'assurance de la FFRandonnée.

Tout accident doit être mentionné sur la fiche de sortie par l'animateur et porté à la connaissance d'un des membres du Bureau de l'association.

EXCLUSION DES PRATIQUANTS

Face à un comportement inadapté lors d'une séance (manque de respect physique ou verbal, refus répétitif de suivre les consignes), l'animateur fera mention de l'incident sur le compte rendu de sortie et le signalera aux membres du Bureau qui jugeront de la nécessité de rencontrer le longeur et, éventuellement, d'envisager son exclusion définitive du club.

RESPONSABILITE

Le club ne pourra pas être tenu responsable des pertes, vol ou dégradations d'équipements lors du déroulement des sorties qu'il organise.

Il ne pourra être tenu responsable des incidents ou accidents intervenant du fait de l'équipement ou du comportement inadapté de participants.

OBLIGATION DE L'ACCEPTATION

Le règlement Intérieur et les règles de pratique sont portés à la connaissance des adhérents, lors de leur adhésion. Ils doivent être lus et approuvés dans leur intégralité.

MISE A JOUR DES REGLES DE PRATIQUE

Les règles de pratique de l'activité seront revues à l'initiative des animateurs ou des membres du Bureau, au moins une fois par an. Les modifications seront soumises à l'approbation des membres du Conseil d'Administration, puis le document « Règles de la pratique du longe-côte » actualisé sera portée à la connaissance des adhérents via le site internet du club, <http://longe-cote-de-beaute-sgdd.fr/>

La dernière mise à jour a été effectuée le 02 juin 2026.