



## ASSOCIATION SPORTIVE des SENIORS BRETONNAIS

Siège : Maison des Jardins  
85470 BRETIGNOLLES SUR MER

# REGLEMENT Marche Aquatique Côtière

## DEFINITION

- La marche aquatique côtière est une activité sportive qui consiste à marcher en mer avec une hauteur d'eau située environ au niveau de la taille.
- Elle est pratiquée selon un calendrier de sorties (activités) encadrées.
- Cette activité s'effectue dans le respect :
  - des lieux et milieux de pratique.
  - de règles d'encadrement,
  - de règles d'équipement,
  - de règles d'organisation.

## Lieux de pratique

- La marche aquatique côtière se pratique sur un itinéraire adapté, reconnu et testé par un animateur diplômé marche aquatique côtière, dans différentes conditions de mer et de météo.
- L'itinéraire doit être situé :
  - Dans "la bande des 300 mètres" correspondant à la zone de baignade; 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 (2 à 3%) ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.
- Les plages présentant un risque avéré (notamment baïnes, bâches, sables mouvants, grosses vagues, présence de rochers...) sont exclues de la pratique.

## Milieux de pratique

- La pratique de la marche aquatique côtière, en particulier sur des sites non adaptés, peut causer des dégâts importants au milieu naturel.
- Il est donc essentiel de respecter quelques règles simples :
  - Utiliser les parcours préalablement identifiés
  - Ne pas déranger la faune sauvage et respecter la flore
  - Partager l'espace avec d'autres usagers dans le respect de règles mutuelles
  - Respecter, le cas échéant, les consignes de fréquentation particulières liées à l'espace
  - La pratique en eaux intérieures (rivières, lacs, ...) est par conséquent exclue, pour des raisons de protection d'environnement.

## Formes de pratique

- La pratique de la marche aquatique côtière s'effectue dans le cadre de séances encadrées, lors de sorties s'adressant aux membres de l'Association sachant nager et étant à l'aise dans l'eau.
- Cette pratique associative respecte diverses règles de sécurité, d'encadrement, d'équipement et d'organisation.

## Sécurité

- Les sorties doivent obligatoirement
  - S'effectuer sur un itinéraire adapté à la pratique de l'activité, reconnu et testé dans différentes conditions de mer et de météo, par un animateur marche aquatique côtière diplômé,
  - Etre encadrées par un animateur diplômé marche aquatique côtière et un assistant de préférence titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques niveau 1)
  - bénéficier des conditions d'encadrement et de matériel de sécurité adaptées en fonction du niveau des pratiquants, des conditions de mer et météorologiques.
  - s'adresser à des personnes ayant les capacités physiques et de progression suffisantes et sachant nager.
  - s'adapter aux éventuelles évolutions du milieu, de météorologie et de mer.
- Un groupe inférieur à 20 participants par binôme animateur-assistant est recommandé
- A titre exceptionnel, le Président peut habilitier, en tant que responsable de la séance, un animateur diplômé dans une discipline autre, pour autant qu'il soit pratiquant confirmé de la marche aquatique côtière et secondé par un ou plusieurs assistants.

L'animateur devra :

- apprécier les capacités physiques et de progression dans le milieu, de chaque participant
- Rester attentif aux éventuelles évolutions liées à l'incertitude du milieu, de la météorologie et de mer.

L'animateur, en tant que responsable de la sortie, peut :

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

L'assistant aide l'animateur. Il ne peut intervenir 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 de pied...)

Le Président de l'association, à laquelle adhèrent l'animateur et l'assistant, est responsable des initiatives et compétences de ces derniers.

## Equipement de sécurité

- L'animateur et l'assistant doivent porter une tenue spécifique afin d'être plus facilement repérés par les participants.
- Ils doivent être munis :
  - d'un téléphone portable (protégé dans un sac étanche) permettant d'appeler les secours en cas de nécessité,
  - d'un sifflet afin de pouvoir communiquer avec l'assistant
  - d'un sac corde.

Equipement des pratiquants :

- L'animateur peut refuser une personne n'ayant pas la tenue adaptée, (lycra, tee shirt : l'été). L'activité doit se pratiquer dans une tenue descente.
- Les chaussons sont fortement conseillés.
- Selon la météo et la température de l'eau une combinaison néoprène peut être obligatoire, ainsi que des gants spécifiques.

Mise à jour 7 novembre 2019