



MAJ février 2018

ÉDITO

Apparue en 2005 sur le littoral du nord de la France, le Longe Côte/Marche Aquatique connaît un vif succès. Grâce à ses vertus, sa facilité d'accès et sa convivialité, l'activité se pratique désormais sur la majorité du littoral français.

Début 2017, la FFRandonnée s'est vue attribuer l'obtention d'une nouvelle délégation pour la discipline Longe Côte par le Ministère chargé des sports. Le fait d'être nouvellement délégataire pour la pratique du Longe Côte, place la Fédération dans une situation de leadership dans la structuration de l'activité.

Dans l'objectif de poursuivre le développement de l'offre Longe Côte/Marche Aquatique, pour soutenir les structures qui souhaitent développer l'activité, leur apporter les informations nécessaires à la mise en place d'un section et/ou à la création d'une association Longe Côte/Marche Aquatique, la FFRandonnée a élaboré ce guide méthodologique sur lequel peuvent s'appuyer ces structures.

Cet outil de référence est organisé sous formes de fiches pratiques, facilitant ainsi la lecture et ainsi répondre plus rapidement aux besoins des structures.

Ce guide est également un complément aux outils fédéraux déjà à disposition, que sont notamment la page de présentation de l'activité sur le site internet fédéral, le dépliant de promotion, le mémento fédéral ou encore les actus «Longe Côte/Marche Aquatique».

L'équipe technique nationale Longe Côte Marche Aquatique se tient à votre disposition pour vous accompagner sur la mise en place et le développement de l'activité.

N'hésitez pas à la contacter à marcheaquatique@ffrandonnee.fr



FICHE 1 : CONTEXTE

FICHE 2 : FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE L'ACTIVITÉ

FICHE 3 : MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT

FICHE 4 : ANIMER L'ACTIVITÉ

FICHE 5 : PROMOUVOIR ET DIFFUSER L'OFFRE DE PRATIQUE

FICHE 6 : EXEMPLES D'ANIMATIONS



FICHE 1 : CONTEXTE

Amateurs ou passionnés, les Français sont de plus en plus nombreux à préférer le sport en plein air, qu'ils s'agissent d'activités terrestres, aériennes ou aquatiques.

Le *baromètre des sports de nature*, présenté dans le cadre du salon Sport Achat à Nantes les 19 septembre 2016 précise que 3 français sur 4 de plus de 15 ans déclarent pratiquer un sport ou loisir de nature soit un total de 34,5 millions de personnes. Parmi elles, la part des pratiquants «réguliers» est de 14,5 millions, soit 32% des français de plus de 15 ans. En tête des activités les plus pratiquées se placent la randonnée pédestre et le vélo (respectivement 15 et 8,7 millions). L'étude souligne que le désir de détente, de s'évader du quotidien (cité par 81% des répondants) et de contact avec la nature (cité par 78% des répondants) sont les deux premiers éléments déclencheur de la pratique. Le sport santé complétant le podium des motivations (cité par 74% des répondants).

Le Longe Côte Marche Aquatique est un sport en plein développement. Actuellement, le nombre de pratiquants en France est estimé à 6 000 et étant un sport nouveau, il y a peu d'études sur cette pratique.

Longe Côte/Marche Aquatique, un sport de nature

Selon l'article L.311-1 du code sport, « les sports de nature s'exercent dans des espaces ou sur des sites et itinéraires qui peuvent comprendre des voies, des terrains et des souterrains du domaine public ou privé des collectivités publiques ou appartenant à des propriétaires privés, ainsi que des cours d'eau domaniaux ou non domaniaux ». De par le fait qu'elle se pratique en milieu aquatique naturel, l'activité Longe Côte/Marche Aquatique appartient aux sports de nature.

Le Longe Côte et la Marche Aquatique sont deux noms pour qualifier une même discipline sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion (à une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles) avec et sans pagaie.

A l'origine méthode de musculation avec pagaie conçue pour l'entraînement des rameurs, le Longe Côte/Marche Aquatique est aujourd'hui un sport-santé et de bien-être accessible à tous, mais aussi un sport qui se pratique en compétition au plus haut niveau (Championnat de France)

La délégation par le Ministère des Sports : une discipline pédestre

L'arrêté du 31 décembre 2016 accorde jusqu'au 31 décembre 2020 à la fédération française de randonnée pédestre la délégation pour les disciplines sportives Randonnée pédestre et Longe Côte.

Dans chaque discipline sportive et pour une durée déterminée, une seule fédération agréée reçoit délégation du ministère chargé des sports (article L.311-14). Ce qui confère à la FFRandonnée certaines prérogatives et monopole mais aussi certains devoirs et responsabilités.

Les fédérations sportives délégataires peuvent définir, chacune pour leur discipline, les normes de classement technique, de sécurité et d'équipement des espaces, sites et itinéraires relatifs aux sports de nature (article L.311-2).

Retrouvez toutes les informations pratiques et réglementaires relatives au Longe Côte/Marche Aquatique dans le mémento fédéral « Pratiquer – Encadrer – Organiser des activités de marche et de randonnée pédestre » mis à votre disposition sur l'espace fédéral, à la rubrique « animer/encadrer/organiser-pratiques associatives et publics associés- guides, mémentos, règlements » (*rappel : identifiant : basedoc@ffrandonnee.fr ; mot de passe : BDcomites2016*)

Nous sommes en présence d'une activité de marche. Le déplacement est pédestre, non nagé, il n'y a pas d'engins qui permettent un déplacement via flottaison. Le déplacement s'effectue en position inclinée vers l'avant, par appuis successifs sur le sol. La propulsion est assurée, essentiellement, par les membres inférieurs. Les membres supérieurs contribuent à l'équilibration et à la propulsion soit directement, soit par l'intermédiaire d'outils (pagaie, gants palmés, longe up...)



La structuration de l'activité

En 2005, Thomas Wallyn (entraîneur professionnel d'aviron) cherche pour ses rameurs, une activité de renforcement musculaire et cardio vasculaire sans traumatisme articulaire. Il imagine un nouveau sport, la marche en mer et l'appelle le Longe Côte. De décembre 2006 à avril 2007, la discipline originelle est testée dans toutes les conditions atmosphériques et de mer par des apnéistes dunkerquois. Dès l'automne 2007, la première version de la réglementation de la pratique est fournie à la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) du Nord Pas de Calais et permet l'obtention de l'agrément pour la première association de Longe Côte pour « la pratique du Longe Côte et l'évolution en milieu marin ». Face à l'engouement que connaît la pratique, sur les plages du Nord, de Bretagne, de Normandie et du Var, de nombreux clubs se créent et une association fédératrice voit le jour en 2009 : « Les Sentiers Bleus¹ ».

En février 2013, le Directeur des sports indiquait à la FFRandonnée que la Marche Aquatique Côtière était «a priori comprise dans la discipline Randonnée pédestre». La fédération s'est organisée pour structurer l'activité et permettre au grand public, la pratique de cette discipline, dans les meilleures conditions de sécurité. Le partenariat signé en mars 2014, entre l'association «Les Sentiers Bleus» et la fédération, en mutualisant leurs compétences, leurs moyens humains et financiers a permis un développement rapide de la discipline sur le littoral français.

La délégation est renouvelée par arrêté du 31 décembre 2016 et accordée à la Fédération pour l'olympiade 2017-2020. Elle vient consacrer un travail partenarial avec «Les Sentiers Bleus» et l'École Nationale de Voile et des Sports Nautiques de Saint-Pierre Quiberon, également partenaire associé, de plusieurs années pour la structuration du Longe Côte/Marche Aquatique. Le fait d'être nouvellement délégataire pour la pratique du Longe côte, place la Fédération dans une situation de leadership dans la définition de normes, dans la délivrance de titres compétitifs et dans l'écriture des règlements compétitifs et de sécurité.

Comme le permettent les dispositions obligatoires des statuts types des fédérations sportives, dans le cadre du code du sport : *(Le cas échéant), la fédération peut constituer, sous forme d'associations de la loi de 1901 dans le cas où ils ont la personnalité morale, un ou plusieurs organismes nationaux chargés de gérer notamment une ou plusieurs disciplines connexes.*

Ainsi la FFRandonnée, suite à l'Assemblée Générale Extraordinaire sur la refonte de ses statuts du 5 novembre 2016, a décidé de créer un organe de développement du Longe Côte/Marche Aquatique Côtière. Le Comité National Longe Côte/Marche Aquatique Côtière (CNLCMAC) a donc officiellement vu le jour le 16 mai 2017. Il est chargé de gérer et d'organiser l'activité Longe Côte/Marche Aquatique Côtière en France. Il s'organise autour des objectifs suivants :

- Assurer la promotion et le développement de la LC/MAC tant dans sa dimension de pratique loisir que de pratique compétitive ;
 - Définir et mettre en œuvre les moyens pour assurer la pratique sécurisée du LC/MAC notamment par la formation;
 - Organiser, réglementer et gérer les compétitions et la pratique LC/MAC;
 - Définir les normes et les critères d'homologation des sites de pratiques de l'activité LC/MAC;
 - Coordonner les initiatives des comités départementaux et régionaux où se pratique le LC/MAC
- notamment via les commissions régionales pratiques adhésions, organiser les actions communes et assurer les relations avec les autorités publiques et les administrations en lien avec cette discipline;

¹ «Les Sentiers Bleus» a été déclarée à la Sous-Préfecture de Dunkerque le 8 juin 2009, avec pour objet de favoriser l'accès au plus grand nombre à la randonnée pédestre aquatique et à l'évolution en milieu marin, basée, notamment, sur la pratique du longe côte et de ses disciplines associées.



Le cadre réglementaire

Les communes littorales représentent seulement 4% du territoire métropolitain mais concentrent 7,8 millions d'habitants en 2009. 1,4 million d'habitants supplémentaires sont attendus d'ici 2040. Avec 1/3 des nuitées touristiques et 7 millions de lits disponibles, le littoral est la première destination touristique de France. Le littoral constitue aujourd'hui l'un des secteurs majeurs de l'économie touristique.¹

La pratique des sports de nature est largement répandue sur le littoral. Ces dernières années, les randonnées pédestre, équestre ou à vélo, la course à pied, ou encore l'escalade connaissent un véritable engouement. Par ailleurs, de nouvelles pratiques émergent. Parallèlement, le réseau des aires marines protégées se développe afin d'apporter de meilleures garanties de protection de la biodiversité et de développement durable des usages maritimes.

Réglementations maritimes

S'agissant du Longe Côte Marche Aquatique, activité pratiquée dans la bande des 300 mètres, il est indispensable de savoir à qui incombe la responsabilité, notamment en matière de sécurité. Les réglementations maritimes sont abordées durant la formation d'Animateur Longe Côte Marche Aquatique - Initiateur Longe Côte Marche Aquatique.

Réglementations environnementales

La richesse naturelle des aires marines protégées en font des lieux attractifs pour les pratiquants de sports de nature. Afin de trouver un terrain d'échanges et de partage commun, les gestionnaires et les usagers travaillent à un développement harmonieux de ces activités pour qu'elles restent compatibles avec la nécessaire préservation de ces milieux.

Les aires marines protégées (AMP) sont des espaces délimités en mer qui répondent à des objectifs de protection de la nature à long terme. La plupart des aires marines protégées permettent de concilier les enjeux de protection et le développement durable d'activités.

La France dispose de neuf catégories d'aires marines protégées, qui répondent chacune à des objectifs propres tout en étant complémentaires. Il s'agit des parcs nationaux*, des parcs naturels régionaux*, des réserves naturelles*, des aires de protection de biotope*, des sites Natura 2000*, des parties du domaine public maritime confiées au Conservatoire du littoral, des parcs naturels marins, des zones de conservation halieutiques, des réserves nationales de chasse et de faune sauvage ayant une partie maritime. (*ayant une partie marine). Une gamme d'outils très large à laquelle il faut ajouter des AMP «internationales».

En janvier 2017, l'Agence des aires marines protégées a intégré l'Agence française pour la biodiversité. Plus d'informations sur www.aires-marines.fr

L'accès aux espaces et aux sites de pratique est également à prendre en considération.

L'intégration d'un module sur la pratique et la protection de l'environnement dans la formation d'Animateur Longe Côte Marche Aquatique - Initiateur Longe Côte Marche Aquatique permet de sensibiliser les acteurs de la pratique.

Obligation générale de sécurité

Cette obligation implique par l'organisateur qu'il mette en œuvre tous les moyens nécessaires afin d'assurer la sécurité des participants. L'organisateur doit ainsi se conformer notamment aux dispositions législatives et réglementaires applicables à la pratique du Longe Côte Marche Aquatique.

L'encadrant doit être capable d'organiser, conduire, animer et encadrer des groupes de pratiquants dans les meilleures conditions de sécurité sans choix délibéré d'itinéraire nécessitant l'utilisation de techniques de progression liées à la natation.

¹ Les chiffres clés du littoral - 2015 - Conservatoire du littoral - février 2016



FICHE 2 : FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE L'ACTIVITÉ

Définition d'un lieu de pratique

Le Longe Côte/Marche Aquatique se pratique sur un itinéraire 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'État 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 préalablement évalué

Identifier un site de pratique

Le Longe Côte/Marche Aquatique se pratique sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo.

L'activité se pratique également sur des sites labellisés «sentier bleu» par l'association «Les Sentiers Bleus».



Le lieu de pratique correspond à des plages reconnues dont les difficultés ont été analysées et référencées aux différentes phases de marée (obstacles, bâches, courants, exposition à la houle, nature du sol, habitats naturels).

Il faut tenir compte du fait que certaines plages peuvent être praticables à marée haute et non à marée basse (et inversement).

De manière générale, l'itinéraire doit être accessible à pied en marchant au bon niveau d'immersion.

La pratique de l'activité peut avoir des incidences sur le milieu naturel (en particulier sur des sites non adaptés). Il est donc essentiel de respecter quelques règles simples :

- utiliser les parcours préalablement identifiés ;
- ne pas déranger la faune sauvage et respecter les habitats et les espèces aquatiques ;
- partager l'espace avec d'autres usagers dans le respect des règles mutuelles ;
- respecter les réglementations particulières liées à l'espace et aux éventuels arrêtés de zonage d'activités

Ces précautions se traduisent par une demande auprès des collectivités locales et des organismes de gestion des espaces naturels.

Pour des raisons environnementales, la Fédération a décidé de limiter le développement de l'activité au littoral maritime excluant les plans d'eau lacustres (lac, étang, rivière, ruisseau..).

Toutefois, à titre expérimental, depuis septembre 2017, l'activité est proposée sur la plage d'Excenevex sur les bords du lac Léman, en Haute-Savoie (après accord de la Direction Départementale des Territoires de la Haute-Savoie). Une réflexion est actuellement engagée sur le développement de l'activité dans les plans d'eaux intérieurs, qui nécessitent des préconisations complémentaires aux règles et normes déjà établies par la Fédération.





Fiche descriptive du site de pratique Longe Côte Marche Aquatique

Chaque site de pratique doit faire l'objet d'une fiche descriptive. La FFRandonnée et Les Sentiers Bleus ont défini les règles de normalisation d'un site de pratique. La fiche descriptive d'un site de pratique se compose de 10 rubriques permettant de renseigner les caractéristiques du site :

- Présentation : nom du site de pratique (plage/sentier)/structures pratiquant habituellement sur le site /nom du (ou des) responsable(s) et coordonnées/périodes d'usage/date de la mise à jour de la fiche
- Situation géographique : région/département /commune/données GPS/description du sentier/description de l'accès
- Contexte administratif : autorisations/arrêtés
- Contexte environnemental : la description vise à identifier les habitats et les espèces susceptibles d'être rencontrés; à connaître la réglementation de la zone de pratique concernant la préservation des habitats et espèces; à identifier la présence d'aires marines protégées dans la zone de pratique; à anticiper les incidences potentielles de la pratique; à mettre en place des bonnes pratiques; à jouer un rôle de sentinelle et d'ambassadeur de la biodiversité
- Aspect sécurité : matériel nécessaire en plus d'une tenue adaptée
- Difficultés liées aux marées et/ou aux saisons
- Courants et vents dominants
- Obstacles en situation
- Accès des secours et moyens existant localement
- Particularités

La fiche descriptive d'un site de pratique est nécessaire à la validation technique d'un site mais aussi à sa promotion. Elle constitue une référence en terme de sécurité et de bonnes pratiques.

CONSEIL

La majorité des renseignements demandés pour renseigner le contexte environnemental peut être obtenue sur le site de géoportail : www.geoportail.gouv.fr

Garantir l'accessibilité de l'activité

Le loi relative à l'aménagement, la protection et la mise en valeur du littoral dite «loi littoral» est entrée en vigueur le 2 janvier 1986. Elle affirme le principe fondamental du libre accès des piétons aux plages, qu'il s'agisse du rivage de la mer ou des rives des lacs de plus de 1 000 hectares.

L'accès des piétons aux plages est libre et gratuit. Cet usage par le public constitue la destination fondamentale des plages au même titre que leur affectation aux activités de pêche et de cultures marines.

Néanmoins, ce principe doit prendre en compte la gestion adaptée des différents usages et le partage des responsabilités sur le littoral.

L'apparition de nouvelles pratiques sur un espace déjà fréquenté pose la problématique du partage de l'espace. (multiplicité de pratiques). Ces activités se déroulent dans des zones d'évolutions différentes (activités pratiquées de manière perpendiculaire au rivage comme le surf, le canoë-kayak ou encore la planche à voile et d'autres transversales comme par exemple le char à voile)

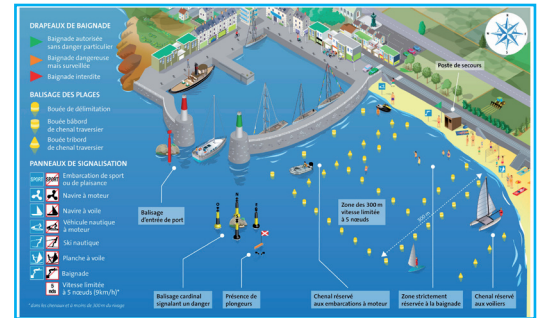
Pour sa propre sécurité et celle des autres, il est essentiel de connaître les principaux drapeaux de baignade, balisage des plages et panneaux de signalisation.

Pour pratiquer son activité en toute sécurité et dans le respect des autres usagers, consulter le guide des loisirs nautiques en mer du Ministère de la Transition écologique et solidaire.



Par ailleurs, la loi a institué une police des baignades et des activités nautiques pratiquées à partir du rivage avec des engins de plage et des engins non immatriculés qui s'exerce en mer jusqu'à une limite fixée à 300 mètres à compter de la limite des eaux. Sur cet espace maritime, le maire peut donc réglementer la pratique de ces activités.

Il y pourvoit aux mesures d'assistance et de secours. Il peut y délimiter des zones et déterminer des périodes de surveillance en dehors desquelles ces activités sont pratiquées aux risques et périls des intéressés. S'agissant de ces attributions en matière d'assistance et de secours aux personnes pratiquant la baignade ou des activités nautiques dans la bande des 300 mètres, le maire y pourvoit par les moyens dont il s'est doté à cet effet. Il doit informer le public par une publicité appropriée, en mairie et sur les lieux où elles se pratiquent, des conditions dans lesquelles les baignades et les activités nautiques sont réglementées.



CONSEIL

- La Mairie et la Direction Départementale des Territoires et de la Mer (DDTM) constituent les bons interlocuteurs pour les démarches liées à l'occupation des sites et espaces de pratique, notamment dans le cadre du réseau Natura 2000
- Élaborer un code de bonne conduite pour les diverses activités sur un même site de pratique
- Ne pas hésiter à rencontrer le Maire de la Commune (pour organiser et coordonner l'activité)
- Informer le chef de poste des secours de votre pratique (vis-à-vis des autres pratiquants et pour l'organisation des secours si besoin)
- Avoir accès à l'arrêté municipal
- La fiche descriptive du site de pratique et sa labellisation permet de matérialiser le site de pratique et donc de mieux organiser la pratique vis-à-vis notamment des autres activités

Accompagner le développement de l'activité

L'infrastructure

La réussite de l'activité dépend de l'infrastructure mise à disposition des pratiquants. La présence d'un local ou vestiaire permettant de se changer avant et après la pratique de l'activité et de se doucher, est intéressante pour le développement de la pratique en toute saison et pour la séduction et la fidélisation des pratiquants.

La solution consiste, dans la mesure du possible, à engager un partenariat (signature d'une convention) avec les collectivités locales ou tout autre organisme disposant de locaux appropriés (par exemple : centre nautique, école de voile...)

Comment pallier à l'absence de structure ?

Si aucune structure n'existe sur le lieu de pratique retenu, l'association doit se rapprocher de la collectivité locale concernée. La mise en place d'une construction modulaire qui permet aux pratiquants de se changer à l'abri des intempéries est une solution à envisager avec la collectivité locale.





Canevas type pour une convention de partenariat

- Article 1 : Responsabilités respectives

Description claire de la responsabilité de l'organisme et de l'association.

- Article 2 Définition de la prestation

Liste des locaux et des matériels concernés par la convention et mis à disposition auprès de l'association.

- Article 3 : Déroulement de l'activité

Jours et horaires de l'activité, périodes de fermeture éventuelles.

- Article 4 : Conditions d'adhésion

Ce chapitre traite des conditions d'adhésion dans l'association et des conditions d'assurance des participants.

- Article 5 : Contrepartie financière

Dans le cas où une contrepartie financière est prévue par la convention.

- Article 6 : Durée de la convention

La présente convention est établie pour une durée xx mois à compter du jj mm aaaa.

- Article 7 : Report et résiliation

Conditions de reconduction.

Les assurances

Peu nombreux sont les adhérents qui comprennent l'utilité d'être assurés pour la pratique associative.

Ils argumentent qu'ils sont déjà cotisants à la Sécurité Sociale, bénéficiaires d'une mutuelle, voire d'une assurance personnelle, et ne voient donc pas l'intérêt de se garantir en plus contre les accidents qu'ils peuvent subir ou occasionner lors d'une sortie Longe Côte/Marche Aquatique.

Au contraire, les assurances courantes en Responsabilité Civile des individuels assurent rarement les activités sportives en association.

L'assurance comprise dans la licence FFRandonnée ne fait donc pas double emploi, d'autant plus quand elle comporte une garantie dommages corporels en plus de la garantie en Responsabilité Civile. Par ailleurs, prendre une licence avec assurance permet à son association de bénéficier, automatiquement et sans verser aucune prime, d'une garantie qui couvre sa Responsabilité Civile, ce qui lui permet de remplir l'obligation légale qui lui impose de bénéficier d'une telle garantie.

Il convient d'inciter l'adhérent à demander à son assureur une attestation pour la pratique sportive associative.

Une association affiliée peut bénéficier automatiquement du contrat fédéral d'assurance sans payer aucune prime dès **l'instant où tous les membres du club sont licenciés avec assurance.**

Quelle licence pour assurer la pratique du Longe Côte/Marche Aquatique ?

Le contrat fédéral d'assurances prend en compte les risques liés à la pratique associative ou en autonomie du Longe Côte/Marche Aquatique.

L'activité est assurée par les licences :

- IR et FR en responsabilité civile
- IRA, FRA ou FRAMP, IMPN, FMPN, Randocarte® et Randocarte® Sport +, individuelle ou familiale
- IR LCMA

La licence IR LCMA propose aux clubs adhérents à une structure ou une fédération ayant contractualisé avec la fédération de s'affilier à la fédération et de faire adhérer leurs membres au moyen d'une double licence. Ainsi ces clubs affiliés FFRandonnée pourront générer un nouveau type d'adhésion, la licence IR LCM. Seuls ces clubs y ont accès. Cette licence IR LCM couvre la responsabilité civile du licencié uniquement dans sa pratique du Longe Côte/Marche Aquatique.



Les activités assurées sont notamment les suivantes :

- les réunions statutaires, de gestion, de travail ou récréatives, d'organisation d'événements ou de toute manifestation
- le trajet A/R (aller-retour) «domicile-lieu de la réunion ou lieu de la rencontre (même si elle est effectuée sur initiative personnelle)»
- la pratique du Longe Côte/Marche Aquatique
- la participation aux épreuves de Longe Côte/Marche Aquatique
- les activités de plein air ingrédients de l'environnement naturel d'une sortie Longe Côte/Marche Aquatique (exemple : camping, footing, boules, pêche, golf, baignade, barque, jeux de plage, voile...)

Précisions : les activités énumérées ci-dessus sont assurées :

- à l'occasion de sorties associatives, charge au club de respecter les normes d'encadrement et de sécurité édictées par la FF Randonnée pour que l'association conserve sa garantie en Responsabilité Civile
- pour la pratique hors association. Toutefois dans ce cas, il est vivement recommandé aux pratiquants de se conformer aux recommandations de pratiques définies par la FF Randonnée

CERTIFICAT MÉDICAL

Depuis le 1er septembre 2017, la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application imposent aux fédérations sportives de nouvelles dispositions donnant une validité de 3 ans au certificat médical et facilitant le renouvellement des licences en permettant sous certaines conditions de ne pas présenter de nouveau certificat médical.

Attention, pour pratiquer le Longe Côte en compétition, le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication pour la pratique en compétition. Sa validité est également de 3 ans.

Le club doit donc conserver les certificats médicaux durant leur durée de validité. La loi impose aux licenciés de fournir une attestation de réponse négative au questionnaire de santé les années où il ne renouvelle pas son certificat médical. Le club doit archiver ces attestations pendant leur durée de leur validité pour les produire si nécessaire.

Les statuts et règlement intérieur

Le comité départemental joue un rôle essentiel dans la demande d'affiliation d'un club à la FF Randonnée. Il contrôle notamment l'objet des statuts de l'association et s'assure que l'activité et/ou l'une de ses disciplines connexes, comme le Longe Côte/Marche Aquatique y apparaît. Pour les associations à multi activités, il convient de fournir une attestation de création d'une section de l'activité Longe Côte/Marche Aquatique, signée du président de l'association. Il n'y a donc pas de mention particulière à ajouter dans les statuts type à partir du moment où ils précisent les activités pratiquées. Les statuts types d'une association sont disponibles auprès du comité départemental dans lequel demeure le siège de l'association.

Un règlement intérieur peut venir compléter les statuts de l'association et/ou de la section Longe Côte/Marche Aquatique. Il permet de préciser les spécificités liées à l'activité : le lieu de pratique, les règles d'encadrement, les conditions des séances, l'équipement des encadrants et des pratiquants, le local mis à disposition le cas échéant, le nom des encadrants, les horaires et l'annulation des séances, un plan du parcours utilisé et un exemple d'une main courante.

Pour en savoir plus sur l'adhésion, les assurances ou pour tout complément d'informations, n'hésitez pas à contacter le comité de la randonnée pédestre de votre département (coordonnées sur le site internet de la Fédération)



FICHE 3 : MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT

Équipement des pratiquants et encadrants

L'équipement est fonction de la température de l'eau.

Le port de vêtements en néoprène est conseillé : combinaison, shorty, gants, bonnet... (pour limiter le risque d'hypothermie). 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 (risque d'hyperthermie). Ces équipements n'interviennent pas dans le processus de déplacement. Ils servent à se protéger du froid et à améliorer la flottaison en cas de nécessité accidentelle.

Le port de chaussons aquatiques (par exemple bottillon plongée semelles épaisses) ou chaussures (une vieille paire de basket est suffisante) est obligatoire. Ils permettent de limiter le risque de blessure aux pieds (coquillages, pierres, objets coupants...).

Dans le cas de port de lunettes, une fixation adaptée est impérative. Le port de bijou est déconseillé.



CONSEILS POUR L'ÉQUIPEMENT

- Une combinaison intégrale en 4/3 mm (4 mm sur le corps et 3 mm sur les membres) sinon une combinaison de 3 mm est suffisante
- Une cagoule amovible pour l'hiver et pour les jours de forte houle (la chaleur s'évacue par les extrémités)
- Une paire de gants et des chaussons en néoprène (l'épaisseur varie en fonction du degré de frilosité des individus) : 5 mm ou 2,5 mm
- Un top en néoprène (1 mm) ou un lycra à mettre sous la combinaison en hiver

CONSEILS POUR LE CHOIX DE LA COMBINAISON

L'eau refroidit le corps bien plus vite que l'air. La combinaison doit être la plus près possible du corps. Cela limite les entrées et circulations d'eau, principales sources de refroidissement. Le néoprène est à la fois une protection thermique et un anti-UV total.

La combinaison doit permettre d'avoir chaud (si possible pas trop) et d'avoir une bonne mobilité de mouvement. Plus le néoprène est épais, plus il isole, mais sa souplesse est en contrepartie limitée.

L'épaisseur de la combinaison est fonction de la température de l'eau : elle doit être comprise entre 3 et 5 mm.

Privilégier une combinaison monopiece, sans cagoule intégré, pour faciliter l'habillage et les mouvements dans l'eau. Quand la température de l'eau s'élève, en été particulièrement, le port d'une combinaison shorty est suffisant. Quand la température de l'eau s'abaisse, prévoir un vêtement léger en néoprène (top) sous la combinaison plutôt qu'une combinaison trop épaisse.

Il faut essayer la combinaison avant de l'acheter : lors de l'essayage, il ne doit pas y avoir de plis sous les bras (risque de frottements et donc d'irritation pendant la pratique) et dans le dos (des plis à ce niveau signifie une accumulation d'eau qui se refroidit dans le dos).

Dans un premier temps, avant d'investir, il est conseillé de découvrir l'activité, au sein d'une association affiliée à la FFRandonnée. Aussi, un partenariat avec un équipementier sportif peut être envisagé par l'association et ainsi permettre à ses membres de s'équiper à moindre coût.





Matériel de sécurité

En complément de l'équipement nécessaire à l'activité, l'animateur dispose du matériel nécessaire pour assurer la sécurité des pratiquants : moyens d'alerte adaptés (téléphone portable, VHF...) permettant d'appeler les secours en cas de nécessité, un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants et d'une bouée tube (pour favoriser la sortie de l'eau en cas de besoin) et une trousse permettant de porter les premiers secours (la trousse n'est pas obligatoirement dans l'eau mais doit être accessible rapidement). Une tenue spécifique portée par les encadrants permet aux pratiquants de mieux les identifier.

ALERTE

Le 196, le numéro d'urgence en mer. Témoin ou victime d'un problème en mer? Les Centres Opérationnels de Surveillance et de Sauvetage (CROSS) disposent d'un numéro d'urgence abrégé, le 196. Attention, le 196 ne se substitue pas en mer au canal 16 de la VHF qui reste le moyen le plus approprié à la disposition des marins pour donner l'alerte et communiquer avec les sauveteurs.

Ce numéro d'appel d'urgence est essentiellement destiné aux personnes qui, depuis le rivage, sont témoins d'une situation de détresse en mer.

Vous êtes sur le littoral, confronté à une urgence à terre ? Composez le 18, numéro national d'urgence pour contacter les sapeurs pompiers ou le 112, numéro d'urgence européen.

Équipement complémentaire

L'utilisation de la pagaie participe efficacement à l'équilibre et à la propulsion. De même, il est possible d'utiliser des gants palmés ou tout autre dispositif permettant l'équilibre et la propulsion (plaquettes, Longe Up, etc...)

Partenariat avec Egalis

Dans le cadre de son partenariat avec la FFRandonnée, Egalis a développé une offre préférentielle à destination des clubs et comités pour la commande de packs de pagaies. Pour connaître les tarifs et télécharger le bon de commande, rendez-vous sur le site de la Fédération : www.ffrandonnee.fr (rubrique Partenaires)



ÉQUIPEMENT COMPLÉMENTAIRE

Les longeurs peuvent utiliser divers équipements permettant l'équilibre et la propulsion :

- mono pagaie
- double pagaie
- plaquette
- gant palmé
- Longe Up (Le Longe Up ou palme de bras est un ustensile de propulsion et outil de musculation en mer. Inventé par Thomas Wallyn. (<http://longeup.fr>))

La pratique à mains nues est également largement répandue.



FICHE 4 : ANIMER L'ACTIVITÉ

Une des spécificités sportives du Longe Côte/Marche Aquatique est liée à l'exposition aux risques inhérents au milieu dans lequel se déroule l'activité. Il convient de prendre en compte et prévenir des aléas de ce milieu spécifique et changeant.

Comme dans tous les sports de nature, la création de conditions de pratique favorisant la sécurité est primordiale pour le développement de la discipline. Différents paramètres sont à prendre en compte dans cette logique de prévention pour la pratique du plus grand nombre.

Organiser l'encadrement

L'objet du présent chapitre est de donner les règles d'encadrement spécifiques au Longe Côte/Marche Aquatique. Il convient également d'appliquer les recommandations générales d'encadrement des activités de marche et de randonnée pédestre répertorié dans le mémento fédéral *Pratiquer - Encadrer - Organiser*, édicté par la FFRandonnée. Cet ouvrage n'est pas destiné uniquement aux licenciés mais à tous les pratiquants, organisateurs et encadrants qui s'intéressent à cette discipline et à son développement.

La pratique du Longe Côte/Marche Aquatique s'effectue dans le cadre de séances encadrées. La pratique individuelle est fortement déconseillée. Les encadrants doivent savoir apprécier les capacités physiques et de progression dans le milieu de chaque participant. La progression du groupe s'effectue de manière à rester à vue et à la voix des encadrants et toujours au minimum en binôme.

Considérant que la discipline est une activité pédestre non nagée, le règlement édicté par la Fédération n'oblige pas les encadrants à bénéficier de capacité de surveillance et de baignade, mais uniquement des capacités d'aisance aquatique et de sauvetage aquatique.

Le règlement prend en considération le niveau et l'âge des pratiquants, les conditions de sorties (marée, état de la mer, vent, températures, visibilité et/ou autres circonstances particulières) pour déterminer les conditions d'encadrement et de sécurité de la pratique.

Les conditions de sécurité défavorables à la pratique sont d'une manière générale :

- la marée descendante et le vent de terre ;
- un état de mer correspondant à un degré 7 de l'échelle de Beaufort ;
- des sites non reconnus et/ou non homologués

Compte tenu des particularités de sol ou de courant, un site/un itinéraire peut être inadapté à l'activité même par temps calme ou praticable dans le respect des règles de sécurité même par force 7 ou plus.

Ces critères sont bien entendu à apprécier et à faire évoluer au regard du niveau des pratiquants. Des conditions particulières sont à mettre en place pour les pratiquants débutants (encadrement et/ou matériel spécifique).

Selon les risques constatés, les encadrants peuvent décider l'annulation de la sortie, l'interdiction de la mise à l'eau ou demander au groupe ou à un membre du groupe de sortir de l'eau temporairement ou définitivement.

ALERTE

À l'exception des abords de la Méditerranée, tout le littoral français vit au rythme des marées. Renseignez-vous sur les heures de marées et sur leur coefficient qui permet d'apprécier leur ampleur et la force du courant. Soyez également particulièrement prudent quand il y a du vent de terre.

Consultez la presse locale, les extraits d'annuaires de marées ou le site internet du Service hydrographique et océanographique de la marine (SHOM) : www.shom.fr.



Effectif d'encadrement

Pour le Longe Côte/Marche Aquatique, il existe deux types d'encadrants : l'animateur et l'assistant.

Un groupe doit obligatoirement être encadré par un animateur diplômé et un assistant. Chacun ayant un rôle spécifique à assurer afin de pratiquer l'activité dans les meilleures conditions possibles de sécurité.

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

Un animateur et un assistant supplémentaires seront obligatoires par tranche de 20 participants supplémentaires.

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

La formation à destination des encadrants bénévoles

La loi n'impose aucune qualification pour encadrer bénévolement cette discipline. Néanmoins, l'activité nécessite des compétences spécifiques d'encadrement et d'organisation du fait du milieu dans lequel elle se pratique.

La formation mène à 2 titres différents :

- Animateur Longe Côte/Marche Aquatique (Directeur de sortie) : savoir faire le pas du longeur. Pouvoir transmettre le pas du longeur.

- Initiateur Longe Côte/Marche Aquatique : être animateur Longe Côte/Marche Aquatique. Savoir utiliser la pagaie. Pouvoir transmettre le geste de la pagaie. Avoir des notions sur les méthodes d'entraînement et connaître le règlement compétitif.

Elle s'articule autour de parties théoriques et de séances pratiques. Elle permet d'acquérir les compétences et connaissances nécessaires à l'encadrement de l'activité et garantissant la pratique sécurisée de l'activité (organiser, enseigner, entraîner, animer, encadrer, maîtriser, prévenir, secourir).

Formation de 2 fois 2 jours séparés par un temps de 8 semaines minimum entre les 2 sessions. Le temps d'évaluation est inclus dans les 4 jours de formation et peut se prolonger au-delà.

Pré-requis à l'entrée en formation

- être titulaire du P.S.C. 1 ou de tout autre diplôme admis en équivalence (validité de 5 ans)
- disposer d'un équipement de Longe Côte/Marche Aquatique : combinaison et chaussons. Option : une pagaie,
- avoir acquis la technique de Longe Côte/Marche Aquatique. Présenter une attestation d'encadrement de 20h minimum de pratique, en tant qu'assistant/encadrant de proximité dans toutes les conditions de mer et de météo, avec ou sans pagaie (attestation signée par un animateur diplômé FFRandonnée et par le Président de l'association).

Contenu de la formation

Il s'articule autour de trois axes principaux : perfectionnement de la technique personnelle développement des connaissances liées au contexte général de l'activité ; organisation, encadrement, conduite et animation d'une séance de Longe Côte/Marche Aquatique et connaissance des premières notions d'organisation, d'encadrement, de conduite et d'animation d'une séance d'entraînement de Longe Côte.

Ces contenus permettent de développer les compétences suivantes : être capable de participer à l'élaboration d'un programme de séances de Longe Côte/Marche Aquatique au sein de l'association, de préparer et d'animer une séance de Longe Côte/Marche Aquatique, de situer la séance dans un cycle de progression technique ou de préparation à une compétition, de mobiliser les connaissances et de maîtriser les techniques nécessaires dont celles de l'utilisation de la pagaie et d'assurer la sécurité des pratiquants et des tiers (cahier des charges de la formation 2016).



Organiser la séance

Il est impératif pour sa sécurité et celle des personnes qui l'accompagnent que l'animateur de la séance Longe Côte/Marche Aquatique mette en œuvre les cinq phases de la préparation à la réalisation d'une sortie réussie : Information, Préparation, Comportement et Adaptation (IPECA)

Ce processus constitue un des modules de la formation d'Animateur Longe Côte/Marche Aquatique.

Avant la séance

L'animateur et l'assistant désigné par l'animateur s'informent des conditions d'organisation de la séance : météo et températures, état de la mer et heure des marées, nombre et niveau des pratiquants,...

En fonction, le nombre d'animateur et d'assistant sera à adapter.

L'animateur doit :

- mettre à disposition de chaque participant, sur le cahier des sorties, les conditions météo et de mer du moment et le plan du parcours de la séance.

- s'assurer que les participants ont émarginé **la main courante**.

Sous la forme d'un cahier avec pages numérotées, il permet d'inscrire tous les événements avant, pendant et après la sortie. Il s'agit d'un document qui sert de preuve juridique en cas d'incident.

- vérifier que chaque encadrant et pratiquant possède un équipement (tenue, matériel) adapté au Longe Côte/Marche Aquatique

- rappeler les consignes de sécurité



LA MÉTÉO

Consultez toujours les prévisions météo locales avant d'effectuer votre sortie Longe Côte/Marche Aquatique : le vent et les conditions de mer peuvent évoluer rapidement !

Voici quelques exemples de site Internet :

<http://www.windfinder.com/>

<http://www.france.meteofrance.com/france/mer>

<http://www.maree.info/95/meteo>

<http://www.previmer.org/>

Au début de la séance, il est fortement conseillé de réaliser quelques échauffements.

Par exemple :

- marcher environ 10 mn les bras dans l'eau, en posant les talons au sol et en déroulant les pieds

- marcher en file indienne ; la première personne compte 10 pas puis s'en va à la dernière place, la première compte 10 pas et ainsi de suite... Variante : c'est la dernière qui commence et après 10 pas remonte à l'avant de la file

- alterner marche en avant, en arrière, latérale face à la mer, et latérale face à la plage. Les changements de direction peuvent se faire lentement puis de plus en plus vite

- effectuer 1 pas en avant, 1 pas face à la mer, 1 pas à reculons et 1 pas face à la plage, 2 pas en avant...jusqu'à 10





CONSEILS AVANT D'ENTRER DANS L'EAU

Entrez progressivement dans l'eau afin d'éviter hydrocution ou malaise.

Mouillez-vous les mains, la tête, le visage et le cou.

Évitez également les sorties Longe Côte/Marche Aquatique après un repas trop copieux. Au moindre signe (frissons, crampes, etc.), sortez de l'eau et réchauffez-vous avec une serviette.

Pendant la séance

L'animation de la séance sera fonction de l'état de la mer.

Une mer houleuse demande plus de surveillance. Le bruit des vagues va augmenter les difficultés de communication.

Avant d'entrer dans l'eau, l'animateur impose de rester groupés et que chacun ait un œil sur son binôme.

Il rappelle aux pratiquants les gestes à adopter avec les vagues.

Une mer avec quelques vagues permet une animation régulière pendant la séance.

Une mer calme sera particulièrement intéressante pour les personnes n'ayant pas une grande aisance aquatique et lors de baptêmes.

Des exercices d'animation permettent de rendre la séance plus ludique, conviviale et chaque pratiquant participe activement à la séance.

Par exemple :

- au passage d'une vague, s'asseoir dans l'eau pour passer sous la vague en gardant les pieds au sol.

(toujours regarder au large pour ne pas se faire surprendre)

- exercice cardio : « trépigner » pendant 10 secondes, puis se reposer 10 secondes. Répéter plusieurs fois

- exercice de relaxation : faire la planche dos à la mer, soit seul, soit en se tenant par la main ; marcher les yeux fermés et prendre conscience des sensations ressenties et du chemin parcouru

- exercice d'équilibre : se tenir assis dans l'eau comme sur une chaise



L'utilisation de la pagaie et le rappel des gestes et des notions de sécurité permettent également d'animer la séance (synonyme de convivialité et de sécurité).

Pendant la durée de la séance (environ 1h), l'animateur ne doit pas perdre de vue son groupe, être attentif à toute situation imprévue ou exceptionnelle et s'assurer que les participants respectent les consignes de sécurité.

L'animateur doit également rester vigilant quant à l'attitude des participants pendant la totalité de la sortie.

Après la séance

Un « débriefing » de la séance est essentiel. Il permet de :

- savoir si les participants ont apprécié cette sortie
- connaître les participants qui se sont senti mal à l'aise et qui ont rien dit
- faire remarquer aux animateurs ce qu'ils n'ont pas vu pendant la séance
- étudier les axes d'amélioration
- éviter les conflits
- renforcer la cohésion de l'association car cette étape peut se faire autour d'un moment convivial



FICHE 5 : PROMOUVOIR ET DIFFUSER L'OFFRE DE PRATIQUE

Le Longe Côte/Marche Aquatique est à la mer ce que le ski de fond est à la montagne. Un sport très complet qui permet de développer son endurance, d'entretenir sa condition physique, de travailler son équilibre et de tonifier et muscler tout son corps. Le Longe Côte/Marche Aquatique est une activité non seulement conviviale, amusante et tonifiante, mais aussi excellente pour renforcer le système cardio-vasculaire et l'équilibre. L'essayer, c'est l'adopter !

Susciter l'intérêt de la pratique

Une activité accessible à tous

Inutile d'être sportif confirmé pour pratiquer le Longe Côte/Marche Aquatique. C'est une activité pédestre à portée de tous, que l'on sache nager ou pas. Il faut seulement adapter sa pratique en fonction de son niveau, des conditions de mer et être encadré par un animateur diplômé. Cette activité pédestre, que vous soyez nageurs ou non, permet d'acquérir ou de réacquérir une aisance aquatique et de supprimer progressivement la peur du milieu aquatique.

L'activité concerne actuellement un public inter générationnelle (de 10 ans à l'infini !), généralement plus jeunes que les amateurs de randonnée traditionnelle. Le développement de la pratique sportive voire compétitive amène un public plus jeune et plus masculin.

Grâce à un équipement adapté à la température de l'eau et de la météo, l'activité se pratique tout au long de l'année.

Une activité salubre au bien-être et à la santé

L'influence de la pratique sur la santé est multiple. La pratique favorise :

- le renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire : L'ensemble de la chaîne musculaire est sollicitée, en particulier le caisson abdominal, les muscles du tronc, des bras et des jambes. La pratique mobilise les muscles agonistes et antagonistes. La pratique avec pagaie est plus complète.
- la circulation sanguine : la pratique demande une attaque franche du talon suivi d'un déroulement du pas souple jusqu'aux orteils favorisant le retour veineux rendant une sensation de jambes légères après la séance
- le sens de l'équilibre dû au courant et un effet vestibulaire avéré pour les seniors et/ou convalescentes
- l'endurance

Elle soulage les contraintes musculaires grâce à un travail en décharge : la pratique en milieu aqueux permet un travail en impesanteur et donc une levée des contraintes articulaires liées au poids, notamment pour la région lombaire et les membres inférieurs.

Elle a un effet minéralisant : L'eau de mer et l'air marin apportent leurs lots de minéraux, y compris en buvant quelques gorgées d'eau de mer, tonique et réhydratant jusqu'à 100 ml / jour.

Une activité de plaisir et de convivialité

Le Longe Côte/Marche Aquatique est une activité bienfaisante et relaxante. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe.

Activité conviviale qui se pratique en groupe, elle permet de ce fait d'accueillir des personnes débutantes dans des conditions adaptées et sécurisées.

Elle représente une activité complémentaire ou alternative à la randonnée pédestre, la marche nordique ou encore au fitness en salle. Les pratiquants profitent des bienfaits de la mer tout en pratiquant une activité physique.

Sport pour tous, de toutes conditions physiques et sociales, elle crée du lien social.



Promotion de la séance

Pour mettre en place de manière optimale une activité de Longe Côte/Marche Aquatique au sein d'une association, il est impératif de répondre au préalable aux questions suivantes :

- choix du lieu de pratique
- recherche d'une infrastructure adéquate
- répartition des responsabilités (président...)
- choix et formation des animateurs
- promotion de l'activité
- prise de contact avec les instances compétentes (mairie..)
- rédaction d'un règlement intérieur

Accueil d'un nouvel arrivant

Afin d'accueillir les nouveaux arrivants et de les motiver pour l'activité, il est nécessaire de disposer de combinaisons de prêt pour la séance découverte.

Si l'infrastructure retenue est un centre nautique, le partenariat prévoira la fourniture de combinaisons pour les séances d'essai. Sinon il est indispensable de négocier une location ponctuelle auprès d'un professionnel local. L'association peut également avoir à disposition des combinaisons.

Le nouvel arrivant s'équipera de chaussures ou de chaussons aquatiques personnels.

Un animateur diplômé prend en charge le nouvel arrivant pour la séance d'essai, il lui explique les règles de sécurité (pas de personne isolée, pas de sortie de l'eau sans prévenir le responsable de sortie..), il lui explique les gestes attendus lors de l'activité et il constate le niveau d'aisance aquatique du candidat. Tout au long de la séance, le nouvel arrivant est toujours accompagné et forme un binôme avec un pratiquant habitué.

Afin de le distinguer des autres pratiquants, il est important qu'il porte un équipement de couleur.



Manifestation ouverte au public

Une bonne façon de promouvoir l'activité est d'organiser une manifestation ouverte au public par un Comité départemental ou régional ou encore par un club.

Pour cela il doit être signé une charte de co-organisation entre le club organisateur et le Comité départemental ou régional FFRandonnée. Cette charte définit l'objectif de la manifestation, les engagements des deux parties, le déroulement de la journée.

L'assurance « manifestations exceptionnelle » peut alors être prise par le Comité départemental ou régional de la FFRandonnée.

La réussite de cette manifestation passe par une bonne communication en amont. Dès que la date de la manifestation est confirmée, il est important de prévenir et mobiliser le réseau fédéral (comité départemental, comité régional, Fédération). Pour une diffusion papier mais également sur les sites Internet. Pour relayer localement l'information, l'association peut également se tourner vers les acteurs locaux (collectivités locales, offices de tourisme...). Un partenariat avec la presse locale peut également s'envisager. Pour le jour J, inviter les acteurs locaux et bien évidemment la presse (cf les fiches organisateurs « Randonnées Ouvertes à Tous » élaborées par la FFRandonnée).

Et après la séance, ne pas oublier d'offrir une collation aux participants, également un gage de succès. C'est un moment indispensable pour faire le bilan de la séance, promouvoir l'activité et la FFRandonnée, mais aussi pour réchauffer les participants !

La FFRandonnée met à votre disposition un document promotionnel sur le Longe Côte/Marche Aquatique. Il est diffusé gratuitement à l'ensemble des comités et associations affiliées sur simple demande à marcheaquatique@ffrandonnee.fr. Vous pouvez le personnaliser en indiquant les coordonnées de votre comité ou de votre association.



FICHE 6 : EXEMPLES D'ANIMATIONS

Diversifier les animations durant une séance permet de la rendre plus ludique, plus conviviale et à chacun de participer activement à la séance. Ces animations devront être adaptées selon l'état de la mer, le nombre et le niveau des pratiquants et le nombre d'encadrants.

Avant d'entrer dans l'eau, il faut bien montrer le pas du longeur et comment passer la vague à tous les participants. Le passage de la vague peut se faire de 2 façons pour les nageurs :

- s'asseoir dans l'eau et se protéger la tête avec les mains
- et pour ceux qui ont des appréhensions et n'aiment pas mettre la tête dans l'eau les encourager à se positionner perpendiculaire à la vague, jambes bien écartées les bras décollés du corps et mettre tout son poids vers la vague. Celle ci va certainement passée un peu au-dessus de la tête. Pour ne pas être déstabilisé, garder les jambes bien écartées et la personne retrouve son équilibre.

Il convient de rappeler ce geste s'il y a des nouveaux arrivants dans le groupe.

En ronde

Faire l'étoile allongée sur le dos

- a) Une personne sur 2 allongée et faire silence les yeux fermés pendant quelques secondes : **relaxation**
- b) Une personne sur 2 allongée, en se tenant par la main: **permet à celle qui ne sait pas nager de lui faire comprendre qu'elle peut flotter avec la combinaison**
- c) Une personne sur 2 allongée. Apprendre à se relever; en pliant les jambes et ramener les genoux tout en basculant le poids du corps vers l'avant et en se servant des bras pour faciliter l'action : **la deuxième personne se met derrière en la prenant par les épaules pour aider à se relever ou pour la sécuriser**

Faire la lessiveuse

Faire deux rondes une à l'intérieur qui tourne dans un sens et l'autre à l'extérieur qui tourne dans le sens inverse puis au sifflet les rondes changent de sens **cet exercice est très bien apprécié par tous et peut clore une séance avant la relaxation**

La danse

Faire une ronde et mettre les personnes par deux. Se tenir par le bras tourner en avant trois pas et en arrière trois pas et changer de partenaire on peut chanter si on le veut. Variante : c'est l'animateur qui donne les ordres de plus en plus vite. **Une activité très conviviale et ludique qui réunit le groupe, encourage les personnes qui n'ont pas d'aisance aquatique, à venir en profondeur et oublier leur appréhension**

En binôme

La brouette

Une personne debout, l'autre derrière tient la taille du premier. Ce dernier s'allonge et se laisse trainer. Variante : la personne debout pousse l'autre personne allongée par les pieds sur le dos. Autre variante : la personne debout tire la deuxième, allongée, par les épaules en marche arrière

Faire des jeux

La course de cheval avec l'exercice brouette

En binôme le premier ferme les yeux et celui qui est derrière le dirige. Parcours de slalom avec des bouées humaines

Ce travail de binôme renforce l'assurance mais aussi la confiance dans son binôme, le travail des abdos et des jambes et peut être très cardio et sportif



En file indienne

Quand on met les longeurs en file indienne, il faut bien respecter le bon niveau d'immersion. Faire trois files : les grands, les moyens et les petits.

Faire la chenille et se croiser

Jeu du dragon

Chacun alternativement a le numéro 1 et le numéro 2. L'animateur dit «1» ces personnes continuent à marcher de façon accroupie ; puis l'animateur dit «2» les personnes «1» se relèvent et les «2» s'accroupissent à leur tour tout en continuant d'avancer.

Marcher en file indienne, faire des longes, la première personne fait 10 pas puis va à l'arrière et ainsi de suite.

Variante : c'est la dernière personne qui doit remonter la file. Autre variante : organiser une compétition entre les longes s'il y a le même nombre de personnes dans chaque longe

Cette activité permet de regrouper les marcheurs et est aussi une occasion de mélanger les niveaux et d'encourager les moins volontaires à participer. Pendant cette animation, tout est permis et on peut aider les personnes à remonter la file par exemple ce qui implique un travail d'équipe.

Jeu du carré

Alternier marche avant, arrière, face à la mer, face à la plage. L'animateur indique les changements de direction, d'abord lentement, puis de plus en plus vite. [Encourage la coordination surtout chez les seniors](#)

Variante faire le même exercice de 1 à 10 en commençant par 1, pas en avant, 1 pas face à la mer, 1 pas en arrière, un pas face à la plage puis 2 pas,... jusqu'à 10. [Peut-être fatigant, un peu de cardio, demande de la coordination, exercice intéressant en hiver quand la mer est calme](#)

Passage du Rhône

2 files qui se font face et se joignent par les mains bras levés pour faire un pont. Les derniers se détachent du pont et remontent vers l'avant en passant sous le pont ensuite ils se rattachent au pont à l'avant et ainsi de suite. Pour rendre l'activité plus sportive le pont est toujours en mouvement. [Exercice ludique](#)



Jeux variés

Requins et sardines (également appelé le renard et les poules)

Laisser partir sur 5 m un groupe qui sera les sardines et donner l'ordre à ceux qui restent les requins de manger les sardines et changer de groupes. [Cardio et conviviale](#)

Le mur

Faire une ligne de 10 personnes qui vont bien se tenir les unes à côté des autres pour faire un mur et les autres doivent forcer le mur en passant soit dessous, dessus et sur les côtés. Ceux qui ne veulent pas mettre la tête dans l'eau, passent sur les côtés. Le mur s'ouvre et se fracture. [Une animation ludique et conviviale.](#)

Sauts

Avancer en sautant sur un pied (10 fois), puis sur l'autre pied, et sur les deux pieds. Toujours avoir les bras dans l'eau. [Réchauffement en hiver](#)

Faire des fractionnés

(30/20/10). Alternance de rythme. [Cardio](#)

Faire le jumping-jack

Élévation des bras et écartement des jambes puis descente des bras et serrer les jambes. [Coordination, équilibre, sportif](#)

Le tape fesses

Talons aux fesses, bras légèrement écartés qui font pressions dans l'eau ainsi que les mains bien ouvertes

La grenouille

Lever les bras en sautant, les baisser jusqu'à taper les mains dans l'eau et bien éclabousser ses voisins.

Jeu du Mario

Marcher en faisant toucher le coude au genou opposé et vice et versa

Course-relai

Faire 2 groupes avec une personne (ou une bouée) au milieu (jeu du béret basque).
Organiser une course-relai entre les 2 groupes

Réchauffements

«trépigner» pendant 10 secondes les coudes pliés près du corps puis se reposer 10 secondes. Faire cela 2 fois de suite. [Cardio très important car certaines personnes se refroidissent vite et cet exercice peut se faire à tout moment](#)

SORTIE LEVER DU SOLEIL

suivie d'un petit-déjeuner. Sortie de nuit au petit matin, on longe pendant que le soleil se lève. Effet énergisant garanti !

SORTIE NOCTURNE

Elle apporte de nouvelles sensations mais demande une attention plus particulière en terme de sécurité (plus d'encadrant).
Avoir des lampes de position étanche (et pas frontale car éblouissement)