

Association « Randoplouf »

Longe côte (randonnée pédestre aquatique)

Règlement intérieur

Historique de l'association

Fin d'été 2010, quelques personnes ont débuté cette nouvelle activité aquatique sur Brignogan et les communes avoisinantes.

Très vite de nombreuses personnes sont venues se joindre au groupe de départ, par curiosité, pour retrouver les bienfaits de la mer, par souci de sécurité ou par manque de confiance en soi d'exercer seul(e) cette activité, ou plus simplement pour partager un moment de convivialité, de plaisir, et retrouver le plaisir de profiter de l'environnement exceptionnel dont nous avons la chance de bénéficier.

Aujourd'hui plus d'une centaine de randonneurs de la mer sont inscrits à « Randoplouf ».

Vu le nombre grandissant de participants et pour des raisons de sécurité, la création d'une association, avec son règlement, s'est imposée.

Une cotisation annuelle de 12 € est demandée lors de l'inscription en début de saison, après l'AG, pour couvrir les frais de gestion, d'assurance du groupe, participation aux stages encadrants. Pour les occasionnels ou les vacanciers l'euro symbolique leur sera réclamé par séance.

But de l'association

- Proposer pendant environ 9 mois de l'année, si possible, une activité sportive de marche aquatique en groupe à toutes personnes voulant profiter des bienfaits de la mer. Les sorties ont lieu 2 à 3 fois par semaine le mardi, le mercredi et le samedi. Bien sûr toujours quand la météo et les marées nous le permettent.
- Créer du lien social
- dynamiser nos communes

Moyens d'action

L'activité est prévue en fonction des hauteurs d'eau, liées aux horaires de marée, en fonction des vagues, de la météo...

La plage choisie et l'heure seront communiquées par voie informatique à tous les pratiquants. Quelques indications sont aussi données pour favoriser le co-voiturage.

Cependant, en fonction d'éléments naturels perturbants, la sortie peut être annulée au dernier moment.

Il appartient donc à chacun, dans ces conditions précises, de se renseigner auprès des personnes responsables avant de partir. Les plages privilégiées pour le moment : Le Crapaud à Brignogan, Kerurus à Plounéour, les plages de Keremma...

Les bienfaits

Cette pratique est accessible à tous, sportifs ou non. Le niveau de l'eau idéal est mi-poitrine (environ 10cm au dessus du nombril). Il permet ainsi à l'eau d'exercer une pression suffisante au niveau des abdos et des lombaires, ce qui entraîne un travail musculaire important.

Au delà de cette hauteur d'immersion dans l'eau, l'effort musculaire est moins intense de fait de l'apesanteur dans l'eau.

Il faut bien dérouler le pied pour avoir un bon appui sur le sol et moins se faire entraîner par les vagues.

Chaque randonnée dure environ 1 heure (l'association déclinant toute responsabilité au-delà).

Equipement

- Des chaussures (ou chaussons) sont vraiment indispensables.
- Eventuellement, selon la température de l'eau, de l'air et son ressenti personnel, une combinaison pour eau froide et des gants sont souhaitables, les chaussons ou chaussures néoprène sont indispensables, (en été, combi courte ou maillot si vous n'êtes pas frileux) A voir avec la pratique.

Pratique

Dans la pratique, pour chaque sortie, il est nécessaire de respecter les règles suivantes :

1. Repérer, avant chaque départ, les encadrants volontaires : ce sont des personnes portant un tee-shirt vert, ayant déjà une expérience du long côtes, qui se répartissent la surveillance du groupe. Ils ont fait ou devront faire une formation 1er secours financée en partie par l'association et un stage de secours (avec une maître-nageuse du centre nautique), à partir de la plage, pour les personnes en difficulté en mer. Ce stage est aussi financé en partie (ou prochainement en entier) par l'association.
Tout participant doit respecter uniquement les consignes des encadrants.
2. Faire des groupes selon les capacités physiques de chacun, ralentir l'allure ou rester plus près du bord de l'eau pour les personnes souffrant d'aquaphobie, ne sachant pas nager (niveaux 3 et 4).
3. Apprendre aux personnes portant une combinaison intégrale la technique pour nager et se remettre sur pied en cas de chute dans l'eau. La façon la plus efficace est de se retourner sur le dos.

4. Appliquer quelques consignes de base :
 - en cas de mer agitée : rester groupé.
 - ne laisser personne s'isoler, cela pouvant cacher une difficulté ou un malaise.
 - interdire certaines initiatives personnelles en cours d'activité sans concertation avec le reste du groupe, qui pourraient mettre en difficulté plusieurs personnes : hauteur d'eau par rapport aux personnes de tailles différentes, courants, vagues ou obstacles divers.
5. Chaque séance ne doit pas excéder 1h (l'association déclinant toute responsabilité au delà), l'eau reste toujours fraîche et même avec une combinaison, on peut ressentir une hypothermie.
6. Dans tous les cas être vigilant pour soi-même mais aussi pour les autres.

De plus :

7. Avoir ses cotisations à jours en début de saison de chaque année.(après l'AG)
8. Avoir remis un certificat médical d'aptitude au longé côte.
9. Tout manquement au règlement interne entraînera une possible exclusion de l'adhérent.

Contacts :

[email:randoplouf@gmail.com](mailto:randoplouf@gmail.com)

[infos sur:](#)

Jacqueline : 06 79 57 47 28 66 -Mado : 02 98 83 53 46 -Nicole:02 98 83 57 47
adresse postale:24,rue des Genêts 29890 Brignogan

