

# 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 tout simplement de profiter de l'environnement exceptionnel dont nous avons la chance de bénéficier.

Aujourd'hui plus de 150 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 un règlement, un encadrement, une protection juridique s'est imposée.

Une cotisation annuelle est demandée lors de l'inscription en début de saison, pour couvrir les frais de gestion, d'assurance, de matériel, de frais de formations des bénévoles encadrants, elle est réévaluée tous les ans lors de l'Assemblée Générale.

### **But de l'association**

Proposer toute l'année, quand 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*, et à partir du mois de MAI, éventuellement, le *Dimanche*.

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 sur le site qui donnera toutes les informations.

Les plages privilégiées pour le moment :LE CRAPAUD A BRIGNOGAN, KERURUS A PLOUNEOUR, 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 entre 45mn -1 heure.

## **Equipement**

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, une combi courte, genre shorti, ou un maillot, si vous n'êtes pas frileux, suffit.

A vous de vous adapter à la pratique.

## **Pratique**

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

- 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 **PSC1**, (*Prévention et Secours Civiques de niveau 1*) et un stage de secours (avec une maître-nageuse du centre nautique ). Le tout financé en partie par l'association.
- Les groupes se font, soit volontairement, soit naturellement, selon les capacités physiques de chacun, surveillés évidemment par les encadrants.

## **Appliquer quelques consignes de base :**

En cas de mer agitée : rester groupés, tout en ne gênant pas son voisin.

Ne laisser personne s'isoler, cela pouvant cacher une difficulté ou un malaise.

Dans tous les cas, ne pas prendre d'initiatives personnelles, en cours d'activité, sans en informer un encadrant du groupe.

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.

*Dans tous les cas être vigilant pour soi-même mais aussi pour les autres.*

## **La cotisation annuelle est fixée à 15euros**

Avoir ses cotisations à jours en début de saison de chaque année. (31/03 date limite de paiement)

Les inscriptions se font après l'Assemblée Générale, et sont à renouveler tous les ans.

Avoir remis un certificat médical d'aptitude au longe côte.  
Tout manquement au règlement intérieur, entraînera une possible exclusion de l'adhérent.

### **Responsabilité**

La pratique du longe -côte ; activité sportive :

la pratique du longe -côte induit des risques dépendants d'une multitude de facteurs liés aussi bien au lieu choisi pour l'activité, qu'au conditions météorologiques et de mer du moment ; mais également a l'état physique et de lucidité du pratiquant a cette occasion

De ce fait , **toute sortie s'effectue en pleine responsabilité individuelle ,des intéressés conscients de pouvoir y participer avec leurs capacités optimales**

### **Contacts :**

**<http://www.marcheaquatique-randoplouf.fr/accueil.html>**

**email:randoplouf@gmail.com**

**Yvonne 06 84 16 26 70 Laurence 06 86 77 36 22**

### **Adresse postale:**

**RANDOPLOUF  
Nicole MORVAN  
7 route de porz ar vir  
29890 PLOUNEOUR TREZ**