

REGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION « LONGE COTE LCF CLUB »

Préambule :

Le but de l'association est de permettre à ses adhérents la pratique d'une activité sportive, de loisir, de découverte et de sauvegarde de l'environnement en proposant l'activité de Marche Aquatique Côtière ou Longe Côte.

L'association est adhérente à la Fédération Française de Randonnée et à ce titre, elle peut développer et proposer à ses adhérents toutes activités proposées par ladite fédération

La loi du 1er juillet 1901 s'applique à l'association (les statuts sont déposés à la Préfecture de Bordeaux)

Article 1 : Siège social

Le **siège social et administratif** de l'association Longe Côte LCF Club est fixé à : **Hôtel de Ville, 79 avenue de la Mairie, 33950 LEGE CAP FERRET**. Le nom de l'association devra obligatoirement précéder l'adresse précitée sur les courriers postaux ou tout autre démarche.

Article 2 : Adhésion

L'adhésion à l'association inclut la licence-assurance Fédération Française de Randonnée Pédestre (responsabilité civile et accidents corporels). Elle permet à l'association d'être couverte elle-même civilement par le biais du contrat fédéral.

Seule cette licence obligatoire est délivrée par l'association « LONGE COTE LCF CLUB »

L'adhésion est renouvelable tous les ans. Elle est valable du 1er septembre de l'année en cours au 31 août de l'année suivante.

L'**assurance** rattachée à la licence est valable de la date de souscription jusqu'au 31 décembre de l'année suivante afin de permettre le renouvellement des licences sans interruption de garantie.

Le montant de la cotisation annuelle comprend : le coût de la licence et la garantie en responsabilité civile et accidents corporels (licence-assurance dont le montant est fixé par la F.F.de Randonnée.) suivant l'activité pratiquée, **augmenté du montant de l'adhésion à l'association**. Ce dernier est proposé par le bureau, ratifié par le Conseil d'Administration et approuvé par l'Assemblée Générale.

Le montant de la cotisation est le montant annuel quelle que soit la date d'adhésion.

Seuls les adhérents à jour de leur cotisation peuvent voter lors de l'assemblée générale.

Les titulaires d'une licence-assurance délivrée par la F.F.R.P Souscrite dans une autre association, pourront participer aux activités du « LONGE COTE LCF CLUB » sous réserve du paiement du montant de l'adhésion à l'association.

Un bulletin d'adhésion est à remplir par tout futur adhérent. Il informe le futur adhérent sur la forme de la licence-assurance incluse dans la cotisation.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de ou des activités choisies doit obligatoirement être fourni au moment de l'adhésion. Lors de renouvellement de l'adhésion, un questionnaire médical conforme au modèle de la Fédération est suffisant. Le certificat médical de non contre-indication est obligatoire tous les trois ans.

Une déclaration sur l'honneur attestant que l'adhérent sait au minimum se maintenir à la surface de l'eau sans aide à la flottabilité devra être fournie au moment de l'adhésion.

L'autorisation du responsable légal pour les mineurs est obligatoire pour inscription de mineur à l'association. D'autre part, les mineurs de 15 ans ne pourront pratiquer la marche aquatique côtière qu'en présence de leur responsable légal et sous leur unique responsabilité.

Article 3 : Planning des activités

Activités de Marche Aquatique Côtière et de Marche Nordique: Les séances sont programmées, en matinée ou en après-midi en fonction des marées et en différents jours de la semaine. Les lieux de pratiques sont précisés en fonction des horaires de marée. Les séances prévues peuvent être annulées en l'absence d'animateur ou en raison de contraintes météorologiques ou déplacées en ce qui concerne le lieu. L'annulation ou le déplacement d'une séance seront portés à la connaissance des adhérents inscrits à celle-ci.

En ce qui concerne les séances de LCMA, elles se déroulent sur des parcours référencés faisant l'objet d'une fiche de site validée par la FFRP. Pour les parcours de Marche Nordique, ceux-ci doivent être reconnus par les animateurs et validés par le bureau de l'association. Les parcours de Marche Nordique sont cartographiés et tenue à la disposition des adhérents.

En fonction du nombre d'adhérents et de la demande, une ou plusieurs séances pourront être ajoutées au calendrier sous réserve d'un nombre suffisant d'animateurs. Les adhérents devront en être informés.

Une procédure d'inscription aux séances par voie dématérialisée et numérique est à respecter par chaque adhérent et pour chaque activité. L'absence d'inscription préalable aux séances peut entraîner le refus de participation à la séance concernée si le nombre maximum de participants prévu sur le planning est atteint. Les modalités de fonctionnement de l'inscription dématérialisée sont portées à la connaissance des adhérents

La pratique du Longe Côte Marche aquatique fait l'objet d'un règlement particulier en annexe 1 du présent règlement intérieur.

La pratique de la Marche Nordique fait l'objet d'un règlement particulier en annexe 2 du présent règlement intérieur.

Activité de sport et santé :

Les séances « Santé », dans les activités de Longe Côte et Marche Nordique font l'objet d'une planification particulière et ne sont assurées que par des animateurs brevetés santé par la FFRP. Elles se déroulent en d'autres jours et lieux que les séances prévues sur le planning LCMA et MN. Les animateurs santé peuvent être assistés dans leurs actions par des adhérents du club, n'étant pas titulaires d'un brevet fédéral d'animateur et d'une certification santé. Ils doivent cependant être titulaires du PSC1.

La pratique du Sport Santé fait l'objet d'un règlement particulier en annexe 3 du présent règlement intérieur.

Article 4: Calendrier et déroulement des activités :

Le déroulement des activités de Longe Côte Marche Aquatique et de Marche Nordique répond aux chartes de l'animateur et de l'adhérent

Le Bureau établit périodiquement (trimestres) et diffuse aux adhérents à jour de leur cotisation, le calendrier des activités proposées.

Ce document est la base de l'activité de l'association. Seul le Bureau, peut y apporter des modifications, éventuellement sur la demande d'un animateur responsable d'une sortie. Les activités annexes font l'objet d'une information aux adhérents par mail et diffusion sur le site internet de l'association.

Pour chaque séance, le calendrier donne des précisions suivantes :

- Le nom de l'animateur (initiales)
- Le lieu de rendez-vous
- Le parcours de la séance

Le Président et l'animateur peuvent annuler une sortie s'ils estiment que les conditions de sécurité ne sont pas remplies (conditions météorologiques, absence d'encadrement en nombre réglementaire...).

L'animateur veillera à ce que l'équipement des pratiquants soit conforme aux conditions de sécurité requise pour la pratique de l'activité.

Les animateurs ont à charge de préparer, d'organiser et d'animer les sorties. Pour cela, ils s'appuieront sur les préconisations de la Fédération et le présent règlement intérieur. Ils remettront au bureau de l'association la (ou les) photocopies de leur (s) diplôme(s) leur permettant d'encadrer les séances. Ils devront respecter la charte de l'animateur du Longe Côte LCF Club.

L'association a l'obligation de moyens quant à la sécurité et l'organisation de l'activité.

L'animateur n'a pas d'obligation de résultat mais de sécurité.

L'animateur doit être porteur d'une trousse de premiers secours fournie par l'association.

Chaque adhérent (e) peut devenir animateur occasionnellement à condition que le président le juge apte à faire face à cette responsabilité et qu'il s'entoure de toutes les précautions nécessaires. Cette nomination temporaire est du ressort exclusif du président de l'association.

La licence-assurance F.F.de Randonnée, obligatoire au LCLCFC, permet aux adhérents de l'association d'être assurés comme randonneurs, mais aussi comme animateurs, même occasionnels. L'assurance ne couvre la responsabilité de l'animateur que pour les sorties inscrites au programme de l'association.

Chaque adhérent se doit de respecter la nature, les propriétés privées et les règles élémentaires de sécurité. Il respecte également les recommandations de l'animateur. Chaque adhérent doit avoir une attitude écoresponsable et respecter la charte du pratiquant du Longe Côte LCF Club.

Chaque adhérent doit disposer de l'équipement requis (précisé en annexe)

Les sorties sont prévues pour se dérouler dans un esprit de convivialité tout en permettant l'aspect sportif.

La préparation sportive en vue de compétition peut se dérouler durant les séances normales de pratique à la condition que le nombre d'animateurs requis pour l'ensemble de la sortie soit respecté. Le Directeur de Sortie en LCMA ne peut prendre part à l'entraînement d'une équipe sportive durant une séance normale, devant s'assurer de la sécurité constante de l'ensemble des longeurs placés sous sa responsabilité. Les séances d'entraînement sportif feront l'objet de séances dédiées, inscrites

au calendrier. Les encadrants en charge de l'animation des séances sportives sont désignés par le bureau de l'association et la commission compétition.

Article 5 : Invités/accueil.

L'association souscrit chaque saison au **forfait accueil (assurance R.C. et A.C.)**

Ce forfait permet à l'association d'accueillir :

- Les personnes qui viennent découvrir une activité au sein de l'association ponctuellement, sur une courte durée avant l'adhésion. En conséquence, l'adhésion sera exigée après une deuxième participation.
- L'ensemble des personnes qui sont accueillies ponctuellement et qui n'ont pas vocation à adhérer au club (vacanciers, famille...) sous réserve de la prise d'une licence.

Article 6 : Sorties week-end ou séjour :

Les sorties du week-end ou séjour avec nuitée(s), sont exclusivement réservées aux adhérents. Une première participation, à cette occasion, inclut obligatoirement l'adhésion.

Le paiement d'acompte (pour les nuitées) est nécessaire.

Une **date limite d'inscription** est fixée pour tout week-end ou séjour. **Elle doit être respectée.**

En cas de désistement, les acomptes ne sont pas remboursables et la totalité du prix du séjour est due, sauf cas de force majeure (tel que défini par la loi).

Toutefois, Le bureau examinera les désistements au cas par cas.

Article 7 : Animation santé :

L'animation de séances santé est dispensée par des animateurs titulaires d'un brevet fédéral d'animateur dans la discipline concernée et de la formation d'animateur santé délivrée par la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Ces séances sont destinées à accompagner dans la pratique d'une activité physique les personnes supportant une difficulté physique, physiologique ou pathologique, nécessitant des séances appropriées moins longues dans le temps et dans la distance, et dans le respect de l'animation santé et des précautions utiles. Le calendrier de ces séances fait l'objet d'une publication distincte à des jours différents des autres séances de pratique.

Article 7 : Organisation des déplacements :

A chaque sortie, les participants se regroupent au point de rendez-vous fixé. Le covoiturage est priorisé si possible, afin de réduire le stationnement des véhicules sur les lieux de rendez-vous et dans une démarche écoresponsable pour la prévention de la pollution.

Article 8 : Site Internet

L'association dispose d'un site internet à l'adresse www.longecote-capferret.jimdofree.com. Sur celui-ci, figurent toutes les informations relatives à l'association (statuts, règlement, membres du Conseil d'Administration et du bureau, programme des activités, photos prises lors de la pratique des activités, etc....)

Ce site est administré par un membre du bureau, la validation des renseignements inscrits sur le site est donnée par le Président.

Au préalable, chaque adhérent devra formuler son accord de voir figurer sur le site les informations ou des photographies le concernant.

L'association dispose également d'une page Facebook sur laquelle on peut suivre la vie du club au

quotidien ainsi que des informations plus générales liées au sport. Cette page ne doit pas comporter de publication politique, religieuse ou discriminatoire ni de proposition ou d'offre à destination commerciale. Au préalable, chaque adhérent devra formuler son accord de voir figurer sur le site les informations ou des photographies le concernant.

Article 9 : Indemnités de remboursement des frais des bénévoles.

Seuls les membres du Conseil d'Administration ou les animateurs peuvent prétendre au remboursement des frais engagés dans le cadre de leurs fonctions et sur justification. Les frais pouvant donner lieu à remboursement sont déterminés par décision du Conseil d'Administration et communiqués aux intéressés. Ces frais pourront faire l'objet d'abandon sous forme de don à l'association en vue de la réduction d'impôt sur le revenu (art. 200 du CGI)

Peuvent donner lieu à remboursement (ou à abandon sous forme de don) :

- les indemnités kilométriques pour participation aux réunions du Conseil d'Administration du Club (en utilisant le covoiturage dans toute la mesure du possible)
- la participation à des réunions (CDRP, CRRP, etc...) en tant que représentant du Club
- la participation (approuvée par le Conseil d'Administration) à des stages de formation, pour autant que le stagiaire s'engage à utiliser cette formation au sein du Club.
- les indemnités kilométriques pour préparation (reconnaissance) d'une randonnée locale, si la distance totale parcourue(Aller-retour) dépasse 80 Kms.

Toute autre demande de remboursement (ou d'établissement d'un reçu à titre de don) ne pourra être prise en compte que si celle-ci a été au préalable explicitement approuvée par le Conseil d'Administration.

Article 10 : Discipline

Lors de la pratique des activités, si un adhérent par un comportement agressif envers un autre adhérent ou par son refus de suivre les consignes de sécurité de l'animateur, perturbe de façon répétée le bon déroulement de l'activité, ces agissements pourront être considérés comme un motif grave, tel que défini à l'article 6 des statuts et pouvant éventuellement entraîner l'exclusion de la sortie et la radiation sans remboursement du prorata de la cotisation.

Article 11 : Animaux

Les animaux domestiques ne sont pas admis lors de la pratique des activités.

Article 12 :

Le présent règlement, a été établi par le Conseil d'Administration de l'association.

L'adhésion à l'association implique le respect de ce règlement intérieur, de ces annexes et des chartes dont les modalités de consultation sont indiquées dans la fiche d'inscription. Le règlement intérieur est publié sur le site internet de l'association

Il est susceptible d'être modifié par le Conseil d'Administration en fonction des circonstances et des retours d'expériences dans la vie de l'association.

Le règlement intérieur, ces annexes et chartes sont applicables à compter du 1^{er} mai 2021

Le Secrétaire
François LEMARCHAND

Le Président
Olivier CHEFNEUX

ANNEXE 1 au règlement intérieur de l'association

« Longe Côte Cap-Ferret Club »

Règlement particulier : Pratique du Longe Côte Marche Aquatique

Article 1 :

Il a été créé l'association « CLUB LONGE COTE CAP-FERRET » destinée à la pratique du **Longe Côte Marche Aquatique** dont le présent règlement particulier complète le règlement intérieur général de l'association qui s'applique dans son intégralité.

Article 2 : L'activité

Cette activité physique sportive et de loisirs consiste à marcher dans l'eau immergé entre la taille et la poitrine. **Elle est ouverte à toute personne en capacité de marcher et de s'immerger à la hauteur d'eau précitée.**

Comme dans toute activité, des risques existent, ils dépendent de la combinaison de plusieurs facteurs. Dans le cas de cette activité les facteurs principaux sont :

- Les conditions météo et l'état de la mer.
- Les capacités du « marcheur » et son expérience du milieu.
- Des conditions thermiques de l'eau

Cette activité se pratique dans la bande des 300 mètres (compétences des communes et de l'état en matière de sauvetage en mer, loi du littoral du 03 janvier 1986), ou en milieu lacustre autorisé. **Aussi, les valeurs de responsabilité, de solidarité et de respect de l'autre seront à privilégier à chaque sortie. Chaque participant doit être conscient de ses possibilités et de ses limites.**

Article 3 : Les risques

Les principaux risques connus sont :

- La vague de bord,
- Les courants,
- Les méduses, les vives,
- Le malaise, l'hydrocution, la noyade.

Article 4 : Les membres

Les séances de Longe Côte Marche Aquatique sont composées de membres actifs, à jour de leur cotisation et de leur licence, répondant aux critères d'adhésion définis par les statuts de l'association. Les séances peuvent recevoir également des personnes de passage sous couvert d'un pass découverte ou venant pour des séances d'essai limitées au nombre de deux.

Article 5 : L'encadrement des sorties

Les sorties proposées, s'effectuent dans le cadre d'un groupe, encadré par un **Directeur de sortie** titulaire du Brevet Fédéral d'animateur LCMA, assisté au minimum d'un assistant pour 20 pratiquants. Cet assistant peut être un autre animateur ou un assistant formé par le club.

Les Directeurs de sortie et les assistants sont tous des bénévoles, membres de l'association, connaissant bien les parcours pour les avoir reconnus et pratiqués à plusieurs reprises. Ils ont tous reçu une formation aux premiers secours (PSC1) et une sensibilisation aux risques aquatiques.

A chaque sortie le Directeur de sortie et son assistant principal peuvent désigner parmi les participants présents à la sortie, des assistants complémentaires sous réserve qu'ils aient une bonne connaissance du parcours pour l'avoir pratiqué plusieurs fois et qu'ils soient volontaires.

Les Directeurs de sortie respectent les conditions d'encadrement ci-dessous :

- 1 Directeur de sortie et 1 assistant principal jusqu'à 20 participants
- 1 Animateur et 1 assistant supplémentaire par tranche de 20.

Le Directeur de sortie doit :

- Avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo et des marées.
- Faire émarger le cahier de séance
- **Mettre à disposition de chaque participant, sur le cahier de séance, les conditions météo et de mer du moment et le plan du parcours.**
- Disposer à chaque sortie d'un téléphone portable ou d'une VHF marine permettant d'appeler les secours en cas de nécessité, de sifflet (en cas d'urgence), d'une trousse de secours et d'une bouée homologuée par tranche de 10 pratiquants.
- **Evaluer le potentiel des personnes présentes pour les premiers essais.**
- Définir le nombre d'assistants nécessaires.
- Refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes (absence de port d'une combinaison, de chaussons, etc...)
- Consigner sur le registre des secours, à la fin de chaque sortie, les incidents ou accidents éventuels (blessures, d'intervention secouriste ou intervention des secours organisés),
- Signer le cahier des sorties à la fin de chaque séance.
- Toujours se placer en un endroit de la longe où il peut avoir une vue d'ensemble des pratiquants. Il ne doit pas se trouver dans un groupe évoluant en tête de l'ensemble des groupes, au risque de ne pas pouvoir surveiller ce qui se passe en aval de la longe.
- Il prend en charge les personnes venant effectuer une séance d'essai et les accompagne dans la séance.

- Le Directeur de Sortie est porteur du Gilet DS ; les animateurs doivent être repérables par une tenue qui les différencie des marcheurs et des assistants (t-shirt animateur fourni par le club ; les assistants doivent être repérables par une tenue qui les différencie des marcheurs et des animateurs (t-shirt vert fourni par le club).
- Après la séance, le Directeur de Sortie récupère le matériel de sécurité et le matériel individuel éventuellement prêté aux adhérents. Il en assure le nettoyage et le rinçage à l'eau douce. Il dépose ce matériel au local du club ou le met à disposition du prochain directeur de sortie.

Le Directeur de sortie peut selon les risques constatés :

- 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.
- Racourcir le parcours lors de basses températures.
-

Les animateurs sont garant du respect de la charte de l'animateur du Longe Côte LCF Club

Article 6 : Les Longeurs :

Les longeurs sont des pratiquants majeurs ou mineurs, membres actifs, courtois et conviviaux, ayant pris connaissance des risques encourus et accepté les règles d'encadrement de cette activité de loisirs (Articles 2,3 et 5)

A chaque sortie, les longeurs seront obligatoirement équipés d'une combinaison de protection thermique adaptée à la température de l'eau et de chaussures ou bottillons à semelle dure. (Les baskets, en remplacement de chaussons sont acceptés). Une cagoule ou bonnet et des gants sont fortement conseillés en période hivernale. Dans le cas de port de lunettes, vous devez prévoir une fixation adaptée. Le port de bijoux est déconseillé. La pratique en maillot de main, quand la température de l'eau est supérieure à 19° est admise mais toutefois déconseillée en raison des possibles blessures dues aux aménagements du milieu.

L'été, le port de lunettes de protection solaire et d'une casquette est fortement conseillé pour prévenir les risques d'insolation.

L'acquisition d'une combinaison personnelle est obligatoire, adaptée à la taille de chacun pour le confort de la pratique et garantissant de bonnes règles d'hygiène.

Les longeurs pénètrent dans l'eau après le Directeur de Sortie et l'assistant. Suivant les consignes du Directeur de Sortie ; des groupes de niveau peuvent être constitués, à la condition que le groupe de tête soit également équipé d'une bouée et d'un moyen de prévenir les secours. Chaque groupe devra être encadré par un animateur ou un assistant. Pour des raisons de sécurité, aucun longeur ne doit rester isolé.

Pour sa première sortie, le nouvel adhérent ou la personne de passage doit être placé à proximité immédiate du **Directeur de sortie** ou d'un **Animateur désigné par lui**.

Les adhérents respectent les décisions du **Directeur de sortie** et prennent connaissance sur le cahier des séances, des conditions météo et de mer du moment. Ils respectent également la charte du pratiquant du Longe Côte LCF Club.

Article 7 : L'annulation des sorties

Chaque fois que les conditions météorologiques locales seront défavorables, les sorties pourront être annulées sur décision du Président et/ou du Directeur de Sortie. Il en sera de même en cas de vigilance météo orange, indépendamment de la spécificité de la vigilance.

Les sites météo à consulter sont :

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

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

<http://maree.info/55>

Article 8 : Le parcours

Les parcours de l'activité sont établis par les animateurs et le président de l'association. Ils sont testés, cartographiés et expliqués à chaque sortie. Ils font l'objet d'une fiche de site, validée par la fédération.

Lors de sortie club sur d'autres lieux géographiques, il sera privilégié une collaboration avec une association locale. A défaut, le ou les parcours devront être reconnus et testés avant la sortie club.

Article 9 : l'équipement mis à disposition des adhérents :

Les chaussons ou baskets, les gants et les cagoules seront à la charge « des marcheurs »
Par précaution nous vous demandons de ne pas emmener de bijoux, d'argent ou téléphone portable.

Le club Longe Côte Cap-Ferret met à disposition des adhérents à chaque sortie ou manifestation :

- Le matériel de secours et de sécurité
- Les moyens d'alerte des secours
- Les bouées tubes
- Les pagaies (nombre limité)

Article 10 : Planning et horaires :

De janvier à décembre, l'activité se déroule les :

- Lundi
- Mercredi
- Vendredi
- Samedi

En fonction de la demande, des séances supplémentaires de pratique peuvent être organisées. Les dates et heures de ces séances seront portées à la connaissance des adhérents par tout moyen approprié.

Les séances spécifiques (équipe sportive, préparation brevet fédéral ou assistant, pagaie, santé) font l'objet de planifications supplémentaires.

Le lieu de rendez-vous indiqué sur le planning est fixé à 15mn avant de l'heure de mise à l'eau.

Les animateurs devront se trouver sur le site un quart d'heure avant l'heure de rendez-vous pour vérifier éventuellement le parcours et accueillir les nouveaux inscrits.

Le Secrétaire

François LEMARCHAND

Le Président

Olivier CHEFNEUX

ANNEXE 2 au règlement intérieur de l'association « Longe Côte Cap-Ferret Club »

Règlement particulier : Pratique de la Marche Nordique

Article 1 :

Il a été créé l'association « CLUB LONGE COTE CAP-FERRET » destinée à la pratique du **Longe Côte Marche Aquatique** et de la **Marche Nordique**, dont le présent règlement particulier complète le règlement intérieur général de l'association qui s'applique dans son intégralité.

Article 2 : L'activité

Cette activité physique de loisirs consiste à marcher à l'aide de bâtons, à un rythme dynamique, et dans le respect de la technique propre à cette discipline, **elle est ouverte à toute personne en capacité de marcher.**

Comme dans toute activité, des risques existent, ils dépendent de la combinaison de plusieurs facteurs. Dans le cas de cette activité les facteurs principaux sont :

- Les conditions météo.
- Les capacités du « marcheur » et son expérience du milieu.
- Les conditions de parcours

Cette activité se pratique en milieu naturel, dans les espaces publics, ou privés avec autorisation du propriétaire.

Aussi les valeurs de responsabilité, de solidarité et de respect de l'autre seront à privilégier à chaque séance. Chaque participant doit être conscient de ses possibilités et de ses limites.

Article 3 : Les risques

Les principaux risques connus sont :

- Les incidents ou accidents ostéo-articulaires,
- Les chutes,
- Les risques liés au milieu (insectes, ornières ...),
- Les animaux sauvages,

Article 4 : Les membres

Les séances de Marche Nordique sont composées de membres actifs, à jour de leur cotisation et de leur licence, répondant aux critères d'adhésion définis par les statuts de l'association. Les séances peuvent recevoir également des personnes de passage sous couvert d'un pass découverte ou venant pour des séances d'essai limitées au nombre de deux.

Article 5 : L'encadrement des sorties

Les sorties proposées, s'effectuent dans le cadre d'un groupe, encadré par un **Responsable de sortie** titulaire du Brevet Fédéral d'animateur de Marche Nordique. Elle peuvent également être encadré par un adhérent désigné par le président de l'association. .

Les Responsables de sortie sont tous des bénévoles, membres de l'association, connaissant bien le parcours pour l'avoir pratiqué à plusieurs reprises.

Ils ont tous reçu une formation aux premiers secours (PSC1) et une sensibilisation aux risques liés à la discipline.

A chaque sortie le Responsable de sortie désigne parmi les participants présents, des serre-files pour assurer la sécurité du groupe.

Les Responsables de sortie respectent les conditions d'encadrement ci-dessous prévues par le memento fédéral. Ils déterminent le nombre maximal de participants à chaque séance.

Le Responsable de sortie doit :

- Avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution et de la météo.
- **Mettre à disposition de chaque participant, sur le cahier des sorties, les conditions météo du moment et le plan du parcours.**
- Disposer à chaque sortie d'un téléphone portable permettant d'appeler les secours en cas de nécessité, de sifflets (en cas de période d'ouverture de la chasse), d'une trousse de secours.
- Faire enregistrer et signer les participants sur la feuille de sortie.
- **Evaluer le potentiel des personnes présentes pour les premiers essais.**
- Définir le nombre d'accompagnateurs et désigner un serre-file.
- Refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes
- Consigner à la fin de chaque sortie les incidents ou accidents éventuels sur le cahier de secours.
- Signer le cahier des sorties à la fin de chaque séance.
- Toujours se placer en un endroit où il peut avoir à vue l'ensemble des pratiquants.
- Il prend en charge les personnes venant effectuer une séance d'essai et les accompagne dans la séance.
- Après la séance, le Directeur de Sortie récupère le matériel de sécurité et le matériel individuel éventuellement prêté aux adhérents.

Le Directeur de sortie peut selon les risques constatés :

- Annuler une sortie
- Décliner la participation à la sortie d'un adhérent, ou d'une personne souhaitant effectuer un essai.
- Exclure de la séance un membre qui ne respecte pas les consignes qui a une attitude contraire aux valeurs de l'association.

Les animateurs sont garant du respect de la charte de l'animateur du Longe Côte LCF Club

Article 6 : Les marcheurs :

Les marcheurs sont des pratiquants majeurs ou mineurs à jour de leur cotisation et de leur licence, courtois et conviviaux, ayant bien pris connaissance des risques encourus et accepté les règles d'encadrement de cette activité de loisirs et sportif (Articles 2,3 et 5)

A chaque sortie, les marcheurs seront obligatoirement équipés de bâtons de Marche Nordique et d'une tenue vestimentaire adapté à la pratique. Dans le cas de port de lunettes, le marcheur doit prévoir une fixation adaptée. Le port de bijoux est déconseillé.

Le marcheur doit prévoir un moyen de s'hydrater au cours de la séance.

L'acquisition des bâtons de Marche Nordique est conseillée.

Pour sa première sortie, le nouvel adhérent ou la personne de passage doit être placé à proximité immédiate du **responsable de sortie** ou d'un **Assistant**.

Les adhérents respectent les décisions du **responsable de sortie** et prennent connaissance sur le cahier des sorties, des conditions météo du moment. Ils respectent également la charte du pratiquant du Longe Côte LCF Club.

Article 7 : L'annulation des sorties

Chaque fois que les conditions météorologiques locales seront défavorables, les sorties pourront être annulées sur décision du Président et/ou du responsable de sortie. Il en sera de même en cas de vigilance météo orange, indépendamment de la spécificité de la vigilance.

Les sites météo à consulter sont :

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

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

<http://maree.info/55>

<http://www.meteociel.fr/prevision/34022/erquy.htm>

<http://www.surf-report.com>

Article 8 : Le parcours

Les parcours de l'activité sont établis par les animateurs et le président de l'association. Ils sont testés, cartographiés et expliqués à chaque sortie.

Lors de sortie club sur d'autres lieux géographiques, il sera privilégié une collaboration avec une association locale. A défaut, le ou les parcours devront être reconnus et testés avant la sortie club.

Article 9 : l'équipement mis à disposition des adhérents :

Les chaussures et les tenues vestimentaires sont à la charge « des marcheurs »

Le club Longe Côte Cap-Ferret met à disposition des adhérents à chaque sortie ou manifestation :

- Le matériel de secours et de sécurité
- Les moyens d'alerte des secours
- Des bâtons de Marche Nordique de prêt (en nombre limité)

Article 10 : Planning et horaires :

De janvier à décembre, l'activité se déroule les :

- Dimanche
- Mardi
- Jeudi

En fonction de la demande, des séances supplémentaires peuvent être organisées. Les dates et heures de ces séances seront portées à la connaissance des adhérents par tout moyen approprié.

Les séances spécifiques (équipe sportive, préparation brevet fédéral, santé) font l'objet de planifications supplémentaires.

Le lieu de rendez-vous indiqué sur le planning est fixé à 15mn avant l'heure de mise en marche.

Les animateurs devront se trouver sur le site un quart d'heure avant les participants pour éventuellement vérifier le parcours et accueillir les nouveaux inscrits.

Le Secrétaire

François LEMARCHAND

Le Président

Olivier CHEFNEUX

ANNEXE 3 au règlement intérieur de l'association « Longe Côte Cap-Ferret Club »

Règlement particulier : Pratique l'activité sport et santé

Article 1 :

Il a été créé l'association « CLUB LONGE COTE CAP-FERRET » destinée à la pratique du **Longe Côte Marche Aquatique** et de la **Marche Nordique**, dont le présent règlement particulier complète le règlement intérieur général de l'association qui s'applique dans son intégralité.

Article 2 : L'activité santé

Au travers de ces deux activités, il est proposé des séances sport et santé, animées par des Brevets Fédéraux de la spécialité ayant suivi la formation santé de la FFRP.

Comme dans toute activité, des risques existent, ils dépendent de la combinaison de plusieurs facteurs. Dans le cas de cette activité les facteurs principaux sont :

- L'effort intense.
- Les faiblesses ostéo-articulaires.
- Les faiblesses cardio-vasculaires
- Les risques de chute

Cette activité se pratique en milieu naturel, dans les espaces publics, ou privés avec autorisation du propriétaire.

Aussi les valeurs de responsabilité, de solidarité et de respect de l'autre seront à privilégier à chaque séance. Chaque participant doit être conscient de ses possibilités et de ses limites.

Article 4 : Les membres participants

Les séances de sport et santé se destinent à des pratiquants présentant des capacités physiques diminuées et titulaire d'un Certificat d'Absence de Contre-Indication à la pratique de l'activité délivré par leur médecin traitant en connaissance de la capacité et de l'activité proposée.

Article 5 : L'encadrement des sorties

Les sorties proposées, s'effectuent dans le cadre d'un groupe, encadré par un **Responsable de sortie** obligatoirement titulaire d'un Brevet Fédéral d'animateur fédéral et de la formation animateur santé.

Les Responsables de sortie sont tous des bénévoles, membres de l'association, connaissant bien le parcours pour l'avoir pratiqué à plusieurs reprises. Ils adaptent ses parcours et la teneur de la séance en fonction du public reçu.

A chaque séance, le Responsable de sortie doit être assisté par un Brevet Fédéral de la spécialité titulaire de la formation santé ou à défaut d'un Brevet Fédéral de la Spécialité.

Les Responsables de sortie respectent les conditions d'encadrement ci-dessous et celles prévues par le mémento fédéral. Ils déterminent le nombre maximal de participants à chaque séance.

Le Responsable de sortie doit :

- Avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution et de la météo.
- **Mettre à disposition de chaque participant, sur le cahier des sorties, les conditions météo du moment et le plan du parcours.**
- Disposer à chaque sortie d'un téléphone portable permettant d'appeler les secours en cas de nécessité, de sifflets (en cas période d'ouverture de la chasse), d'une trousse de secours adaptée au sport et santé.
- Faire enregistrer et signer les participants sur la feuille de sortie.
- **Evaluer le potentiel des personnes présentes pour les premiers essais.**
- Refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes (absence de port d'une combinaison, de chaussons, etc...)
- Consigner à la fin de chaque sortie les incidents ou accidents éventuels sur le cahier de secours.
- Signer le cahier des sorties à la fin de chaque séance.
- Il prend en charge les personnes venant effectuer une séance d'essai et les accompagne dans la séance.
- Après la séance, le Responsable de Sortie récupère le matériel de sécurité et de secours et le matériel individuel éventuellement prêté aux adhérents.

Le Responsable de sortie peut, selon les risques constatés :

- Annuler une sortie
- Décliner la participation à la sortie d'un adhérent, ou d'une personne souhaitant effectuer un essai.
- Exclure de la séance un membre qui ne respecte pas les consignes qui a une attitude contraire aux valeurs de l'association.

Les animateurs sont garant du respect de la charte de l'animateur du Longe Côte LCF Club

Article 6 : Les Praticants :

Les marcheurs sont des pratiquants majeurs ou mineurs à jour de leur cotisation et de leur licence, courtois et conviviaux, ayant bien pris connaissance des risques encourus et accepté les règles d'encadrement de cette activité santé (Articles 2,3 et 5)

A chaque sortie, les pratiquants devront avoir dans leurs effets personnels, le CACI, leur traitement en cas de nécessité ou d'urgence avec copie de leur prescription et posologie.

Le pratiquant doit prévoir un moyen de s'hydrater au cours de la séance.

Les adhérents respectent les décisions du **responsable de sortie** et prennent connaissance sur le cahier des sorties, des conditions météo du moment. Ils respectent également la charte du pratiquant du Longe Côte LCF Club.

Article 7 : L'annulation des sorties

Chaque fois que les conditions météorologiques locales seront défavorables, les sorties pourront être annulées sur décision du Président et/ou du responsable de sortie. Il en sera de même en cas de vigilance météo orange, indépendamment de la spécificité de la vigilance.

Les sites météo à consulter sont :

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

<http://maree.info/55>

<http://www.meteociel.fr/prevision/34022/erquy.htm>

Article 8 : Le parcours

Les parcours de l'activité sont établis par les animateurs et le président de l'association. Ils sont testés, cartographiés et expliqués à chaque sortie. Ces parcours sont adaptés au sport et santé. Lors de sortie club sur d'autres lieux géographiques, il sera privilégié une collaboration avec une association locale. A défaut, le ou les parcours devront être reconnus et testés avant la sortie club.

Article 9 : l'équipement mis à disposition des adhérents :

Les équipements individuels (Longe Côte ou Marche Nordique) sont à la charge des pratiquants. Par précautions nous vous demandons de ne pas porter de bijoux.

Le club Longe Côte Cap-Ferret met à disposition des adhérents à chaque sortie ou manifestation :

- Le matériel de secours et de sécurité
- Les moyens d'alerte des secours
- Les moyens de pratique adaptés du sport et santé

Article 10 : Planning et horaires :

De janvier à décembre, l'activité se déroule les :

- Dimanche matin

En fonction de la demande, des séances supplémentaires peuvent être organisées. Les dates et heures de ces séances seront portées à la connaissance des adhérents par tout moyen approprié.

Le lieu de rendez-vous indiqué sur le planning est fixé à 15mn avant l'heure du début de séance.

Les animateurs devront se trouver sur le site un quart d'heure avant les participants pour éventuellement vérifier le parcours et accueillir les nouveaux inscrits.

Le Secrétaire

François LEMARCHAND

Le Président

Olivier CHEFNEUX