

1 : L'activité

Cette activité physique de loisirs consiste à marcher dans l'eau, **elle est ouverte à toute personne en capacité de s'immerger jusqu'à la poitrine.**

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.

Cette activité se pratique sur des zones de **baignades non surveillées** et plus précisément dans la bande des 300 mètres (compétence des communes et de l'état en matière de sauvetage en mer, loi littoral du 03 janvier 1986).

Aussi, les valeurs de responsabilité, de solidarité et de respect de l'autre seront-elles à privilégier à chaque sortie.

Par ailleurs, chaque participant doit être conscient de ses possibilités et de ses limites.

2 : Les risques

Les principaux risques connus sont:

- La vague de bord, « rouleaux »
- Les courants,
- Les conditions climatiques, la température de l'eau, les vents
- Les méduses, les vives,
- Le malaise, l'hydrocution, la noyade, etc.
- Le nombre de Participants

3 : Les membres

Cette section est composée de membres permanents, répondant aux critères d'adhésion définis par les statuts de l'association (cf règlement intérieur)

Pour les nouveaux pratiquants potentiels sans certificat médical et sans licence, il est admis **deux** sorties d'essai

4: L'encadrement des sorties

Compte tenu des instructions données par la Fédération Française de Randonnée, le "**Responsable**" de la sortie est l'encadrant diplômé prenant en charge la bouée tube ou tout autre matériel de secours (être défini ultérieurement par la F.F.R.)

Les sorties proposées, s'effectuent dans le cadre d'un groupe, encadré par un "Responsable de sortie" accompagné, au minimum, d'un "Assistant ». Situé en tête du groupe, il anime la séance.

Les assistants et responsables de la MAC ont reçu une formation aux premiers secours (PSC1) et une sensibilisation aux risques aquatiques. Ils ont été reconnus, à l'issue d'un stage à Saint-Pierre-Quiberon comme « **Animateurs de Marche Aquatique et Côtière** », et obtenu un Certificat délivré, par la Commission Nationale "Compétences-Formation-Emploi de la FFR."

Tous sont, évidemment, des bénévoles.

A chaque sortie, le "*responsable*" peut 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.

Le responsable de sortie doit respecter les conditions d'encadrement ci-après :

- 1 responsable de sortie et 1 assistant principal jusqu'à 20 participants (il y aura toutefois 2 animateurs si le groupe comprend des débutants.)
- 1 assistant supplémentaire par tranche de dix participants.

Le **Responsable de sortie** doit,

A/ avant l'entrée du groupe dans l'eau :

- avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo et des marées.
- Informer chaque participant, des conditions météo et de mer du moment et sur 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 d'urgence), d'une trousse de secours et de la bouée.
- évaluer le potentiel des personnes présentes
- définir le nombre d'assistants.
- refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes (absence de port d'une combinaison, de chaussons, etc...).

Le "Responsable de sortie" peut et doit, selon les risques constatés :

- annuler la sortie
- demander au groupe ou à un membre du groupe de sortir (accompagné) temporairement ou définitivement de l'eau.

- décliner la participation à la sortie d'un adhérent, ou d'une personne souhaitant effectuer un essai.

Il entre, en premier, dans l'eau.

Rôle de l'assistant :

- il anime l'ensemble de la sortie
- il surveille les alentours et prévient le groupe d'un possible obstacle : surfeur, bateau et mouillage, roches, vagues, etc.
- Il décide des activités du groupe

B/ A la fin de chaque sortie :

- Le responsable de la séance consigne les incidents ou accidents éventuels au niveau de la main courante et la signe.

5 : Les marcheurs

Les marcheurs se doivent d'être des pratiquants majeurs, courtois et conviviaux, ayant bien pris connaissance des risques encourus et accepté les règles d'encadrement de cette activité de loisirs. (Articles 2, 3, 4 et 5)

A chaque sortie, les marcheurs, en plus de la tenue de baignade en mer, seront obligatoirement équipés de chaussons. (Les baskets, en remplacement des chaussons sont acceptés). La combinaison, des lunettes de soleil, une cagoule et des gants (surtout en hiver) sont fortement recommandés.

Dans le cas de port de verres correcteurs, vous devez prévoir une fixation adaptée. Le port de bijoux est fortement déconseillé. Aucune assurance ne prendra en compte la perte ou la détérioration de ces objets.

Les marcheurs pénètrent progressivement dans l'eau et évoluent à vue et à la voix du "responsable de sortie" accompagné d'un ou plusieurs "assistants". Pour une première sortie, la personne se place à proximité immédiate du « marcheur », désigné par le responsable de sortie .

Ils respectent, lors de chaque sortie, les décisions du "responsable de sortie" et prennent connaissance, auprès de ce dernier, des conditions météo et de mer du moment.

Important : *AVANT d'accepter la participation d'un "nouveau" ou d'une "nouvelle" pour un essai, il est recommandé de prévenir quelques jours avant, le RESPONSABLE de la séance. Il est le seul qui soit habilité à rendre officielle cette participation*

6: L'annulation des sorties

Les sorties seront annulées par temps de brume, de fortes pluies, à partir d'un vent de force 7 sur l'échelle de Beaufort (la vitesse moyenne des vents est, alors, supérieure à 51km/h ou 28 nœuds) et en fonction de la plage où doit se dérouler la sortie.

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/previsions/34022/paimpol.htm>

En cas de vigilance orange, l'annulation de la sortie est de rigueur.

7 : Les parcours

Compte tenu des contraintes liées aux conditions de marées, les sorties sont effectuées en général :

- plage de Bréhec
- plage du Lédano
- plage de Launay

Dès votre arrivée sur le lieu de la marche (15 minutes avant la mise à l'eau), présentez-vous au Responsable de la sortie (son nom est précisé sur le planning) afin que vous signez la « main Courante ».

SIGNATURE OBLIGATOIRE !

8: Les plannings

L'activité se déroule en général les mardis et vendredis.

Les horaires sont variables, compte tenu des marées.

Le planning est préparé pour 2 ou 3 mois.

Toute modification sera portée à la connaissance des participants par courriel. C'est pourquoi, avant de quitter la maison, il est fortement conseillé de consulter vos messages ... et de prévenir vos amis par téléphone au cas où la sortie serait annulée au dernier moment. La sortie peut, d'ailleurs, être annulée alors que nous sommes sur place, et que l'état de la mer est vraiment trop dangereux (décision du responsable de la séance).

En Juillet et Août : Une séance MAC est proposée chaque semaine. Le jour et l'heure dépend de la disponibilité des animateurs. Les adhérents sont avisés par courriel les jours précédents.