

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

L'association "Club de loisirs LEO LAGRANGE " est affiliée à la Fédération Française de Randonnée sous le n° 05529, reconnue par le ministère de la Jeunesse et des Sports. Elle est soumise à la loi 84-610 du 16 juillet 1984 qui impose, en particulier aux groupements sportifs, d'assurer leur responsabilité civile, et d'informer leurs adhérents de l'intérêt de souscrire une assurance contre les risques corporels. Elle bénéficie de l'extension de l'immatriculation tourisme de la Fédération Française de Randonnée.

PREAMBULE

Ce document comporte un corps de texte et six annexes :

- annexe 1 : Dispositions diverses au règlement intérieur.
- annexe 2 : Règlement activités Randonnées
- annexe 3 : Règlement activités Marche Nordique
- annexe 4 : Règlement activités VTT et VTC
- annexe 5 : Règlement Commission Ouverture sur le Monde.
- annexe 6 : Règlement Commission sorties culturelles.
- Annexe 7 : Règlement Marche Aquatique Côtière (MAC)

Sommaire

Article 1.	Objectifs du règlement intérieur	4
Article 2.	Adhésion et cotisation annuelle	4
Article 3.	Recettes	4
Article 4.	Dépenses	4
Article 5.	Vérification des comptes	4
Article 6.	Droit à l'image	5
Article 7.	Activités organisées au sein de l'association	5
Article 8.	Certificat médical : mesures légales	5
	Certificat médical : De nouvelles mesures légales effectives dès la rentrée 2017/2018 !	5
Annexe 1.	DISPOSITIONS DIVERSES AU Règlement intérieur	7
Article 1.	Calcul des indemnités kilométriques pour reconnaissance de parcours	7
Article 2.	Frais de covoiturage	7
Annexe 2.	Règlement activité randonnées	8
Article 1.	Définition	8
Article 2.	Formation des animateurs	8
Article 3.	Les droits de l'animateur	8
Article 4.	Les devoirs de l'animateur	8
Article 5.	Les reconnaissances de terrain	8
Article 6.	Programme de randonnées	8
Article 7.	Le programme est un document officiel	9
Article 8.	Normalisation des randonnées	9
	Pénibilité	9
	Technicité	9
	Distance :	9
	Temps de parcours :	9
	Dénivelé positif cumulé :	9
Article 9.	Participation à une randonnée	9
Article 10.	Équipement et organisation de la randonnée	10
	Équipement	10
	Déroulement de la randonnée	10
Article 11.	Séjours Randonnées	10
Annexe 3.	Règlement activité MARCHE NORDIQUE	11
Article 1.	Responsabilités et sécurité	11
Article 2.	Déroulement des séances	11
Article 3.	Équipement	11
Article 4.	Initiation	11
Article 5.	Sorties spécifiques	11
Annexe 4.	règlement activité VTT et VTC	12
Article 1.	Carte de membre	12

Article 2.	Sécurité - Responsabilité	12
Annexe 5.	Règlement COMMISSION "OUVERTURE SUR LE MONDE"	13
Article 1.	Mission	13
Article 2.	Sa composition	13
Article 3.	Son rôle	13
Annexe 6.	Règlement commission activités culturelles	14
Article 1.	Mission	14
Article 2.	Composition	14
Annexe 7.	Règlement de la Marche Aquatique Côtière (MAC).....	15
Article 1.	Horaires et lieux	15
Article 2.	Règles relatives à un itinéraire de Marche Aquatique Côtière.....	15
Article 3.	Règles relatives au matériel de sécurité	15
Article 4.	Règles relatives à l'équipement des participants et encadrants	15
Article 5.	Règles relatives à la l'encadrement d'un groupe	15

Article 1. Objectifs du règlement intérieur

Le présent règlement s'applique à l'ensemble des activités organisées au sein de l'association (cf. Article 7).

Il a pour but de définir les règles de fonctionnement de l'association et les relations de celle-ci avec ses membres, les droits et devoirs individuels des membres de l'association.

ADHESION, COTISATION ET FINANCEMENT

Article 2. Adhésion et cotisation annuelle

La cotisation annuelle des membres de l'association est fixée chaque année en Assemblée Générale. Elle concerne la période du 01 Septembre de l'année en cours au 31 Août de l'année suivante.

Pour les membres actifs, elle se compose :

- de la somme relative à l'adhésion au club de loisirs Léo Lagrange
- du coût de la licence de la FFRP : licence individuelle IRA (l'assurance attachée à ces licences est valable du 1er septembre de l'année en cours au 31 décembre de l'année suivante). Elle peut être complétée par le coût de l'abonnement à la revue fédérale "Passion Rando"
- du coût de l'activité spécifique choisie

Chaque adhérent doit, lors de son inscription, remplir et signer une fiche d'adhésion et, suivant le cas, fournir un certificat médical ou une attestation (voir article 8).

En cas de blessures ou d'inaptitude physique momentanée, la reprise des activités est subordonnée à un nouveau certificat médical.

Chaque participant doit porter sur lui sa licence fédérale adaptée (Léo ou FFRP), sa carte d'identité, sa carte vitale et sa carte mutuelle, et le N° de téléphone d'une personne à prévenir en cas d'accident. Il doit enregistrer le N° des animateurs afin de pouvoir les joindre en cas de nécessité.

Chaque adhérent est responsable de ses effets personnels (lunettes, téléphone, appareil photo).

Article 3. Recettes

Les recettes de l'association sont les suivantes :

- La cotisation annuelle de chaque adhérent, de même que les prix d'inscription à chaque activité qui sont votés par l'assemblée générale sur proposition du conseil d'administration.

Article 4. Dépenses

Les dépenses sont axées sur l'activité principale de l'association définie dans les statuts et sont constituées des dépenses induites directement par la randonnée, des dépenses d'administration, les dépenses liées à des manifestations exceptionnelles et les dépenses diverses indispensables.

Article 5. Vérification des comptes

Les comptes sont vérifiés à la fin de chaque exercice comptable par un vérificateur ne faisant pas partie du Conseil d'Administration et jouissant de ses droits civiques. Tout adhérent peut demander l'accès aux comptes.

Article 6. Droit à l'image

A l'occasion de l'adhésion, l'adhérent autorise la diffusion de photographies prises au cours des activités ou des manifestations et sur lesquelles lui, son ou ses enfants figurent. Sous le vocable diffusion, il faut entendre :

- affichage dans les locaux du club
- publication dans la presse locale ou autre
- mise en ligne sur le site internet de l'association. Cette autorisation est incessible et ne s'applique qu'au site de l'association. Elle est révoquée à tout moment.

Article 7. Activités organisées au sein de l'association

La randonnée et les activités proposées par la FF Randonnée (la marche aquatique côtière, la marche nordique) sont des activités essentielles de l'association.

Autres activités de l'association : Le VTT et le VTC Loisir, les cours d'Anglais, l'aquarelle, la Sophrologie, la chorale, l'activité photo, la généalogie, les sorties touristiques (sorties en bus ou voiture permettant de découvrir une manifestation, une ville, sa culture et son patrimoine), les séjours rando et culturels, la marche sportive, la pétanque, les jeux de société.

Dans le cadre des activités sportives organisées par le club, la participation de mineurs est admise. Ils bénéficient, comme les adultes, d'une sortie d'essai avant d'adhérer. S'ils souhaitent poursuivre l'activité, ils devront remplir un bulletin d'adhésion qui sera obligatoirement soumis à l'autorisation d'une personne titulaire de l'autorité parentale : père, mère, tuteur ou représentant légal. La responsabilité du club en cas d'accident, de quelque nature que ce soit, ou de dommages ne pourra pas être invoquée si ce bulletin n'est pas fourni. À l'instar des adhérents adultes, un certificat médical leur sera demandé.

Article 8. Certificat médical : mesures légales

Certificat médical : De nouvelles mesures légales effectives dès la rentrée 2017/2018 !

Le Comité Directeur fédéral réuni le 24 juin a acté l'application dès l'ouverture de la saison sportive 2017- 2018, des dispositions du code du sport soumettant les licenciés de la Fédération à l'obtention d'un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique sportive (CACI). Il doit être présenté lors de la première prise de licence.

Lors du renouvellement de sa licence, le licencié est invité à remplir un questionnaire de santé <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/arrete/2017/4/20/VJSV1712186A/jo/texte>

- S'il répond non à toutes les questions, il remet simplement à son club une attestation, datée et signée, précisant « ***J'ai répondu non à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé QS-Sport*** ». Au terme des 3 ans de validité de son certificat médical, il doit en fournir un nouveau à son club, daté de moins d'un an.

- Si le licencié répond par l'affirmative à l'une des questions, il doit fournir à nouveau un certificat médical pour le renouvellement de sa licence (La délivrance d'une nouvelle licence sportive sans discontinuité dans le temps avec la précédente au sein de la même fédération).

Attention, ce certificat doit comporter la mention « **en compétition** » si le licencié souhaite pratiquer le **Randochallenge ou le longe côte en compétition**.

Ces mesures devront être appliquées par l'ensemble des clubs affiliés à la FFRandonnée dès le 1er septembre 2017.

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON. DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À ce jour :		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		

Article 1. Calcul des indemnités kilométriques pour reconnaissance de parcours

Notre association fonctionne uniquement grâce au dévouement de ses bénévoles.

Les frais occasionnés par l'utilisation des véhicules personnels pour reconnaissance des sorties ou formation ne font généralement pas l'objet de demande de remboursement.

Quand les bénévoles renoncent au remboursement de leur frais, ces renoncations sont considérées comme des dons à l'association. L'administration fiscale permet dans ce cas de faire bénéficier les bénévoles d'un avantage fiscal sous forme de réduction d'impôt. Cette réduction est de 66% du don dans la limite de 20% du revenu imposable.

La procédure à suivre est la suivante :

- renseigner chaque année le fichier Excel " frais de déplacement année...." que le trésorier vous adresse par courriel en fin d'année civile
- remettre cette fiche au trésorier avant fin décembre. Il délivrera à chacun un reçu de don conforme au modèle réclamé par le fisc (cerfa n° 11580*03)

Article 2. Frais de covoiturage

Le conseil d'administration du 25 octobre 2016 a décidé de prendre comme référence Via - Michelin avec option d'un véhicule Compact à essence.

ANNEXE 2. RÈGLEMENT ACTIVITÉ RANDONNÉES

On désigne, par randonnée, un circuit ou une traversée unique de marche. Une sortie (en car ou en voiture particulière) peut comporter plusieurs randonnées.

Article 1. Définition

Une randonnée est menée par au moins un animateur. Pour chaque randonnée, un animateur, et un seul, est responsable de la randonnée.

Article 2. Formation des animateurs

Un cursus de formation est proposé par le responsable de la formation aux futurs animateurs et à l'ensemble des animateurs dont les frais pédagogiques sont pris en charge par l'association. Les futurs animateurs devront préalablement suivre la formation aux premiers secours (PSC1).

Article 3. Les droits de l'animateur

Annulation des sorties : le responsable d'une randonnée, et lui seul, décide d'annuler ou pas une sortie en fonction des conditions particulières du jour ou pour participation insuffisante.

L'animateur responsable de la randonnée peut refuser de prendre en charge au départ de la randonnée :

- un participant susceptible de gêner le déroulement de la randonnée, compte tenu des difficultés annoncées dans le programme ou n'ayant pas l'équipement adapté.
- les participants non titulaires de la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre à l'exception des randonneurs à l'essai
- Les participants accompagnés d'animaux.
- L'animateur à toute autorité pour édicter et faire appliquer les mesures qu'il jugera nécessaires à la sécurité du groupe

Article 4. Les devoirs de l'animateur

Les animateurs préparent et organisent les randonnées en vue de :

- conduire les randonnées en toute sécurité et donner un climat de confiance.
- animer les randonnées afin d'en faire un exercice agréable pour tous et promouvoir la solidarité.

Article 5. Les reconnaissances de terrain

Chaque reconnaissance de randonnée est faite par les animateurs qui ont en charge ladite randonnée. Les frais de reconnaissance sont pris en charge par l'association en application des modalités et des règles définies en annexe 1.

Article 6. Programme de randonnées

Les animateurs se réunissent une fois par trimestre afin d'établir les sorties. Le programme, mis en forme par la personne désigné à cet effet, est à la disposition des randonneurs au plus tard le 30 de chaque mois :

- à la permanence du club
- sur le site internet de Léo Lagrange Six Fours : <http://www.leolagrangesixfours.org/>

Article 7. Le programme est un document officiel

L'association "Club de loisirs Léo Lagrange", affiliée à la Fédération Française de Randonnée, est assurée par l'intermédiaire d'un contrat fédéral qui ne couvre que les randonnées inscrites au programme mensuel, les séjours organisés par l'association, et les reconnaissances. En cas de force majeure (météo, animateur absent..), la randonnée peut être annulée, ou reportée, ou déplacée sur un autre site reconnu.

Article 8. Normalisation des randonnées

Les randonnées sont identifiées suivant 2 codes de difficulté (pénibilité et technicité) et classées en distance, temps de parcours et dénivelé cumulé.

Pénibilité

- P1 : long trajet maxi 12 km, chemin sur terrain souple, ou faiblement pierreux, dénivelé inf. à 300 m, pentes douces
- P2 : long trajet maxi 17 km, sur chemins pierreux ou ravinés, obstacles naturels facilement franchissables, ou distance inférieure mais de dénivelé compris entre 300 m et 500 m, à pentes assez raides
- P3 : trajet sup. à 17 km ou parcours avec passages rendus difficiles par la végétation, les ravinements, les obstacles naturels et à dénivelé important, sup. à 500 m

Technicité

- T1 : pas de difficulté technique, éventuellement passages en balcons non escarpés
- T2 : passages nécessitant l'aide des mains et faisant appel à un bon équilibre, à l'agilité, à la force (ressauts, gués, fossés, éboulis, lapiaz, fortes descentes ...)
- T3 : passages de ressauts rocheux parfois longs et délicats, le cas échéant équipés de câbles, de chaînes ou de cordes; ces passages nécessitent une grande concentration et doivent être déconseillés aux randonneurs sujets au vertige et/ou inexpérimenté

Distance :

Donnée à titre indicatif, l'animateur ayant quelquefois la possibilité de moduler en fonction du déroulement de la randonnée, avec l'assentiment des participants

Temps de parcours :

Donné à titre indicatif, basé sur la distance, la pénibilité et la période de l'année.

Dénivelé positif cumulé :

Il s'agit de l'addition des différents parcours en montée lors de la rando; ne pas confondre avec l'altitude.

Ces informations indiquées pour chaque randonnée sur le programme mensuel, sont fournies par l'animateur responsable du parcours.

Article 9. Participation à une randonnée

Avant toute participation à une randonnée, il importe de tenir compte des indications techniques inscrites dans le programme. Surestimer sa condition physique peut nuire au plaisir de la randonnée et mettre le groupe en difficulté.

Pour participer, il suffit de se présenter au lieu de rendez-vous où un covoiturage est organisé par l'animateur, les frais de covoiturage figurent sur le programme de randonnée et il est à diviser par

le nombre de personnes dans ladite voiture, le chauffeur ne payant pas (Voir l'article 2 de l'Annexe 1 du RI)

Article 10. Équipement et organisation de la randonnée

Équipement

Des chaussures de randonnée sont obligatoires. Les chaussures à tiges montantes et les bâtons sont vivement recommandés. Le randonneur devra impérativement être porteur de sa licence fédérale, être en possession de sa carte « vitale » est hautement souhaitable. Les animaux ne sont pas acceptés.

Déroulement de la randonnée

Elle est placée sous la responsabilité et l'autorité de l'animateur, les règles de bonne conduite à respecter sont énoncées ci-après :

- En aucun cas, quitter le groupe ou utiliser des cheminements autres que celui choisi n'est autorisé.
- L'animateur mène le groupe à une allure adaptée aux difficultés rencontrées par l'ensemble du groupe, ne jamais le dépasser, ne jamais rester derrière le serre file.
- Des arrêts réguliers sont toujours prévus, en cas de nécessité, d'arrêt impératif pour des besoins personnels prévenir l'animateur. S'écarter du parcours, implique de laisser son sac visible sur le chemin.
- Sur route à circulation automobile, marcher côté gauche, sauf instruction particulière de l'animateur.
- Maintenir des distances prudentes avec les autres randonneurs marchant devant ou derrière afin de ne pas créer de rupture dans l'unité du groupe, dans les descentes de ne pas entraîner la personne qui précède dans une glissade ou une chute, dans une montée de ne pas être blessé par un utilisateur de bâtons.
- Lorsque la file des marcheurs s'étire, s'assurer à chaque changement de direction, ou bifurcation, que le suivant voit le bon itinéraire.

Article 11. Séjours Randonnées

Les séjours randonnées proposés par les animateurs doivent impérativement figurer au programme de l'association et la liste des participants doit être communiquée au conseil d'administration. Ces prestations ne doivent être proposées qu'aux membres de l'association ayant souscrit un contrat d'assurance couvrant les risques courus licence IRA (individuelle responsabilité civile et accidents corporels «loisirs ») ou IMPN (individuelle responsabilité civile et accidents corporels « sportive »). L'accompagnateur agréé par le président est assuré par la garantie en responsabilité civile de son association en tant qu'animateur.

ANNEXE 3. RÈGLEMENT ACTIVITÉ MARCHÉ NORDIQUE

La marche nordique est une activité gymnique de fitness en extérieur.

Article 1. Responsabilités et sécurité

Les séances sont placées sous la responsabilité et l'autorité d'un animateur. Le non respect des consignes décharge l'animateur de sa responsabilité. Les participants sont acteurs de leur sécurité, ils mettent tout en œuvre pour ne pas prendre des risques inconsidérés (distances de sécurité entre les marcheurs). En cas de force majeure, l'animateur prend les décisions qui s'imposent pour mettre les participants en sécurité ; il peut annuler, déplacer ou raccourcir une séance.

Article 2. Déroulement des séances

Les séances se déroulent sur le lieu et aux horaires indiqués sur la page Marche nordique du site Internet du club.

Le groupe participe à l'échauffement, aux exercices de renforcement musculaire proposés, aux étirements tout en respectant les consignes données.

Une bonne concentration sur l'ensemble de la séance est indispensable pour appliquer la technique enseignée.

L'animateur est chargé de corriger les gestes mal réalisés par chacun afin que l'ensemble du groupe puisse obtenir les bienfaits santé attendus par cette pratique et améliorer sa condition physique.

Article 3. Équipement

La marche nordique se pratique avec des chaussures à tige basse à semelles antidérapantes et des bâtons spécifiques munis de gantelets en suivant les consignes données.

Les participants veillent à l'équipement vestimentaire en fonction de la météo et prévoient de quoi s'hydrater.

Article 4. Initiation

Pour les personnes nouvellement intéressées, 2 séances d'initiation peuvent être proposées pour découvrir l'activité avec des bâtons d'initiation prêtés par le club. La poursuite de l'activité au-delà de ces séances est subordonnée à l'adhésion au club et à la prise de la licence. Le participant s'engage alors à acheter des bâtons de marche nordique (de préférence) monobrins à sa taille.

Article 5. Sorties spécifiques

En cas de sortie marche nordique effectuée en dehors du site habituel de pratique, à l'occasion d'une participation à un challenge interclubs ou autre, un covoiturage entre pratiquants peut être organisé : Il se déroule conformément à la règle détaillée en annexe 1 (article 2) du règlement intérieur du club.

ANNEXE 4. RÈGLEMENT ACTIVITÉ VTT ET VTC

Article 1. Carte de membre

La participation aux activités du Club est conditionnée au paiement des cotisations correspondantes. Les cartes d'adhésion non distribuées sont à retirer à la permanence.

Article 2. Sécurité - Responsabilité

- Chaque cycliste doit s'assurer auprès de son médecin qu'il est apte à la pratique du VTT. Lors de chaque inscription annuelle un certificat médical est exigé, Chacun reste toutefois totalement responsable de son état de santé et ne doit pas surestimer ses possibilités physiques.
- Lors des circulations "tout terrain" il convient de respecter les balisages afin de ne pas favoriser la détérioration des chemins et de l'environnement.
- Lorsqu'il roule sur une voie carrossable, le cycliste doit respecter le code de la route, il est pénalement responsable au même titre qu'un automobiliste. Il convient par ailleurs d'éviter de circuler en double file dans les zones à forte circulation.
- Le port de casque, gants et chaussures adaptés est obligatoire. Penser à emmener une réserve d'eau et une chambre à air de rechange. Il est indispensable de rouler sur un vélo en bon état.
- Au cours d'une sortie aucun cycliste ne doit perdre de vue le responsable du groupe, il doit le cas échéant l'informer de son intention de quitter le groupe.
- En cas de nécessité, l'animateur se réserve le droit de modifier le lieu ou l'itinéraire de la sortie prévue. -

Article 1. Mission

La commission "ouverture sur le monde" a pour mission l'organisation de voyages au profit des membres de l'association et l'animation autour de thématiques liées au voyage et à la connaissance du monde. Tous les participants aux voyages organisés par le club devront être titulaires de la licence de la Fédération Française de Randonnée.

Article 2. Sa composition

La commission "ouverture sur le monde" est composée :

- de membres de droit,
- de membres désignés.

Les membres de droit sont le président, les membres désignés par le président sont choisis parmi une liste de volontaires motivés par cette activité. Ils sont présentés au conseil d'administration à l'occasion d'une de ses réunions périodiques. Le responsable de la commission est l'un des membres désignés.

Article 3. Son rôle

Élaboration et mise en œuvre d'une procédure dans le respect :

- des obligations légales imposées aux associations,
- de la procédure résultant de l'agrément tourisme,
- des règles internes relatives en particulier :
 1. à l'encadrement obligatoire,
 2. à l'information préalable des adhérents sur le programme du voyage
 3. aux inscriptions,
 4. à la désignation du ou des responsables du séjour
 5. au traitement des désistements,
 6. aux clauses d'annulation du voyage par l'association.

Les gratuités sont mises dans un fonds commun. Trois agences devront systématiquement être mises en concurrence.

Le Conseil d'administration est régulièrement informé du déroulement des opérations.

Article 1. Mission

La commission "Activités culturelles" a pour mission l'organisation de sorties dite culturelles (par opposition aux sorties randonnées) au profit des membres de l'association.

Article 2. Composition

La commission "Activités culturelles" est composée :

- de membres de droit,
- de membres désignés.

Les membres de droit sont le président, les membres désignés par le président sont choisis parmi une liste de volontaires motivés par cette activité. Ils sont présentés au conseil d'administration à l'occasion d'une de ses réunions périodiques. Le responsable de la commission est l'un des membres désignés.

La Marche Aquatique Côtière (MAC) ou Longe Côte® est une activité physique ou sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau optimale située entre le nombril et les aisselles (immersion minimum au-dessus de la taille) avec et sans pagaie. Elle se pratique sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur marche aquatique côtière diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo.

Article 1. Horaires et lieux

Les horaires et lieux seront précisés sur notre programme et sur notre site et doivent être respectés. Toute annulation se fait par mail.

La séance du lundi est prioritairement ouverte au profit des membres actifs et (à ceux ne pouvant participer aux séances de lundi et vendredi).

Durée d'une séance type 1H.

Article 2. Règles relatives à un itinéraire de Marche Aquatique Côtière

L'itinéraire doit être 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. Il doit être accessible à pied. La pratique en eau douce (rivières, torrents, ruisseaux, etc.) est par conséquent exclue.

Article 3. Règles relatives au matériel de sécurité

L'animateur dispose à chaque sortie :

- D'un moyen de communication permettant d'appeler les secours en cas de nécessité ;
- D'un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants ;
- Et d'une bouée adaptée.

L'assistant dispose à chaque sortie d'un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants.

L'animateur et l'assistant doivent porter une tenue spécifique afin d'être plus facilement repérés par les participants.

Article 4. Règles relatives à l'équipement des participants et encadrants

Le port de vêtements en néoprène est conseillé : combinaison, shorty, gants, bonnet, etc. 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. Ils facilitent la flottabilité. Le port de chaussons aquatiques ou chaussures est obligatoire.

Article 5. Règles relatives à la l'encadrement d'un groupe

Il existe deux types d'encadrants :

- L'animateur Marche Aquatique Côtière doit :
 - Être titulaire du diplôme d'animateur Marche Aquatique Côtière ;
 - Être capable d'organiser, conduire, animer et encadrer des groupes de marcheurs aquatiques dans les meilleures conditions de sécurité,

- Avoir une bonne connaissance du lieu de pratique et en assurer sa reconnaissance au préalable de sa première utilisation ;
- Être capable de reconnaître, tester un itinéraire de marche aquatique côtière ;
- Nommer un assistant.

• L'assistant Marche Aquatique Côtière aide l'animateur. Il ne peut encadrer seul. Il a pour mission de signaler à l'animateur toute situation gênant la progression d'un participant ou du groupe (exemple : bateau à proximité, malaise, perte d'appui, etc.). Un groupe doit obligatoirement être encadré par un animateur Marche Aquatique Côtière diplômé et un assistant.

Un animateur Marche Aquatique Côtière et un assistant sont obligatoires pour encadrer un groupe de 20 pratiquants maximum. 1 animateur Marche Aquatique Côtière et 1 assistant supplémentaires seront obligatoires par tranche de vingt participants supplémentaires.

L'animateur responsable de la 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.
- limiter l'effectif des participants pour des raisons règlementaires à 20.