

Activité Marche Aquatique Côtière (MAC)

LIEU D'ACTIVITE : Plage de Pereire, au 12 Bd de la Mer, 33120 Arcachon

RDV Face aux Suites Pereire

Nombre de séances : 2

HORAIRES :

JEUDI : horaire d'été **9H30** Échauffements : 9H45

horaire d'hiver **10H00** Échauffements : 10H15

MARDI : **14H15** Échauffements : 14H30

ANIMATRICES :

Gisèle BRUERE , Florence MOREL et Armelle PESQUET .

Voir leurs coordonnées sur le trombinoscope

Conditions :

Une attestation sur l'honneur de savoir nager (25 m au minimum) et de ne pas avoir d'appréhension en cas d'immersion totale sera demandée.

Equipements :

Chaussons obligatoires, combi short (été) et combi intégrale (hiver) sont conseillées.

Nombre de participants :

Maximum 20 personnes

Suite en page suivante avec le document précisant le règlement fédéral

Règlement fédéral de la Marche Aquatique

➤ Définition

- La marche aquatique côtière est une activité sportive qui consiste à marcher dans un milieu aquatique (océan, mer, lac) avec un bon niveau d'immersion située entre le nombril et les aisselles.
- La marche aquatique côtière est pratiquée au sein de clubs FFRS proposant un calendrier de sorties (activités) encadrées.
- Cette activité s'effectue dans le respect :
 - des lieux et milieux de pratique.
 - de règles d'encadrement,
 - de règles d'équipement,
 - de règles d'organisation

➤ Lieux / Milieux de pratique

La marche aquatique côtière se pratique sur un itinéraire autorisé par les autorités locales, adapté, reconnu et testé par un animateur FFRS marche aquatique côtière dans différentes conditions d'eau et de météo.

La marche aquatique se pratique sur un itinéraire situé :

- Dans une zone d'eau maritime ou lacustre
- Dans "*la bande des 300 mètres*" c'est-à-dire dans un périmètre où s'exerce la compétence des communes et de l'Etat en matière de sauvetage en mer (loi littoral du 3 janvier 1986)
- Sur des plages de sable à faible dévers (2 à 3%) ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Les plages présentant un risque avéré (notamment baïnes¹, bâches, sables mouvants, grosses vagues, présence de rochers...) sont exclues de la pratique.

La pratique en milieu lacustre est autorisée sur les plages naturelles ou artificielles ouvertes au public.

Toute pratique sauvage est exclue.

Il est donc essentiel de respecter quelques règles simples :

- Utiliser les parcours/sites préalablement identifiés
- Ne pas déranger la faune sauvage et respecter la flore
- Partager l'espace avec d'autres usagers dans le respect de règles mutuelles
- Respecter, le cas échéant, les consignes de fréquentation particulières liées à l'espace

-

➤ Formes de pratique

- La pratique de la marche aquatique côtière s'effectue dans le cadre de séances encadrées : lors de sorties s'adressant aux licenciés FFRS ayant les capacités physiques et de progression suffisantes sachant nager. Une attestation de savoir nager devra être fournie au club pour pratiquer l'activité.

Cette pratique associative respecte diverses règles de sécurité, d'encadrement, d'équipement et d'organisation.

- La pratique individuelle est fortement déconseillée.

➤ Encadrement/Sécurité

Les sorties doivent obligatoirement :

- S'effectuer sur un itinéraire adapté à la pratique de l'activité, reconnu et testé dans différentes conditions de mer et de météo
- Être encadrées :
 - Par un encadrant titulaire d'une qualification professionnelle ou fédérale en marche aquatique côtière (Module 2 MAC, Module Complémentaire MAC, Accompagnant Sportif MAC)

- L'encadrement doit être complété d'un assistant de préférence titulaire du PSC1 et du module 1. Mars 2021

- Bénéficier des conditions d'encadrement et de matériel de sécurité adaptées en fonction du niveau des pratiquants, des conditions de mer et météorologiques.
- S'adresser à des personnes ayant les capacités physiques et de progression suffisantes sachant nager.
- S'adapter aux éventuelles évolutions du milieu, de météorologie et de mer.

Un groupe inférieur à 20 participants est recommandé pour un encadrement constitué d'un animateur et d'un assistant.

L'animateur devra :

- Apprécier les capacités physiques et de progression dans le milieu, de chaque participant
- Rester attentif aux éventuelles évolutions liées à l'incertitude du milieu, de la météorologie et de mer.
- Vérifier que chaque encadrant et pratiquant possède un équipement (tenue, matériel) adapté à la MAC

- Rappeler les consignes de sécurité
- Mettre à disposition de chaque participant, sur le cahier des sorties, les conditions météo et de mer du moment et le plan du parcours de la séance.
- Disposer d'un **listing** des participants inscrits à l'activité

Sous la forme d'un cahier, il permet d'inscrire tous les événements avant, pendant et après la sortie. Il s'agit d'un document qui sert de preuve juridique en cas d'incident.

L'**animateur**, en tant que responsable de la sortie, peut :

- Décliner la participation à la sortie d'un adhérent ou d'une personne souhaitant effectuer un baptême ou un essai,
- Annuler une sortie,
- Interdire la mise à l'eau et/ou demander au groupe ou à un membre du groupe de sortir de l'eau temporairement ou définitivement.

L'**assistant** aide l'animateur. Il ne peut intervenir 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 de pied...)

Le **Président** de l'association, à laquelle adhèrent l'**animateur** et l'**assistant**, est responsable des initiatives et compétences de ces derniers.

➤ **Equipement de sécurité**

- un téléphone portable (protégé dans un sac étanche) permettant d'appeler les secours en cas de nécessité,
- un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants
- une bouée tube ou tout autre matériel de secours homologué

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

Equipement des pratiquants :

- Le port de chaussons est obligatoire
- Selon la météo et la température de l'eau, une combinaison courte ou longue est obligatoire.

L'animateur peut refuser une personne n'ayant pas la tenue adaptée.