



## ÉDITO

Apparue en 2005 sur le littoral du nord de la France, la Marche Aquatique Côtière connaît un vif succès. Grâce à ses vertus, sa facilité d'accès, sa convivialité et sa ludicité, la Marche Aquatique Côtière se pratique désormais sur la majorité du littoral français.

Déléataire de l'activité pour le Ministère des Sports depuis février 2013, la FFRandonnée s'organise pour structurer l'activité Marche Aquatique Côtière.

Dans l'objectif de poursuivre la structuration et le développement de l'offre de Marche Aquatique Côtière, pour soutenir les structures souhaitant développer la Marche Aquatique Côtière, leur apporter les informations nécessaires à la mise en place d'une section et/ou à la création d'une association Marche Aquatique Côtière, la FFRandonnée a élaborer ce guide méthodologique sur lequel peuvent s'appuyer ces structures.

Cet outil de référence est organisé sous formes de fiches pratiques, facilitant ainsi la lecture et répondre plus rapidement aux besoins des structures.

Ce guide est également un complément aux outils fédéraux déjà à disposition, que sont la page de présentation de l'activité sur le site Internet fédéral, le dépliant de promotion, le mémento fédéral ou encore les Actus «Marche Aquatique Côtière».

L'équipe technique nationale Marche Aquatique Côtière se tient à votre disposition pour vous accompagner sur la mise en place et le développement de l'activité.

N'hésitez pas à la contacter à [marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr)



## FICHE 1 : CONTEXTE

## FICHE 2 : FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE L'ACTIVITÉ

## FICHE 3 : MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT

## FICHE 4 : ANIMER L'ACTIVITÉ

## FICHE 5 : PROMOUVOIR ET DIFFUSER L'OFFRE DE PRATIQUE



## FICHE 1 : CONTEXTE

Aujourd'hui, un tiers des Français de plus de 15 ans pratique un sport dit « de nature »<sup>1</sup>. Amateurs ou passionnés, les Français sont de plus en plus nombreux à préférer le sport en plein air, qu'ils s'agissent d'activités terrestres, aériennes ou aquatiques. En tête des activités les plus pratiquées se placent la randonnée pédestre et le vélo. 16,8 millions de français de plus de 15 ans déclarent avoir pratiqué au moins une fois une activité nautique en 2007 (source : Enquête 2008 Horizons Experts/TNS-Sofres/CNOSF-CISN)

Ces sports de nature sont associés aux loisirs comme à la compétition, à la découverte du patrimoine et au maintien en bonne santé. Ces activités sont également synonymes de découverte, de dépassement de soi, de partage, d'évasion et de liberté pour le public qui les pratique.

### La Marche Aquatique Côtière, un sport de nature

Selon l'article L.311-1 du code sport, « les sports de nature s'exercent dans des espaces ou sur des sites et itinéraires qui peuvent comprendre des voies, des terrains et des souterrains du domaine public ou privé des collectivités publiques ou appartenant à des propriétaires privés, ainsi que des cours d'eau domaniaux ou non domaniaux ».

De par le fait qu'elle se pratique en milieu aquatique naturel, la Marche Aquatique Côtière appartient aux sports de nature.

La Marche Aquatique Côtière ou Longe Côte<sup>®2</sup> sont deux noms pour qualifier une même discipline : 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.

A l'origine méthode de musculation avec pagaie conçue pour l'entraînement des rameurs, la Marche Aquatique Côtière est aujourd'hui un sport-santé et de bien-être accessible à tous.

### La délégation par le Ministère des Sports : une discipline pédestre

En février 2013, le Ministère des sports considère que la Marche Aquatique Côtière est comprise dans la délégation « Randonnée Pédestre ». Comme le rappelle l'article L311-2 du code du sport, il appartient à la fédération délégataire de définir précisément « les normes de classement technique, de sécurité et d'équipement des espaces, sites et itinéraires relatifs aux sports de nature ».

Retrouvez toutes les informations pratiques et réglementaires relatives à la marche aquatique côtière dans le mémento fédéral « Pratiquer – Encadrer – Organiser des activités de marche et de randonnée pédestre » mis à votre disposition en téléchargement dans le site de gestion fédérale.

Nous sommes bien en présence d'une activité de marche. Le déplacement est pédestre, il n'y a pas d'engins qui permettent un déplacement via flottaison.

Le déplacement s'effectue en position verticale par appuis successifs sur le sol. La propulsion est assurée, essentiellement, par les membres inférieurs. Les membres supérieurs contribuent à l'équilibration et à la propulsion soit directement, soit par l'intermédiaire d'outils (pagaie, gants palmés...)

<sup>1</sup> Source : les sports de nature en France en 2011, bulletin de statistiques et d'études Stat-Info d'octobre 2013

<sup>2</sup> Le nom Longe Côte<sup>®</sup> est déposé à l'INPI ; son usage est régi par un avenant à la convention engageant la structure utilisatrice à respecter la réglementation de l'association « Les Sentiers Bleus ».



## La structuration de l'activité

En 2005, Thomas Wallyn (entraîneur professionnel d'aviron) cherche pour ses rameurs, une activité de renforcement musculaire et cardio vasculaire sans traumatisme articulaire. Il imagine un nouveau sport, la marche en mer et l'appelle le Longe Côte. De décembre 2006 à avril 2007, la discipline originelle est testée dans toutes les conditions atmosphériques et de mer par des apnéistes dunkerquois. Dès l'automne 2007, la première version de la réglementation de la pratique est fournie à la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) du Nord Pas de Calais et permet l'obtention de l'agrément pour la première association de Longe Côte pour « la pratique du Longe Côte et l'évolution en milieu marin ».

Face à l'engouement que connaît la pratique, sur les plages du Nord, de Bretagne, de Normandie et du Var, de nombreux clubs se créent et une association fédératrice voit le jour en 2009 : « Les Sentiers Bleus ».

Depuis 2012, la FFRandonnée mène une politique de diversification des pratiques, et s'organise pour accueillir et développer à côté de la raquette à neige, d'autres disciplines connexes dont la Marche Aquatique Côtière. Suite à la délégation de février 2013 du Ministère des sports, la Fédération s'organise pour structurer l'activité (moyens humains, communication et promotion, formation, règlement encadrement et sécurité) et permettre au grand public, la pratique de cette discipline, dans les meilleures conditions de sécurité.

Parallèlement, la FFRandonnée s'est adressée à l'association pionnière et fédératrice « Les Sentiers Bleus » qui promeut, structure et développe la pratique loisir, santé, sportive et compétitive sur tous les littoraux français par l'intermédiaire de ses comités régionaux et à l'international.

En 2014, l'association « Les Sentiers Bleus » a choisi de s'engager dans un partenariat pluriannuel avec la FFRandonnée pour développer la pratique sous tous ses aspects. (convention signée le 22 mars 2014, réactualisée le 14 septembre 2014)

## Le cadre réglementaire

Jamais on n'a vu autant de Français et de touristes étrangers pratiquer les sports de nature. La répartition territoriale des sports de nature démontre l'importance de l'attractivité de certaines zones en particulier le littoral qui constitue aujourd'hui l'un des secteurs majeurs de l'économie touristique. Avec 31% des nuitées touristiques françaises en 2012, le littoral est d'ailleurs la destination préférée des Français l'été (près de 40% des nuitées en juillet/août - source : Mémento du tourisme 2013).



On assiste sur le littoral à une croissance des sports de nature liée à l'augmentation des pratiquants mais aussi à l'émergence de nouvelles activités. Parallèlement, le réseau des aires marines protégées se développe afin d'apporter de meilleures garanties de protection de la biodiversité et de développement durable des usages maritimes.

### Réglementations maritimes

S'agissant de la Marche Aquatique Côtière, activité pratiquée dans la bande des 300 mètres, il est indispensable de savoir à qui incombe la responsabilité, notamment en matière de sécurité. Les réglementations maritimes sont abordées durant la formation d'Animateur Marche Aquatique Côtière.



### **Règlementations environnementales**

Il convient pour les pratiquants comme pour les animateurs de Marche Aquatique Côtière de respecter les réglementations spécifiques des Aires Marines Protégées. Il s'agit d'espace délimité, clairement défini et qui répond à un objectif de protection de la nature à long-terme non exclusif d'un développement économique maîtrisé et pour lequel des mesures de gestion sont définies et mises en œuvre.

Sont concernés : parc naturel marin, parc national ayant une partie maritime, réserve naturelle, site Natura 2000 ayant une partie maritime, partie maritime du domaine relevant du Conservatoire du Littoral, arrêté de protection de biotope qui vise à la conservation de l'habitat d'espèces protégées.

L'accès aux espaces et aux sites de pratique de la Marche Aquatique Côtière est également à prendre en considération.

L'intégration d'un module sur la pratique et la protection de l'environnement dans la formation d'Animateur Marche Aquatique Côtière permet de sensibiliser les acteurs de la pratique. (analyse des lieux et des milieux de pratique, règles à respecter pour limiter les incidences sur le milieu naturel)

### **Obligation générale de sécurité**

Cette obligation implique de l'organisateur qu'il mette en œuvre tous les moyens nécessaires pour assurer la sécurité des participants. L'organisateur doit ainsi se conformer notamment aux dispositions législatives et réglementaires applicables à la pratique de la Marche Aquatique Côtière.

L'animateur doit être capable d'organiser, conduire, animer et encadrer des groupes de pratiquants dans les meilleures conditions de sécurité sans choix délibéré d'itinéraire nécessitant l'utilisation de techniques de progression liées à la natation.



## FICHE 2 : FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE L'ACTIVITÉ

### Définition d'un lieu de pratique

La Marche Aquatique Côtière se pratique sur un itinéraire 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'Etat 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 préalablement évalué

### Identifier un lieu de pratique

La Marche Aquatique Côtière se pratique sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur Marche Aquatique Côtière diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo.

L'activité se pratique également sur des sites labellisés « sentier bleu » par l'association « Les Sentiers Bleus ».



Le lieu de pratique correspond à des plages reconnues dont les difficultés ont été analysées et référencées aux différentes phases de marée. (obstacles, bâches, courants, exposition à la houle, nature du sol, habitats naturels)

Il faut tenir compte du fait que certaines plages peuvent être praticables à marée haute et non à marée basse (et inversement).

De manière générale, l'itinéraire doit être accessible à pied en marchant au bon niveau d'immersion.

La pratique de l'activité peut avoir des incidences sur le milieu naturel (en particulier sur des sites non adaptés).

Il est donc essentiel de respecter quelques règles simples :

- utiliser les parcours préalablement identifiés;
- ne pas déranger la faune sauvage et respecter les habitats et les espèces aquatiques
- partager l'espace avec d'autres usagers dans le respect de règles mutuelles ;
- respecter les réglementations particulières liées à l'espace et aux éventuels arrêtés de zonage d'activités

Ces précautions se traduisent par une demande auprès des collectivités locales et des organismes de gestion des espaces naturels.

La pratique en eau douce (rivières, torrents, ruisseaux, etc...) est par conséquent exclue, pour des raisons de protection d'environnement.

### Garantir l'accessibilité de l'activité

La loi relative à l'aménagement, la protection et la mise en valeur du littoral dite « loi littoral » est entrée en vigueur le 2 janvier 1986. Elle affirme le principe fondamental du libre accès des piétons aux plages, qu'il s'agisse du rivage de la mer ou des rives des lacs de plus de 1 000 hectares. L'accès des piétons aux plages est libre et gratuit. Cet usage par le public constitue la destination fondamentale des plages au même titre que leur affectation aux activités de pêche et de cultures marines.

Néanmoins, ce principe doit prendre en compte la gestion adaptée des différents usages et le partage des responsabilités sur le littoral.



L'apparition de nouvelles pratiques sur un espace déjà fréquenté pose la problématique du partage de l'espace. (Multiplicité de pratiques). Ces activités se déroulent dans des zones d'évolutions différentes (activités pratiquées de manière perpendiculaire au rivage comme le surf, le canoë-kayak ou encore la planche à voile et d'autres transversales comme par exemple le char à voile)

Pour sa propre sécurité et celle des autres, il est essentiel de connaître les principaux drapeaux de baignade, balisage des plages et panneaux de signalisation.

Pour pratiquer son activité en toute sécurité et dans le respect des autres usagers, consulter le guide des loisirs nautiques en mer du Ministère de l'Ecologie, du Développement durable et de l'Energie.

Par ailleurs, la loi a institué une police des baignades et des activités nautiques pratiquées à partir du rivage avec des engins de plage et des engins non immatriculés qui s'exerce en mer jusqu'à une limite fixée à 300 mètres à compter de la limite des eaux. Sur cet espace maritime, le maire peut donc réglementer la pratique de ces activités. Il y pourvoit aux mesures d'assistance et de secours. Il peut y délimiter des zones et déterminer des périodes de surveillance en dehors desquelles ces activités sont pratiquées aux risques et périls des intéressés. S'agissant de ces attributions en matière d'assistance et de secours aux personnes pratiquant la baignade ou des activités nautiques dans la bande des 300 mètres, le maire y pourvoit par les moyens dont il s'est doté à cet effet. Il doit informer le public par une publicité appropriée, en mairie et sur les lieux où elles se pratiquent, des conditions dans lesquelles les baignades et les activités nautiques sont réglementées.

### CONSEILS

- La Mairie et la Direction Départementale des Territoires et de la Mer (DDTM) constituent les bons interlocuteurs pour les démarches liées à l'occupation des sites et espaces de pratique, notamment dans le cadre du réseau Natura 2000
- Elaborer un code de bonne conduite pour les diverses activités sur un même site de pratique
- Ne pas hésiter à rencontrer le Maire de la Commune (pour organiser et coordonner l'activité)
- Informer le chef de poste des secours de votre pratique (vis-à-vis des autres pratiquants et pour l'organisation des secours si besoin)
- Avoir accès à l'arrêté municipal
- La labellisation des sites de pratique Marche Aquatique Côtière permet de matérialiser le site de pratique et donc de mieux organiser la pratique vis-à-vis notamment des autres activités

## Accompagner le développement de l'activité

### L'infrastructure

La réussite de l'activité dépend de l'infrastructure mise à disposition des pratiquants. La présence d'un local ou vestiaire permettant de se changer avant et après la pratique de l'activité et de se doucher, est intéressante pour le développement de la pratique en toute saison et pour la séduction et la fidélisation d'un public sénior.

La solution consiste, dans la mesure du possible, à engager un partenariat (signature d'une convention) avec les collectivités locales ou tout autre organisme disposant de locaux appropriés. (Par exemple, centre nautique, école de voile...)



### ***Canevas type pour une convention de partenariat***

- Article 1 : Responsabilités respectives

Description claire de la responsabilité de l'organisme et de l'association.

- Article 2 Définition de la prestation

Liste des locaux et des matériels concernés par la convention et mis à disposition auprès de l'association

- Article 3 : Déroulement de l'activité

Jours et horaires de l'activité, périodes de fermeture éventuelles.

- Article 4 : Conditions d'adhésion

Ce chapitre traite des conditions d'adhésion dans l'association et des conditions d'assurance des participants.

- Article 5 : Contrepartie financière

Dans le cas où une contrepartie financière est prévue par la convention.

- Article 6 : Durée de la convention

La présente convention est établie pour une durée xx mois à compter du jj mm aaaa.

- Article 7 : Report et résiliation

Conditions de reconduction.

### ***Comment pallier à l'absence de structure ?***

Si aucune structure n'existe sur le lieu de pratique retenu, l'association doit se rapprocher de la collectivité locale concernée. La mise en place d'une construction modulaire qui permet aux pratiquants de se changer à l'abri des intempéries est une solution à envisager avec la collectivité locale.



### **Assurances**

#### ***Pourquoi une assurance ?***

Peu nombreux sont les adhérents qui comprennent l'utilité d'être assurés pour la pratique associative.

Ils argumentent qu'ils sont déjà cotisants à la sécurité sociale, bénéficiaires d'une mutuelle, voire d'une assurance personnelle, et ne voient donc pas l'intérêt de se garantir en plus contre les accidents qu'ils peuvent subir ou occasionner lors d'une sortie Marche Aquatique Côtière.

Au contraire, il faut savoir que les assurances courantes en Responsabilité Civile des individuels assurent rarement les activités sportives en association.

L'assurance comprise dans la licence de randonnée ne fait donc pas double emploi.

Conseil : inciter votre adhérent à demander à son assureur une attestation pour la pratique sportive associative. Par ailleurs, prendre une licence avec assurance permet à son association, d'être assurée en Responsabilité Civile.

#### ***Quelle licence pour assurer la pratique de la Marche Aquatique Côtière ?***

Le contrat fédéral d'assurances prend en compte les risques liés à la pratique associative ou en autonomie de la Marche Aquatique Côtière.

La Marche Aquatique Côtière est assurée par les licences :

- IR et FR en responsabilité civile ;

- IRA et FRA FRAMP, Randocarte®, Randocarte® découverte, IMPN, FMPN, Randocarte® Sport + en responsabilité civile et accidents corporels.

- IR SB (« Sentiers Bleus »)



***Les activités assurées sont notamment les suivantes :***

- les réunions statutaires, de gestion, de travail ou récréatives, d'organisation d'événements ou de toute manifestation ;
- le trajet A/R (Aller-retour) « domicile - lieu de la réunion ou de l'activité associative ou sur initiative personnelle » est couvert. La Responsabilité Civile du titulaire de la licence est ainsi assurée pour le trajet sans pouvoir se substituer à l'assurance automobile obligatoire ;
- la pratique de la Marche Aquatique Côtière ;
- les activités de plein air ingrédients de l'environnement naturel d'une sortie Marche Aquatique Côtière (exemple : camping, boules, pêche, baignade, barque, jeux de plage, voile...).

***Précisions :***

Les activités énumérées ci-dessus sont assurées :

- à l'occasion de sorties associatives, charge au club de respecter les normes d'encadrement et de sécurité édictées par la FFRandonnée pour que l'association conserve sa garantie en Responsabilité Civile ;
- pour la pratique hors association. Toutefois dans ce cas, il est vivement recommandé aux pratiquants de se conformer aux recommandations de pratiques définies par la FFRandonnée (équipement et conditions de pratique).

Pour en savoir plus sur les assurances, demander le guide assurances de la FFRandonnée en envoyant un mail à [association@ffrandonnee.fr](mailto:association@ffrandonnee.fr) ou contacter le Comité de la randonnée pédestre de votre département.



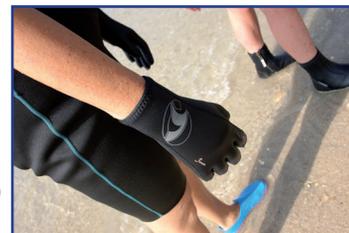
## FICHE 3 : MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT

### Équipement des pratiquants et encadrants

Le port de vêtements en néoprène est conseillé : combinaison, shorty, gants, bonnet... (pour limiter le risque d'hypothermie). 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 (risque d'hyperthermie). Ces équipements n'interviennent pas dans le processus de déplacement. Ils servent à se protéger du froid et à améliorer la flottaison en cas de nécessité accidentelle.

Le port de chaussons aquatiques (par exemple bottillon plongée semelles épaisses) ou chaussures est obligatoire. Ils permettent de limiter le risque de blessure aux pieds (coquillages, pierres, objets coupants...)

Dans le cas de port de lunettes, une fixation adaptée est impérative. Le port de bijou est déconseillé.



### CONSEILS POUR L'ÉQUIPEMENT

- Une combinaison intégrale en 4/3 mm (4mm sur le corps et 3mm sur les membres) sinon une 3 mm fait l'affaire.
- Une cagoule amovible pour l'hiver et pour les jours de forte houle (la chaleur s'évacue par les extrémités)
- Une paire de gants et des chaussons en néoprène (l'épaisseur varie en fonction du degré de frilosité des individus) : 5mm ou 2,5mm
- Un top en néoprène (1mm) ou un lycra à mettre sous la combinaison en hiver

### CONSEILS POUR LE CHOIX DE LA COMBINAISON

L'eau refroidit le corps bien plus vite que l'air. La combinaison doit être la plus près possible du corps. Cela limite les entrées et circulations d'eau, principales sources de refroidissement. Le néoprène est à la fois une protection thermique et un anti-UV total.

La combinaison doit permettre d'avoir chaud (si possible pas trop) et d'avoir une bonne mobilité de mouvement. Plus le néoprène est épais, plus il isole, mais sa souplesse est en contrepartie limitée.

L'épaisseur de la combinaison est fonction de la température de l'eau. Pour la pratique de la marche aquatique côtière, l'épaisseur de néoprène doit être comprise entre 3 et 5 mm. Privilégier une combinaison monopiece, sans cagoule intégré, pour faciliter l'habillage et les mouvements dans l'eau. Quand la température de l'eau s'élève, en été particulièrement, le port d'une combinaison shorty est suffisant. Quand la température de l'eau s'abaisse, prévoir un vêtement léger en néoprène (top) sous la combinaison plutôt qu'une combinaison trop épaisse.

Il faut essayer la combinaison avant de l'acheter : lors de l'essayage, il ne doit pas y avoir de plis sous les bras (risque de frottements et donc d'irritation pendant la pratique) et dans le dos (des plis à ce niveau signifie une accumulation d'eau qui se refroidit dans le dos)

Dans un premier temps, avant d'investir, il est conseillé de découvrir l'activité, au sein d'une association affiliée à la FFRandonnée ou membre « Sentiers Bleus ». Aussi, un partenariat avec un équipementier sportif peut être envisagé par l'association et ainsi permettre à ses membres de s'équiper à moindre coût.





## Matériel de sécurité

En complément de l'équipement nécessaire à l'activité, l'animateur dispose du matériel nécessaire pour assurer la sécurité des pratiquants : moyens d'alerte adaptés (téléphone portable, VHF...) permettant d'appeler les secours en cas de nécessité, un sifflet afin de pouvoir communiquer avec les autres encadrants et d'une bouée tube (pour favoriser la sortie de l'eau en cas de besoin) et une trousse permettant de porter les premiers secours (la trousse n'est pas obligatoirement dans l'eau mais doit être accessible rapidement).

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

### ALERTE

Le numéro 196, pour toute demande de secours en mer. Témoin ou victime d'un problème mer? Les Centres Opérationnels de Surveillance et de Sauvetage (CROSS) disposent désormais d'un numéro d'urgence abrégé, le 196. Attention, le 196 ne se substitue pas en mer à la VHF, prioritaire pour aaler et rester en contact avec le CROSS et les moyens de secours. Plus d'info sur le site Internet du Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie.

## Équipement complémentaire

L'utilisation de la pagaie participe efficacement à l'équilibre et à la propulsion. De même, il est possible d'utiliser des gants palmés ou tout autre dispositif permettant l'équilibre et la propulsion.

### CONSEILS POUR LE CHOIX DE LA PAGAIE

Afin d'optimiser la pagaie lors d'une sortie Marche Aquatique Côtière, il convient d'utiliser une pagaie double, asymétrique (pale légèrement inclinée) et légère (tube carbone).

Contrairement aux idées reçues, une pagaie de grande taille (30 à 40 cm plus grande que le pratiquant) est conseillée afin d'adapter la distance entre la main et la pale (le levier). Aussi, la position « squat » (pagaie derrière les épaules) est facilitée et la récupération après des séquences importantes en durée et/ou en intensité est plus optimale. A noter qu'en cas de mer formée, la longueur de la pagaie facilite le franchissement des grosses vagues.

Pour débiter la pratique, il est tout à fait envisageable d'utiliser une pagaie plus courte et ensuite la technique acquise, d'utiliser une pagaie longue pour prendre un appui plus loin et ainsi gagner en amplitude du geste.

Dans un premier temps, avant d'investir, tout comme l'achat de la combinaison, il est conseillé de découvrir l'utilisation de la pagaie, au sein d'une association affiliée à la FFRandonnée ou membre des « Sentiers Bleus »





## FICHE 4 : ANIMER L'ACTIVITÉ

Une des spécificités sportives de la marche aquatique côtière est liée à l'exposition aux risques inhérents au milieu dans lequel elle se déroule. Il convient de prendre en compte et prévenir des aléas de ce milieu spécifique et changeant.

Comme dans tous les sports de nature, la création de conditions de pratique favorisant la sécurité est primordiale pour le développement de la discipline. Différents paramètres sont à prendre en compte dans cette logique de prévention pour la pratique du plus grand nombre.

### Organiser l'encadrement

L'objet du présent chapitre est de donner les règles d'encadrement spécifiques à la marche aquatique côtière. Il convient également d'appliquer les recommandations générales d'encadrement à la randonnée pédestre. (mémento fédéral «Pratiquer - Encadrer - Organiser»)

La pratique de la marche aquatique côtière s'effectue dans le cadre de séances encadrées. La pratique individuelle est fortement déconseillée. Les encadrants doivent savoir apprécier les capacités physiques et de progression dans le milieu de chaque participant. La progression du groupe s'effectue de manière à rester à vue et à la voix des encadrants et toujours au minimum en binôme.

Considérant que la Marche Aquatique Côtière est une activité pédestre non nagée, le règlement édicté par la Fédération n'oblige pas les encadrants à bénéficier de capacité de surveillance et de baignade, mais uniquement des capacités d'aisance aquatique et de sauvetage aquatique.

Le règlement prend en considération le niveau et l'âge des pratiquants, les conditions de sorties (marée, état de la mer, vent, températures, visibilité et/ou autres circonstances particulières) pour déterminer les conditions d'encadrement et de sécurité de la pratique.

#### Les conditions de sécurité défavorables à la pratique sont d'une manière générale :

- la marée descendante et le vent de terre ;
- un état de mer correspondant à un degré 7 de l'échelle de Beaufort ;
- des sites non reconnus et/ou non homologués

Compte tenu des particularités de sol ou de courant, un site/un itinéraire peut être inadapté à l'activité même par temps calme ou praticable dans le respect des règles de sécurité même par force 7 ou plus.

Ces critères sont bien entendu à apprécier et à faire évoluer au regard du niveau des pratiquants. Des conditions particulières sont à mettre en place pour les pratiquants débutants (encadrement et/ou matériel spécifique)

Selon les risques constatés, les encadrants peuvent décider l'annulation de la sortie, l'interdiction de la mise à l'eau ou demander au groupe ou à un membre du groupe de sortir de l'eau temporairement ou définitivement.

#### ALERTE

A l'exception des abords de la Méditerranée, tout le littoral français vit au rythme des marées. Renseignez-vous sur les heures de marées et sur leur coefficient qui permet d'apprécier leur ampleur et la force du courant.

Soyez également particulièrement prudent quand il y a du vent de terre.

#### Effectif d'encadrement

Il existe 2 types d'encadrants : l'animateur de Marche Aquatique Côtière et l'assistant de Marche Aquatique Côtière.



Un groupe doit obligatoirement être encadré par un animateur Marche Aquatique Côtière diplômé et un assistant Marche Aquatique Côtière. Chacun ayant un rôle spécifique à assurer afin de pratiquer l'activité dans les meilleures conditions possibles de sécurité.

Un animateur et un assistant sont obligatoires pour encadrer un groupe de 20 pratiquants maximum.

Un animateur Marche Aquatique Côtière et un assistant supplémentaires seront obligatoires par tranche de 20 participants supplémentaires.

Le nombre d'encadrement doit systématiquement être adapté à l'état de mer et de la météo, aux capacités physiques et de progression des pratiquants.

### **La formation d'Animateur Marche Aquatique Côtière**

Même si la loi n'impose aucune qualification pour encadrer bénévolement la Marche Aquatique Côtière, l'activité nécessite des compétences spécifiques d'encadrement et d'organisation du fait du milieu dans lequel elle se pratique.

Aujourd'hui, pour être animateur Marche Aquatique Côtière, il est obligatoire de suivre la formation mise en place par la FFRandonnée et être titulaire du diplôme d'Animateur Marche Aquatique Côtière.

La formation d'animateur s'articule autour de parties théoriques et de séances pratiques. Elle permet d'acquérir les compétences et connaissances nécessaires à l'encadrement de l'activité et garantissant la pratique sécurisée de l'activité (organiser, enseigner, entraîner, animer, encadrer, maîtriser, prévenir, secourir)

La formation dure trois jours consécutifs (y compris le temps d'évaluation)

### **Pré-requis à l'entrée en formation :**

- être titulaire du P.S.C. 1 (ou autre diplôme admis en équivalence)
- être titulaire d'un Brevet d'Aisance Aquatique, conformément à l'article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012 portant application de l'article R.227-13 du code de l'action sociale et des familles (aménagement jusqu'en 2016) ou tout autre diplôme en équivalence
- posséder un équipement de Marche Aquatique Côtière : combinaison et chausson (aménagement jusqu'en 2016)
- attester d'une pratique d'au moins 3 séances en tant qu'assistant d'Animateur Marche Aquatique Côtière (recommandation en 2014 et 2015, obligatoire à partir de 2016)

### **Contenu de la formation d'Animateur Marche Aquatique Côtière :**

- connaissance de la FFRandonnée
- historique de la Marche Aquatique Côtière
- matériel
- pratiquant : physiologie, risques et bienfaits
- activité Marche Aquatique Côtière : animation, techniques et encadrement
- milieu pratique et les risques aquatiques
- protection de l'environnement
- assurances et responsabilités
- monter son projet d'offre Marche Aquatique Côtière
- séances pratiques de mise en situation
- évaluation théorique et pratique



Ces contenus permettent de développer les compétences suivantes : être capable de participer à l'élaboration d'un programme de séances de Marche Aquatique Côtière au sein de l'association, de préparer et animer une séance de Marche Aquatique Côtière, de mobiliser les connaissances et de maîtriser les techniques nécessaires et d'assurer la sécurité des pratiquants et des tiers. (cahier des charges de la formation Animateur Marche Aquatique Côtière)



## Organiser la séance

Il est impératif pour sa sécurité et celle des personnes qui l'accompagnent que l'animateur de la séance Marche Aquatique Côtière mette en œuvre les cinq phases de la préparation à la réalisation d'une sortie réussie : Information, Préparation, Comportement et Adaptation (IPECA)

Ce processus constitue un des modules de la formation d'Animateur Marche Aquatique Côtière

### Avant la séance

L'animateur et l'assistant désigné par l'animateur s'informent des conditions d'organisation de la séance : météo et températures, état de la mer et heure des marées, nombre et niveau des pratiquants, ...  
En fonction, le nombre d'animateur et d'assistant sera à adapter.

L'animateur doit :

- 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.

- s'assurer que les participants ont élargé la main courante.

Sous la forme d'un cahier avec pages numérotées, 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.

- vérifier que chaque encadrant et pratiquant possède un équipement (tenue, matériel) adapté à la Marche Aquatique Côtière

- rappeler les consignes de sécurité



## LA MÉTÉO

Consultez toujours les prévisions météo locales avant d'effectuer votre sortie Marche Aquatique Côtière : le vent et les conditions de mer peuvent évoluer rapidement !

Voici quelques exemples de site Internet :

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

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

<http://www.maree.info/95/meteo>

<http://www.previmer.org/>

Au début de la séance, il est fortement conseillé de réaliser quelques échauffements.

Par exemple :

- marcher environ 10 mn les bras dans l'eau, en posant les talons au sol et en déroulant les pieds

- marcher en file indienne ; la première personne compte 10 pas puis s'en va à la dernière place, la première compte 10 pas et ainsi de suite... Variante : c'est la dernière qui commence et après 10 pas remonte à l'avant de la file

- alterner marche en avant, en arrière, latérale face à la mer, et latérale face à la plage. Les changements de direction peuvent se faire lentement puis de plus en plus vite

- effectuer 1 pas en avant, 1 pas face à la mer, 1 pas à reculons et 1 pas face à la plage, 2 pas en avant... jusqu'à 10



## CONSEILS AVANT D'ENTRER DANS L'EAU

Entrez progressivement dans l'eau afin d'éviter hydrocution ou malaise.

Mouillez-vous les mains, la tête, le visage et le cou.

Évitez également les sorties Marche Aquatique Côtière après un repas trop copieux. Au moindre signe (frissons, crampes, etc.), sortez de l'eau et réchauffez-vous avec une serviette.

### Pendant la séance

L'animation de la séance sera fonction de l'état de la mer.

Une mer houleuse demande plus de surveillance. Le bruit des vagues va augmenter les difficultés de communication. Avant d'entrer dans l'eau, l'animateur impose de rester groupés et que chacun ait un œil sur son binôme. Il rappelle aux pratiquants les gestes à adopter avec les vagues.

Une mer avec quelques vagues permet une animation régulière pendant la séance.

Une mer calme sera particulièrement intéressante pour les personnes n'ayant pas une grande aisance aquatique et lors de baptêmes.

Des exercices d'animation permettent de rendre la séance plus ludique, conviviale et chaque pratiquant participe activement à la séance.

Par exemple :

- au passage d'une vague, s'asseoir dans l'eau pour passer sous la vague en gardant les pieds au sol.

(toujours regarder au large pour ne pas se faire surprendre)

- exercice cardio : « trépigner » pendant 10 secondes, puis se reposer 10 secondes. Répéter plusieurs fois

- exercice de relaxation : faire la planche dos à la mer, soit seul, soit en se tenant par la main ; marcher les yeux fermés et prendre conscience des sensations ressenties et du chemin parcouru

- exercice d'équilibre : se tenir assis dans l'eau comme sur une chaise

L'utilisation de la pagaie et le rappel des gestes et des notions de sécurité permettent également d'animer la séance (synonyme de convivialité et de sécurité)

Pendant la durée de la séance (environ 1h), l'animateur ne doit pas perdre de vue son groupe, être attentif à toute situation imprévue ou exceptionnelle et s'assurer que les participants respectent les consignes de sécurité. L'animateur doit également rester vigilant quand à l'attitude des participants pendant la totalité de la sortie.

### Après la séance

Un « débriefing » de la séance est essentiel. Il permet de :

- savoir si les participants ont apprécié cette sortie

- connaître les participants qui se sont senti mal à l'aise et qui ont rien dit

- faire remarquer aux animateurs ce qu'ils n'ont pas vu pendant la séance

- étudier les axes d'amélioration

- éviter les conflits

- renforcer la cohésion de l'association car cette étape peut se faire autour d'un moment convivial



## FICHE 5 : PROMOUVOIR ET DIFFUSER L'OFFRE DE PRATIQUE

### Susciter l'intérêt de la pratique

#### Une activité accessible à tous

La Marche Aquatique Côtière est accessible à tous. Inutile d'être sportif confirmé pour pratiquer la Marche Aquatique Côtière. C'est une activité pédestre à portée de tous, que l'on sache nager ou pas. Il faut seulement adapter sa pratique en fonction de son niveau, des conditions de mer et être encadré par un animateur diplômé. Cette activité pédestre, que vous soyez nageurs ou non, permet d'acquérir ou de réacquérir une aisance aquatique et de supprimer progressivement la peur du milieu aquatique.

L'activité concerne actuellement un public entre 40 ans et 70 ans, généralement plus jeunes que les amateurs de randonnée traditionnelle. Le développement de la pratique sportive voire compétitive amène un public plus jeune et plus masculin.

Grâce à un équipement adapté à la température de l'eau et de la météo, la Marche Aquatique Côtière se pratique tout au long de l'année.

#### Une activité salubre au bien-être et à la santé

La marche aquatique côtière permet un moment de bien-être aux effets relaxant de l'eau sur le corps tout en tonifiant les muscles.

L'influence de la pratique sur la santé est multiple. La pratique favorise :

- le renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire : L'ensemble de la chaîne musculaire est sollicité, en particulier le caisson abdominal, les muscles du tronc, des bras et des jambes. La pratique mobilise les muscles agonistes et antagonistes. La pratique avec pagaie est plus complète.
- la circulation sanguine : la pratique demande une attaque franche du talon suivi d'un déroulement du pas souple jusqu'aux orteils favorisant le retour veineux rendant une sensation de jambes légères après la séance
- le sens de l'équilibre dû au courant et un effet vestibulaire avéré pour les séniors et/ou convalescentes
- l'endurance

Elle soulage les contraintes musculaires grâce à un travail en décharge : la pratique en milieu aqueux permet un travail en impesanteur et donc une levée des contraintes articulaires liées au poids, notamment pour la région lombaire et les membres inférieurs.

Elle a un effet minéralisant : L'eau de mer et l'air marin apportent leurs lots de minéraux, y compris en buvant quelques gorgées d'eau de mer, tonique et réhydratant jusqu'à 100 ml / jour.

La FFRandonnée rappelle la nécessité de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Marche Aquatique Côtière.

#### Une activité de plaisir et de convivialité

La marche aquatique côtière est une activité bienfaisante et relaxante. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe.

Activité conviviale qui se pratique en groupe, elle permet de ce fait d'accueillir des personnes débutantes dans des conditions adaptées et sécurisées.

La marche aquatique côtière représente une activité complémentaire ou alternative à la randonnée pédestre, la marche nordique ou encore au fitness en salle. Les pratiquants profitent des bienfaits de la mer tout en pratiquant une activité physique.

Sport pour tous, de toutes conditions physiques et sociales, elle crée du lien social.



## Promotion de la séance Marche Aquatique Côtière

Pour mettre en place de manière optimale une activité de Marche Aquatique Côtière au sein d'une association, il est impératif de répondre au préalable aux questions suivantes :

- choix du lieu de pratique
- recherche d'une infrastructure adéquate
- répartition des responsabilités (président...)
- choix et formation des animateurs
- promotion de l'activité
- rédaction d'un règlement intérieur
- prise de contact avec les instances compétentes (mairie..)



### Accueil d'un nouvel arrivant

Afin d'accueillir les nouveaux arrivants et de les motiver pour l'activité, il est nécessaire de disposer de combinaisons de prêt pour la séance découverte.

Si l'infrastructure retenue est un centre nautique, le partenariat prévoira la fourniture de combinaisons pour les séances d'essai. Sinon il est indispensable de négocier une location ponctuelle auprès d'un professionnel local. Le nouvel arrivant s'équiperait de chaussures ou de chaussons aquatiques personnels.

Un animateur diplômé prend en charge le nouvel arrivant pour la séance d'essai, il lui explique les règles de sécurité (pas de personne isolée, pas de sortie de l'eau sans prévenir le responsable de sortie...), il lui explique les gestes attendus lors de l'activité et il constate le niveau d'aisance aquatique du candidat. Tout au long de la séance, le nouvel arrivant est toujours accompagné et forme un binôme avec un pratiquant habitué. Afin de le distinguer des autres pratiquants, il est important qu'il porte un équipement de couleur.

### Manifestation ouverte au public

Une bonne façon de promouvoir l'activité est d'organiser une manifestation ouverte au public par un Comité départemental ou régional ou encore par un club.

Pour cela il doit être signée une charte de co-organisation entre le club organisateur et le Comité départemental ou régional FFRandonnée.

Cette charte définit l'objectif de la manifestation, les engagements des deux parties, le déroulement de la journée. L'assurance « manifestations exceptionnelle » peut alors être prise par le Comité départemental ou régional de la FFRandonnée.

La réussite de cette manifestation passe par une bonne communication en amont. Dès que la date de la manifestation est confirmée, il est important de prévenir et mobiliser le réseau fédéral (comité départemental, comité régional, Fédération). Pour une diffusion papier mais également sur les sites Internet. Pour relayer localement l'information, l'association peut également se tourner vers les acteurs locaux (collectivités locales, offices de tourisme...). Un partenariat avec la presse locale peut également s'envisager. Pour le jour J, inviter les acteurs locaux et bien évidemment la presse (cf la fiche organisateurs « Randonnées Ouvertes à Tous - Communication » élaborée par la FFRandonnée).

Et après la séance, ne pas oublier d'offrir une collation aux participants, également un gage de succès.

La FFRandonnée met à votre disposition un document promotionnel sur la Marche Aquatique Côtière. Il est diffusé gratuitement à l'ensemble des comités et associations affiliées sur simple demande à [marcheaquatique@ffrandonnee.fr](mailto:marcheaquatique@ffrandonnee.fr). Vous pouvez le personnaliser en indiquant les coordonnées de votre comité ou de votre association.