

« LES SENTIERS BLEUS »

Réglementation de la pratique du LONGE CÔTE.

Définition du Longe Côte :

Discipline nautique qui consiste à marcher en Mer muni d'une pagaie (de type kayak), à évoluer en milieu marin.

La pratique met en exergue :

- Les avantages combinés d'un sport pour tous et des divers bienfaits du milieu marin, (l'**air** et le **climat marin**, tour à tour vivifiants ou relaxants)
- L'évolution en Milieu Marin, en toute saison et en particulier le bien être et la relaxation que l'on peut en tirer
- La Protection et la mise en valeur du Littoral

Article 1 : Le Longe Côte se pratique dans la bande des 300m. Compétences des communes et de l'Etat en matière de sauvetage en mer, Loi "littoral" du 03 janvier 1986.

Art. 32: « Le maire exerce la police des baignades et des activités nautiques pratiquées à partir du rivage avec des engins de plage et des engins non immatriculés. Cette police s'exerce en mer jusqu'à une limite fixée à 300 mètres à compter de la limite des eaux. [...] Il pourvoit d'urgence à toutes les mesures d'assistance et de secours. »

Article 2 : Le Longeur est un Citoyen de la mer.

Charte du Citoyen de la Mer.

la Société Nationale de Sauvetage en Mer a élaboré une Charte du Citoyen de la Mer. La SNSM, fonde sa charte sur « les valeurs de Responsabilité, de Solidarité et de Respect de l'autre et de l'environnement ».

Les dix commandements du Citoyen de la Mer :

Le citoyen de la mer responsable :

1 S'informe au mieux du milieu maritime qu'il va pratiquer : météo, marées, courants, hydrographie, récifs, phénomènes particuliers locaux, réglementations spécifiques...

2 Est conscient de ses possibilités et de ses limites.

3 S'il part en mer, connaît et maîtrise l'engin nautique qu'il met en œuvre, ses caractéristiques de tenue de mer, ses règles de conduite, ses installations de sécurité. A partir du littoral il s'informe des consignes de sécurité en vigueur localement.

4 Connaît l'état de préparation de son équipage et s'assure de son équipement de sécurité individuelle adapté aux conditions de pratique de la mer.

Le citoyen de la mer solidaire :

5 Se prépare à l'éventualité de devenir lui-même un sauveteur ; dans cette perspective, il s'informe sur les contacts à prendre pour alerter les secours et connaît les premiers gestes qui sauvent.

6 Surveillance son environnement lorsqu'il est en mer, de manière à détecter rapidement toute anomalie ou tout danger affectant une personne en difficulté.

7 Porte spontanément secours aux personnes en difficulté dans la mesure de ses capacités et donne l'alerte aux services spécialisés de coordination des opérations de sauvetage.

Le citoyen de la mer respectueux :

8 Entretient sa connaissance sur les habitudes et contraintes des autres acteurs qui pratiquent son environnement maritime.

9 Ne se départit jamais de sa courtoisie dans ses contacts avec eux.

10 Respecte scrupuleusement l'environnement.

Article 3 : Les risques liés à la pratique du Longe Côte dépendent toujours de la combinaison des facteurs liés au lieu de pratique, aux conditions météo et de mer.

3.1 Le Longe Côte se pratique **sur des parcours reconnus et dont les dangers sont clairement identifiés**.

Ces parcours sont appelés **SENTIERS BLEUS** et matérialisés par des pavillons et/ou balises.

Ils correspondent :

Aux zones de baignades estivales et sont praticables en présence des surveillants de baignade ou dans le cadre de sorties encadrées par une association de Longe Côte.

Une association de Longe Côte peut organiser des longues AVENTURE en dehors des zones de baignade afin de préparer l'ouverture de nouveaux sentiers bleus.

3.2 Les conditions de météo et de mer pour la pratique du Longe Côte sont inhérentes au lieu de pratique.

3.3 Les sorties proposées par une structure Longe Côte s'effectuent :

- Dans le cadre d'un groupe avec des accompagnateurs expérimentés et validés sur le parcours et dans les conditions météo du moment : les consignes de sécurité sont les obligations liées au protocole de sécurité spécifique au lieu et aux conditions météo prévues et prévisibles.

Niveau de pratique et d'encadrement :

| Description | Longeur (niveau d'aisance par rapport au milieu aquatique) | | | Encadrement | | |
|-------------|--|---------------------|------------------|---|--|---|
| | niveau 1 | niveau 2 | niveau 3 | Encadrant de proximité | Initiateur ou directeur de sortie | Guide Longe Côte |
| | Longeur évoluant sous la conduite d'un encadrant à proximité immédiate | Longeur «Aquaphile» | Longeur Autonome | Longeur autonome Plus de 50h de pratique sur le parcours, connaissances théoriques et certificat d'aptitude au 1er secours | Longeur autonome Accompagnateur avec formation spécifique et aptitude physique spécifique Plus de 200h de pratique sur le parcours/et ou diplôme spécifique MER | BE+BNSSA +formation Longe Côte et Plus de 200h de pratique sur le parcours |

| Grille de compétences | Longeur loisir | Longeur Aquaphile | Longeur Autonome | Encadrant de proximité | Initiateur/Dir ecteur sortie | Guide LC |
|---|----------------|-------------------|------------------|------------------------|------------------------------|------------------------|
| Dispose d'un certificat médical de pratique longe cote adapté à son type d'activité | X | X | X | X | Sportif ou compétition | Sportif ou compétition |
| 1-L'étoile de mer : flottabilité et orientation en flottant (5 mn minimum) | | X | X | X | X | X |
| 2- Le bouchon : Stabilité 5 flexions « tête sous l'eau », sauts et déplacements bondissants. | | X | X | X | X | X |
| 3- Les 5 fontaines : Sécurité et sensations, (5 rejets d'eau de mer) | | X | X | X | X | X |
| 4- La toupie : Sécurité et sensations, 5 plongeurs et 5 vrilles dans tous les sens et rétablissement. | | X | X | X | X | X |
| 5- Body Surf : Sécurité et sensations, 5 surfs (prévention, retour vers la plage) | | X | X | X | X | X |
| 6- La machine à laver : Sécurité et sensations, 5 pirouettes (avant et arrière, libre ou assistée) | | X | X | X | X | X |
| 7- Barbotage : 25m dos palmé et 25m nage sur le dos | | X | X | X | X | X |
| Ne pratique jamais de manière isolée et reste à proximité (20 m maximum) d'un accompagnateur. (maillot blanc) | (5 à 10 m) | (20 m maximum) | | | | |
| Evite de pratiquer de manière isolée | | | X | | | |
| A une parfaite connaissance du spot sur lequel il pratique, terrain et réglementation. | | | X | X | X | X |
| Est capable de faire 5 apnées successives de 12s avec une seconde de récupération. | | | X | X | X | X |
| Connaissance des différents modes d'évolutions et postures | | | | X | X | X |
| Titulaire du PESCI ou d'un recyclage de moins de 2 ans. | | | | X | X | X |
| Connaissance parfaite de son spot de pratique (minimum 50 heures) | | | | X | X | X |
| Connaissance de la réglementation | | | | X | X | X |
| Connaissance du milieu aquatique (courants et climat) | | | | X | X | X |
| Dispense les connaissances de sa catégorie | | | | X | X | X |
| Dirige et initie les groupes de "baptêmes" | | | | | X | X |
| Enseigne les différents modes d'évolution et postures | | | | | X | X |
| Expert (minimum de 200 h de pratique sur le spot) et/ou diplôme spécifique MER et Formation.Longe Côte | | | | | X | X |
| Maniement de la bouée tube, exercices de sortie d'eau | | | | X | X | X |
| Capable de maintenir une personne à flot 10 minutes avec et sans palme, avec et sans bouée tube | | | | | X | X |
| Sauvetage en mer à partir de la côte (organisation, tenir à flot, remorquage,tractage,....) | | | | | X | X |
| Est capable de nager en piscine :Attestation Piscine | | | 500 | 500 | 1000 | 1000 |
| Est capable de nager en mer sans palme. | | | 250 | 250 | 500 | 500 |
| Est capable de nager en mer avec palmes | | | 500 | 500 | 500 | 500 |
| Connaissance du milieu aquatique (biologie, environnement) | | | | | X | X |

- La structure Longe Côte a souscrit un contrat de responsabilité civile couvrant les dégâts causés aux tiers.
- Elle propose à ses adhérents de souscrire auprès de la compagnie de leur choix une assurance couvrant les risques encourus individuellement.

3.4 Peuvent participer à ses sorties :

- **Les adhérents à jour de leur cotisation et de leur certificat médical.**
- **Les personnes en ayant manifesté le souhait et ayant :**
 - été parrainées par un adhérent.
 - Réservé par internet, téléphone, courrier, courriel.
 - Ayant pris connaissance et accepté les règles de pratique du Longe Côte.

ATTENTION : Le nombre de personnes pouvant participer à une sortie sera toujours conditionné par le nombre d'accompagnateurs présents. (Voir protocole de sécurité : exemple : tableau page 4)

3.5 Prérogatives des accompagnateurs

*** de l'accompagnateur « encadrant de proximité »**

Cet encadrant a mission d'accompagnement, de prévention et de conseil. Il suit les indications des initiateurs et a fortiori celles du directeur de Sortie. Cet accompagnateur N'A PAS MISSION DE SAUVETAGE. Il reste avec les longeurs pour les sécuriser.

*** de l'accompagnateur « Initiateur »**

Cet encadrant en plus des prérogatives de l'encadrant de proximité est chargé

- de l'encadrement
- de la sécurité (MISSION DE SAUVETAGE) – dispose des éléments matériels pour assurer la sécurité et d'un moyen d'alerte
- de l'animation
- de la didactique du Longe Côte avec et sans pagaie ainsi que des disciplines associées
- il peut prendre la responsabilité de directeur de sortie d'un sous groupe

*** de l'accompagnateur dénommé « directeur de sortie » :**

- organisation de la sécurité de la sortie
- Décliner la participation à la sortie d'un adhérent ou d'une personne venue faire un baptême
- Annulation d'une sortie
- Interdiction de mise à l'eau
- Demande de sortie de l'eau temporaire ou définitive.

En cas d'incident, refus de suivre les consignes, le directeur de sortie alertera les autorités afin de dégager sa responsabilité et la responsabilité de l'association qu'il représente.

3.6 Le niveau minimal d'encadrement dépend des conditions météo et s'entend bien sur, **sur les lieux de pratique habituelle.**

Nous prenons en référence l'échelle de Beaufort par rapport à un lieu de pratique, **ces 2 critères sont indissociables.**

Compte tenu des particularités de sol ou de courant un endroit pourra être réputé impraticable même par temps calme (exemple les Baines des Landes) ou praticables dans le respect des règles locales de sécurité même par Force 10.

C'est le **PROTOCOLE DE SÉCURITÉ DU LIEU DE PRATIQUE** qui définit les conditions d'encadrement et de matériel de sécurité

1/ En fonction du niveau des pratiquants du groupe

Longeur (niveau d'aisance par rapport au milieu aquatique)

**Niveau 1 :
Loisir**

Niveau 2 : Aquaphile

Niveau 3 : Autonome

**Descripti
on**

Longeur
pratiquant à
proximité
immédiate
d'un
encadrant

Longeur ayant satisfait aux tests
Statiques et dynamiques
- L'étoile de mer (Flottabilité 5 mn)
- Le bouchon (5 flexions tête sous
l'eau)
- 3*5 (5 secondes d'apnée – 1
respiration *3)
- les 5 fontaines (rejets d'eau de mer)
- La toupie (5 plongeurs dans tous les
sens)
- la machine à laver (5 pirouettes,
libres ou assistées)
- Body Surf : 5 surfs
- Barbotage : 25m dos palmé et 25m
nage sur le dos

Longeur
- Aquaphile
- 100 m nage libre en mer
- 500 m palmes en mer
- 5*12 (5 fois 12 secondes
d'apnée)
- Tests de connaissance du
milieu marin
- Connaissance du spot de
pratique

2/ En fonction des conditions météo selon l'échelle de Beaufort
3/ Du sens des courants et du vent
4/ Des conditions de visibilité.
5/ De conditions particulières (pollution...)

Classification des sorties et taux d'encadrement

à mettre en relation avec le tableau de la page suivante

| sortie | Termes descriptifs État de la mer | Niveau d'encadrement minimum requis (Jusqu'à force 7, un Initiateur peut sortir « seul ». <u>A partir du niveau ORANGE et/ou de nuit un initiateur minimum présent+ 1 accompagnateur , à compter du niveau rouge, 2 initiateurs)</u>) | | |
|--------|---|--|---|--|
| Verte | mer calme, ni vent, ni vagues <i>conditions idéales pour personnes peu appétentes à l'eau</i> | 1 accompagnateur pour 5 personnes de niveau 1 et 5 personnes de niveau 2 | 1 initiateur pour 5 personnes de niveau 1 et 15 personnes de niveau 2 | 1 Guide Longe Côte pour 10 personnes de niveau 1 et 20 personnes de niveau 2 |
| Jaune | vagues, un peu de vent, marée descendante (les conditions restent clémentes) | 1 accompagnateur pour 5 personnes de niveau 1 et 5 personnes de niveau 2 | 1 initiateur pour 5 personnes de niveau 1 et 15 personnes de niveau 2 | 1 Guide Longe Côte pour 10 personnes de niveau 1 et 20 personnes de niveau 2 |
| Orange | du vent, des vagues et du COURANT... vers le large ?! | 1 accompagnateur pour 2 personnes de niveau 1 et 3 personnes de niveau 2 | 1 initiateur pour 2 personnes de niveau 1 et 8 personnes de niveau 2 | 1 Guide Longe Côte pour 5 personnes de niveau 1 et 10 personnes de niveau 2 |
| Rouge | conditions météo nécessitant une très bonne expérience de l'activité (fort vent, avec vagues et vent de terre... "machine à laver en mode essorage" ...) | 1 accompagnateur pour 2 personnes de niveau 1 et 3 personnes de niveau 2 | 1 initiateur pour 2 personnes de niveau 1 et 8 personnes de niveau 2 | 1 Guide Longe Côte pour 5 personnes de niveau 1 et 10 personnes de niveau 2 |
| Noire | on atteint les limites de la pratique de notre activité... | ? | ? | |

Les conditions maximales de sécurité seront à mettre en œuvre :

- A partir du niveau ROUGE
- En présence de courants amenant au large
- Sur les parcours de découverte non validés. (longe aventure)

Exemple : Classification de sorties en fonction de l'échelle de Beaufort

Plage très régulière, à faible devers, sans bâches, ni trous, ni obstacle avec sortie de l'eau possible sur tout le trajet, sans courant au large.

| Degrés | Termes descriptifs français (anglais) | Vitesse moyenne en km/h | Etat de la mer |
|--------|---------------------------------------|-------------------------|---|
| 0 | Calme (calm) | < 1 km/h | comme un miroir |
| 1 | très légère brise (light air) | 1 à 5 km/h | quelques rides |
| 2 | légère brise (light breeze) | 6 à 11 km/h | vaguelettes ne déferlant pas |
| 3 | petite brise (gentle breeze) | 12 à 19 km/h | les moutons apparaissent |
| 4 | jolie brise (moderate breeze) | 20 à 28 km/h | petites vagues, nombreux moutons |
| 5 | bonne brise (fresh breeze) | 29 à 38 km/h | vagues modérées, moutons, embruns |
| 6 | vent frais (strong breeze) | 39 à 49 km/h | lames, crêtes d'écume blanche, embruns |
| 7 | grand frais (near gale) | 50 à 61 km/h | lames déferlantes, traînées d'écume |
| 8 | coup de vent (gale) | 62 à 74 km/h | tourbillons d'écume à la crête des lames, traînées d'écume |
| 9 | fort coup de vent (severe gale) | 75 à 88 km/h | lames déferlantes grosses à énormes, visibilité réduite par les embruns |
| 10 | tempête (storm) | 89 à 102 km/h | |
| 11 | violente tempête (violent storm) | 103 à 117 km/h | |
| 12 | ouragan (hurricane) | >=118 km/h | |

3.7 Conditions « matérielles » à mettre en œuvre

A chaque sortie :

- indication et affichage du niveau de la sortie (de **VERTE** à **NOIRE**)

- Présence du niveau d'encadrement requis.

Jusqu'à des conditions météo ne présentant pas de danger inhabituel, un accompagnateur peut sortir seul, même s'il est toujours recommandé d'exercer en binôme.

En présence de conditions présentant un risque accru, 2 accompagnateurs minimum par sortie.

- Les longeurs évoluent à proximité immédiate d'un accompagnateur.

- **Le directeur de sortie du jour** (minimum niveau Initiateur) est dénommé et inscrit au tableau, ainsi que les accompagnateurs ou initiateurs présents:

Le directeur de sortie

- A une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo.

- Dispose d'un moyen d'alerte extérieur (téléphone portable, VHF) et d'un moyen de liaison avec les autres accompagnateurs. (Voix, téléphone portable, sifflet, VHF)

- « fait l'appel » (Pointage à l'aller et au retour.)

- Evalue le potentiel des personnes présentes

- Repérage des baptêmes, détection de leur appétence au milieu aquatique (je sais nager, je sais mettre la tête sous l'eau, je n'ai pas de crainte particulière, (eau -froid - environnement naturel) je n'ai pas de contre indication à la pratique du Longe Côte)

- Repère les personnes « potentiellement à risque ».

- Prend en charge les baptêmes et les personnes à risque ou délègue à un accompagnateur - La recherche de binôme est toujours à favoriser et obligatoire en cas de risque accru ou avec les personnes potentiellement à risques.

- Si un binôme avec un longeur confirmé ne peut être mis en place, le directeur de sortie reste à proximité immédiate (moins de 15m en risque habituel, 5m en risque accru.) des personnes potentiellement à risque

3.8 Cas particuliers

Présence d'enfants

La prise en charge d'enfants (ne disposant ni de la taille, ni de la capacité à résister au froid d'un adulte) doit faire l'objet de dispositions particulières

par exemple : Un enfant ne peut participer à l'activité qu'avec **l'accord préalable du directeur de sortie et en présence de son représentant légal** ou d'un adulte dûment mandaté qui l'accompagnera tout au long de la sortie.

Cette participation est subordonnée à ce que l'enfant dispose du niveau d'équipement optimal validé par le directeur de sortie

Présence de Baptêmes

On ne fait des baptêmes que lorsque les conditions optimales d'encadrement et d'équipement des candidats sont réunies.

Maximum 2 baptêmes par accompagnateur présent.

Maximum 5 baptêmes par initiateur présent

Un directeur de sortie en fonction des spécificités d'un groupe peut reconsidérer ces données, à la hausse ou à la baisse en s'appuyant sur le taux d'encadrement indiqué sur le protocole de sécurité lié au lieu de pratique)

En cas de grand groupe ou groupe susceptible de se scinder, chaque sous-groupe sera considéré comme un groupe à part entière et devra disposer de l'encadrement et des moyens matériels adaptés .

En aucun cas, un longeur doit se trouver isolé à l'extérieur d'un groupe.

Tout longeur désirant sortir de l'eau doit en faire la demande auprès d'un initiateur et sa sécurité doit être assurée tant qu'il se trouve sous la responsabilité de la structure.

En cas de risque accru (à partir du niveau **ORANGE**, la recherche de binôme (recommandé en conditions normales) devient obligatoire.

Un encadrant avec les matériels peut évoluer au bord de l'eau, prêt à intervenir.

Groupes de longeurs autonomes :

Sur autorisation explicite du Président ou responsable de l'association ET d'un directeur de sortie, un groupe constitué **UNIQUEMENT** de longeurs autonomes peut pratiquer sur une portion délimitée, après autorisation et vérification d'un initiateur (directeur de sortie). Ce groupe doit comporter au moins un accompagnateur . Le groupe disposera d'un moyen d'alerte et chaque longeur autonome doit être à même d'assurer sa propre sécurité. La présence d'un longeur non autonome au sein du groupe implique la présence d'un directeur de sortie.

Article 4 : L'association a vocation à découvrir et à ouvrir d'autres voies ou « **Sentier Bleus** », lors de ces explorations les moyens de sécurité mis en œuvre correspondront aux conditions extrêmes.

Acceptation de la réglementation par

Le président ou responsable :