

RÈGLEMENT MARCHE AQUATIQUE WATERPLOUF DE L'ARSA

Activité se déroulant dans un cadre bien spécifique (domaine aquatique) nécessitant un cadre règlementaire stricte et des animateurs formés.

But de l'activité : marche dans l'eau avec une hauteur d'eau à un niveau situé entre le nombril et les aisselles. Les participants sont équipés d'une combinaison soit intégrale pour les mois d'hiver, soit une combinaison allégée manches et jambes courtes pour les demies saisons, soit une tenue de bain pour les mois d'été. Chaussures ou bottillons obligatoires et équipement annexe conseillé (voir fiche conseil pour le matériel nécessaire à une bonne pratique de la MAC).

L'animateur est là pour vous encadrer et peut vous refuser l'accès à la séance s'il juge votre équipement incompatible au bon déroulement de l'exercice.

LES SÉANCES NE POURRONT SE DÉROULER QU'EN PRÉSENCE EFFECTIVE D'UN ANIMATEUR DANS L'EAU OU QUI POURRA ASSISTER SUR LA PLAGE À LA SÉANCE AVEC LE MATÉRIEL ET L'ENCADREMENT NÉCESSAIRES.

La pratique de la MAC a lieu toute l'année du 1 septembre au 30 juin pour les seuls licenciés de l'ARSA après validation par les animateurs de leurs capacités à évoluer en milieu aquatique.

Certificat médical de non contre-indication, marche maîtrisée, natation sur 50 mètres sont obligatoires.

L'encadrement peut être amené à faire une évaluation des marcheurs qui présenteraient des signes d'aqua-phobie, d'un manque de capacités physiques ou d'une méconnaissance des règles de pratique en milieu aquatique.

LES SÉANCES:

L'animateur est responsable du déroulement de la séance quant à sa durée (de 45 minutes à 75 minutes) des exercices pratiqués dans le respect d'une pratique à la fois tonique et sportive, il est seul habilité sur le choix du parcours et des exercices demandés.

Les participants devront faire preuve d'esprit de groupe, de convivialité et d'écoute en maintenant une cohésion pour ne pas s'éparpiller sur une trop longue distance dans un but de sécurité.

En cas de difficultés de déplacement ou de fatigue les marcheurs doivent en avvertir l'animateur qui fera sortir de l'eau le participant ou prendra des dispositions pour abrégé la séance.

Les séances ont lieu le lundi matin et le jeudi matin avec une mise à l'eau à 10H30 d'avril à octobre et à 11H de novembre à avril horaires choisis pour une meilleure température extérieure.

Il est conseillé d'arriver 15 minutes avant la séance pour déposer ses effets personnels et recevoir les consignes et les conseils d'usage.

Les séances sont susceptibles d'être annulées par le responsable à tout moment en cas de dégradations imprévisibles des conditions sur le site ; soit plus habituellement par un message transmis la veille de la séance à cause d'une météo annoncée défavorable : vent, vagues, brouillard, température inappropriée, enfin l'animateur peut se trouver dans l'incapacité d'assurer le déroulement de l'exercice. D'autres motifs peuvent provoquer une annulation: le non respect des règles de la MAC par des participants qui troublent le bon déroulement de la séance soit un encadrement insuffisant pour un nombre trop important de participants.

En général l'annulation est annoncée soit définitive soit à confirmer la veille par

message internet .La décision finale est confirmée par application téléphonique le matin même jusqu'à 2h avant l'horaire prévu.

Avant la séance l'animateur détaille le type de marée à pratiquer, le coefficient du jour ,l'état de la mer et la lecture de la plage s'il y a lieu.

En général la règle conseille sur nos côtes de marcher à contre courant à l'aller et d'assurer un retour avec le courant mais cela est adaptable aussi en fonction des fonds sous marins.

LES MARCHEURS:

un bonnet ou une casquette aux couleurs du club est fortement conseillé à la fois comme protection du soleil, du froid ,des embruns, mais également comme facilité pour l'animateur pour repérer les participants selon les aléas des vagues .Cela renforce également l'image de cohésion du groupe. Une tunique de couleur est également choisie par certains clubs.

La séance respecte le déroulement suivant:

-échauffement sur la plage avant mise à l'eau 5 minutes minimum avec mise en application d' exercices qui seront effectués dans l'eau ,d' étirements, un réveil musculaire et une augmentation du rythme cardiaque.

-Mise à l'eau progressive en 2 phases pour atteindre le niveau requis à mi-poitrine.On ne se jette pas à l'eau.

-Mise en action assez rapide pour éviter le refroidissement Le respect de la marche en ligne est nécessaire pour le bon déroulement de la séance.

-Mise en place de différents exercices au cours de la marche avec des phases toniques, des phases sportives et des phases de récupération

L'animateur peut personnaliser la séance par des activités annexes en rapport avec un but sportif, ludique ou gymnique .

-Avant de quitter le milieu aquatique l'animateur peut adjoindre des mouvement d'étirement dans l'eau ainsi que sur la plage en prenant soin de ne pas exposer trop longtemps les participants au froid extérieur en faisant retomber le rythme cardiaque.

Les participants sont des personnes majeures de plus de 1m50, courtois et conviviaux , conscients des risques encourus , acceptant les règles et les obligations inhérentes à cette activité.En cas de non respect des décisions prises par l'animateur responsable, la sortie de l'eau peut être exigée et une exclusion du groupe peut être prononcée.

Le matériel et les effets personnels qui pourraient être abrités pendant les séances dans un local officiel ou non, même fermé à clé, ne seront pas assurés pour autant et le club ne pourra pas en être tenu responsable.

La pratique de la MAC se fait à la plage PEREIRE mais le responsable peut choisir d'autres plages d'ARCACHON ou même dans d'autres lieux suivant les activités décidées dans le planning.

Le rendez-vous est fixé 1/4 h avant les séances au bas des escaliers au niveau des WC du restaurant saisonnier Club Plage Pereire.

L'activité Marche Aquatique Côtière de l'ARSA est déclarée à la mairie d'Arcachon pour l'occupation du domaine maritime dans le respect de la faune et de la flore et des règlements municipaux avec un encadrement formé par la Fédération Française de la Retraite Sportive pour cette activité spécifique.

Le Responsable: C.A. GHYSELS