



DIRECTIVES TECHNIQUES NATIONALES MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

➤ 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 situé entre le nombril et les aisselles.
- La marche aquatique côtière est pratiquée au sein de clubs FFRS proposant un calendrier de sorties 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'État en matière de sauvetage en mer (loi littoral du 3 janvier 1986),
- Sur des plages de sable à faible devers (2 à 3 %) ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Les plages présentant un risque avéré (notamment baines, 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 et sachant nager. Une attestation de savoir nager devra être fournie au club pour pratiquer l'activité.
- La pratique individuelle est **fortement déconseillée**.
Cette pratique associative respecte des règles de sécurité, d'encadrement, d'équipement et d'organisation.

➤ 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).
 - L'encadrement doit être complété d'un assistant de préférence titulaire du PSC et de la FIA.
- 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 et sachant nager.
- S'adapter aux éventuelles évolutions du milieu, de météorologie et de mer.

Les conditions de sécurité défavorables à la pratique sont notamment :

- la marée descendante et le vent de terre,
- un état de mer correspondant à un degré 7 de l'échelle de Beaufort,
- une température de l'eau inférieure à 10°C,
- des sites non reconnus et/ou non homologués,
- ...

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 la mer.
- Vérifier que chaque encadrant et pratiquant possède un équipement adapté (tenue, matériel).
- 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 ou d'accident.

En conséquence, 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 d'appuis...).

➤ **Équipement 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.

Équipement des pratiquants

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