



Connaissance  
prévention  
Gestion  
du  
risque



Un cadre juridique a été mis en place en 2016 Par la Fédération de Randonnée Pédestre pour régir la pratique de la marche aquatique – longe cote – Rand'Eau.  
Des formations officielles sont désormais proposées ainsi que des diplômes d'aptitude à l'encadrement de l'activité.

Notre association le **8 mai 2007** a lancé cette discipline, établi les principes et écrit la réglementation reprise en grande partie par la FFR.

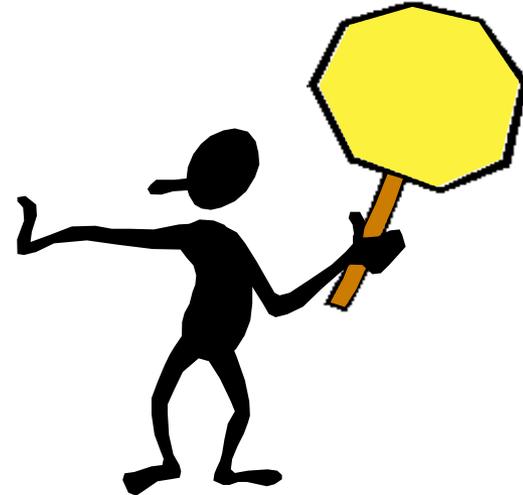
Nous avons eu le plaisir d'accompagner certaines structures dans leur création d'autres comme nous se sont jetées à l'eau seules...

Les observations et commentaires de cette publication sont le résultat de:

- 12 années d'expérience, en Mer, de pratique au « quotidien ».  
(5 sorties par semaine, 52 semaines par an, de jour comme de nuit)
- 12 000 baptêmes (Un baptême = Une personne pour la première fois dans l'eau)
- 120 000 mises à l'eau (1 mise à l'eau = 1 personne dans l'eau pendant au moins 1 heure)
- Du partage d'une passion de la mer entre une équipe , des adhérents des voyageurs de tout horizon et niveau.

**Opale Longe Côte forme ses propres cadres, en formation continue et validation d'acquis.**

# Mise en garde



Si la discipline semble d'un abord simple,  
**les facteurs de risques sont multiples.**

La Rand'Eau / Longe côte se pratique sur des parcours identifiés, répertoriés, classés, dénommés **Sentiers Bleus** ou en « **hors piste** » avec **les moyens de sécurité appropriés.**

Les conditions de pratique sont définies Spot par spot et assurées par une équipe chevronnée, rompue à la discipline et au milieu.

Ces conditions de pratique font l'objet **d'un Arrêté Municipal** garantissant les dispositifs de sécurité et d'accueil et régissant les rapports entre les différents usagers de l'espace naturel.

## **Risque 1 : Le milieu**

Le longe côte requiert

- 1- Une parfaite connaissance du lieu de pratique dans toutes les conditions
- 2- La mise en œuvre de moyens appropriés à l'intervention, au secours garantissant la pratique sécurisée de la discipline.

Exemple: Les raids d'explorations sont effectués par des équipes chevronnées, rompues à la discipline, spécifiquement préparées et munies de moyens d'intervention adaptés

### **Par connaissance du milieu on entend**

Topographie de la plage

Incidence des marées et courants

Incidence des vents

Particularités locales

**Combinaison de ces 4 facteurs.**

## Risques liés au milieu

1. Appréciation de l'effort, résistance aux courants
2. Chocs thermiques
3. Chocs liés au vagues, prise de vague.
4. Prise de bâches
5. Perte de pied, blocage « de courant »
6. Dérive au large, emporté par le courant
7. Piqures
8. Morsures
9. Blessures (épaves, hameçon, rochers...)
10. Baïnes
11. Sables mouvants
12. Chocs « extérieurs » (pagaie, surf, kyte surf)
13. Noyade



## Risque 2 : Les risques liés aux personnes

Le longe côte, randonnée pédestre aquatique est **une activité accessible à tous** aux conditions expresses de savoir:

1- Apprécier les capacités physiques et psychologiques des personnes présentes.

2- D'évaluer ces capacités en fonction

Des conditions naturelles au moment de la mise à l'eau

De l'évolution de ces conditions au cours de la sortie

3 - D'estimer les réactions individuelles et du groupe en cas de survenance d'un événement inattendu (bâche... stress; grosses vagues, courants...)

4 – De disposer de ressources humaines suffisantes et qualifiées pour prévenir les risques ou/et intervenir.

## Risques liés aux personnes

1. Méconnaissance de la discipline et de la dépense énergétique (effort, chaud/froid...)
2. Mauvaise appréciation de ses capacités
  1. Générale
  2. Ou du jour (fatigue...)
3. Stress lié au milieu
4. Crampes
5. Panique sur événement inattendu
6. Hypoglycémie
7. Hypo ou hyperthermie
8. Accident
9. Pathologies particulières
10. Méconnaissance de l'activité de la part du médecin ayant délivré un certificat d'aptitude



**Risques liés au milieu + Risques liés aux personnes**  
**=**  
**Risque liés à la combinaison des risques**

Le risque en longe côte n'est pas lié à un facteur principal mais à la combinaison et à l'évolution permanente des facteurs naturels et humains.

**Le risque croît avec le nombre de facteurs.**

Le dispositif de sécurité sera donc **à adapter en permanence et instantanément** d'où le rôle primordial du directeur de sortie et des responsables désignés par ce dernier pour l'assister dans cette mission.

Les accompagnateurs bienveillants ont un rôle de prévention et d'alerte,

Le directeur de sortie appuyé par une équipe dédiée porte la responsabilité de la sécurité et des interventions.

## Dispositifs de sécurité

La sécurité Longe Côte – marche aquatique est assurée:

### 1- Par la **connaissance et le respect**

Des capacités individuelles de chacun , du groupe, du milieu, des règles de sécurité, le bon niveau d'équipement individuel (combinaison néoprène assurant l'isolation et la flottabilité)

### 2- Par la **surveillance et la solidarité active** entre longeurs

3 - Par un **accompagnement de proximité** assuré par une équipe d'encadrants bienveillants (prévention, alerte, aide immédiate)

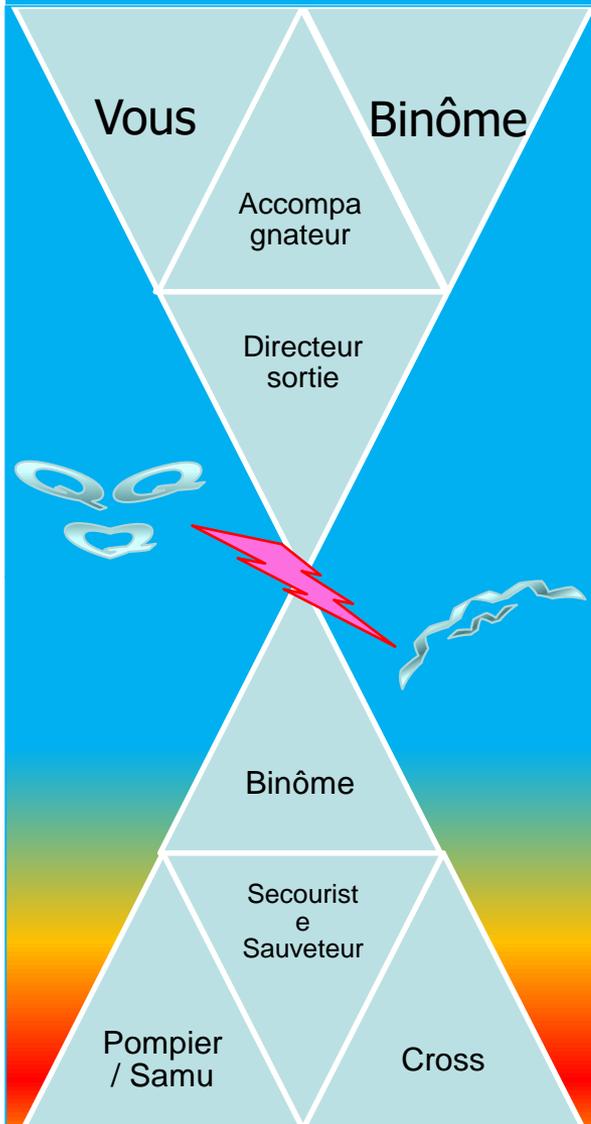
4 – Par une **équipe d'encadrement dédiée** à l'organisation et à la gestion de la sortie (sécurité – intervention – convivialité – activités spécifiques (longes, pagaies, trail, relaxation, aquaphilie...))

Les participants sont répartis par niveau avec le nombre d'accompagnateurs en rapport, les groupes sont en contact par VHF entre eux, avec le directeur de sortie, les secours. (Port / CROSS) .

(le dispositif peut être complété de bouées tubes, palmes, corde de rappel si nécessaire)



## Dispositif de Sécurité et Intervention Opale Longe Côte



### 1- Prévenir

#### Vous

- Connaissance de soi
- Respect de soi
- Respect des consignes

#### Binôme

- Veiller sur son binôme

#### Accompagnateur

- Veille sur son groupe
- Anime, conseille
- Protège, forme et informe

#### Directeur de sortie

- Organise le dispositif
- Veille au respect des consignes
- Gère les événements
- Intervient...

### 2- Alerter, secourir

#### Binôme

- Maintien des voies aériennes hors de l'eau
- Alerte l'accompagnateur

#### Accompagnateur

- Alerte un directeur de sortie
- Accompagne à la dérive si nécessaire
- Rassure, dispense les premiers soins

#### Directeur de sortie

- Organise et met en place le dispositif approprié
- Délègue ou va chercher
- Délègue ou assure la mise en place du dispositif

#### Pompier / Samu / Cross

- Prennent le relai.

## Formation Individuelle.

- 
- Connaissance de soi
  - Connaissance du Milieu
  - Connaissance techniques (Respiration, Postures, Coordination, Allures)
    - Auto Evaluation lors de l'adhésion...
    - Validation de niveau
    - Programme personnalisé d'acquisition ou perfectionnement
    - Suivi du réalisé (projet reconnaissance)

## Formation Equipe.

- 
- Secourisme
  - Natation / Nage à palme (piscine et mer)
  - Sauvetage.
  - Spécifiques...

Formation  
permanente  
lors des  
sorties

Rendez-vous  
piscine le  
vendredi

Séances  
découvertes

Temps forts

## Formation permanente

- Les marraines (chaque nouvel adhérent est présenté à une Rand'eauneuse confirmée qui l'initiera aux secrets de la pratique (appels aux volontaires)
- Tests ponctuels et aléatoires des auto évaluations ou niveaux par les directeurs de sortie.
- Suivi personnalisé (projet 2019)

## Rendez-vous piscine

- Le vendredi soir
- Projet 2018 /2019 perfectionnement natation, nage à palmes, apnée, sauvetage.

## Découvertes

- Baptêmes d'apnée.
- Baptêmes plongée sous-marine.
- Stretching
- Yoga
- Arts martiaux
- Paddle board
- Voile
- Et ????
- Randonnée
- Course à pieds
- Triathlon

## Temps forts

- Validation des niveaux. (aquaphilie, autonomes, nages)
- Stages de formations pour l'équipe d'encadrement)
- Projets 2018 /2019 stages pour les adhérents. –
- nage en mer –
- rand'Eau palmée
- Ultimate

Grille de compétences	Longeur loisir	Longeur Groupe sport	Longeur Aquaphile	Longeur Autonome	Equi pier GISL	Accomp agnateur loisir	Accomp agnateur sport	Directeur sortie	Initiateur	Guide de randonnée pedestre aquatique
Dispose d'un certificat médical de pratique longe cote	X		X	X		X				
Dispose d'un certificat médical de pratique longe cote sportif ou en compétition		X			X		X	X	X	X
Conscient de ses capacités ne pratique jamais de manière isolée et reste à proximité immédiate (5 à 10 m maximum) d'un accompagnateur. (maillot blanc)	X									
1- L'étoile de mer : <b>Flottabilité</b> et orientation en flottant (5 mn minimum)			X	X	X	X	X	X	X	X
2- Le bouchon : <b>Stabilité</b> 5 flexions « tête sous l'eau », sauts et déplacements bondissants.			X	X	X	X	X	X	X	X
3- Les 5 fontaines : <b>Sécurité et sensations</b> , (5 rejets d'eau de mer)			X	X	X	X	X	X	X	X
4- La toupie : <b>Sécurité et sensations</b> , 5 plongeurs et 5 vrilles dans tous les sens et rétablissement.			X	X	X	X	X	X	X	X
5- Body Surf : <b>Sécurité et sensations</b> , 5 surfs (prévention, retour vers la plage)			X	X	X	X	X	X	X	X
6- La machine à laver : <b>Sécurité et sensations</b> , 5 pirouettes (avant et arrière, libre ou assistée)			X	X	X	X	X	X	X	X
7- Barbotage : 25m dos palmé et 25m nage sur le dos			X	X	X	X	X	X	X	X
Ne pratique jamais de manière isolée et reste à proximité (20 m maximum) d'un accompagnateur. (maillot blanc)			X							
A une parfaite connaissance du spot sur lequel il pratique, <u>terrain et réglementation</u> .				X	X	X	X	X	X	X
Est capable de faire 5 apnées successives de 12s avec une seconde de récupération.				X	X	X	X	X	X	X
Est capable de nager 50m en mer				X	X	X	X	X	X	X
Evite de pratiquer de manière isolée				X	X					
Est capable de nager 200m en mer avec et sans palme.					X		X	X	X	X
Connaissance des différents modes d'évolutions et postures					X	X	X	X	X	X
Titulaire du PESC1 ou d'un recyclage de moins de 2 ans.					X	X	X	X	X	X
Titulaire d'une attestation de 500 m nage libre piscine.					X	X	X	X	X	X
Connaissance parfaite de son spot de pratique (minimum 50 heures)					X	X	X	X	X	X
Connaissance de la réglementation						X	X	X	X	X
Connaissance du milieu aquatique (courants et climat)					X	X	X	X	X	X
Dispense les connaissances de sa catégorie						X	X	X	X	X
Dirige et initie les groupes d'"baptêmes"								X	X	X
Enseigne les différents modes d'évolution et postures								X	X	X
<b>Expert</b> (minimum de 200 h de pratique sur le spot) et/ou diplôme spécifique MER et Formation Longe Côte								X		X
Sauvetage en mer à partir de la côte (organisation, tenir à flot, remorquage tractage,....)						X		X		X
Est capable de nager 1000m en piscine, 500 m en mer						X		X		X
Est capable de nager 2000m en mer avec palmes.						X		X		X
Connaissance du milieu aquatique (biologie, environnement)										X

Echelle de Beaufort

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

# Attention!

Ces conditions d'encadrement sont spécifiques au spot de Dunkerque –

Leffrinckoucke, sur les Sentiers Bleus des brise-lames et de la Licorne.

Elles ne peuvent en aucun cas être extrapolées à d'autres spots.

Chaque spot doit faire l'objet d'une expertise et/ou de la mise en œuvre de moyens spécifiques « humains » et matériel.

# Encadrement Opale Longe Côte 2017 - 2018.



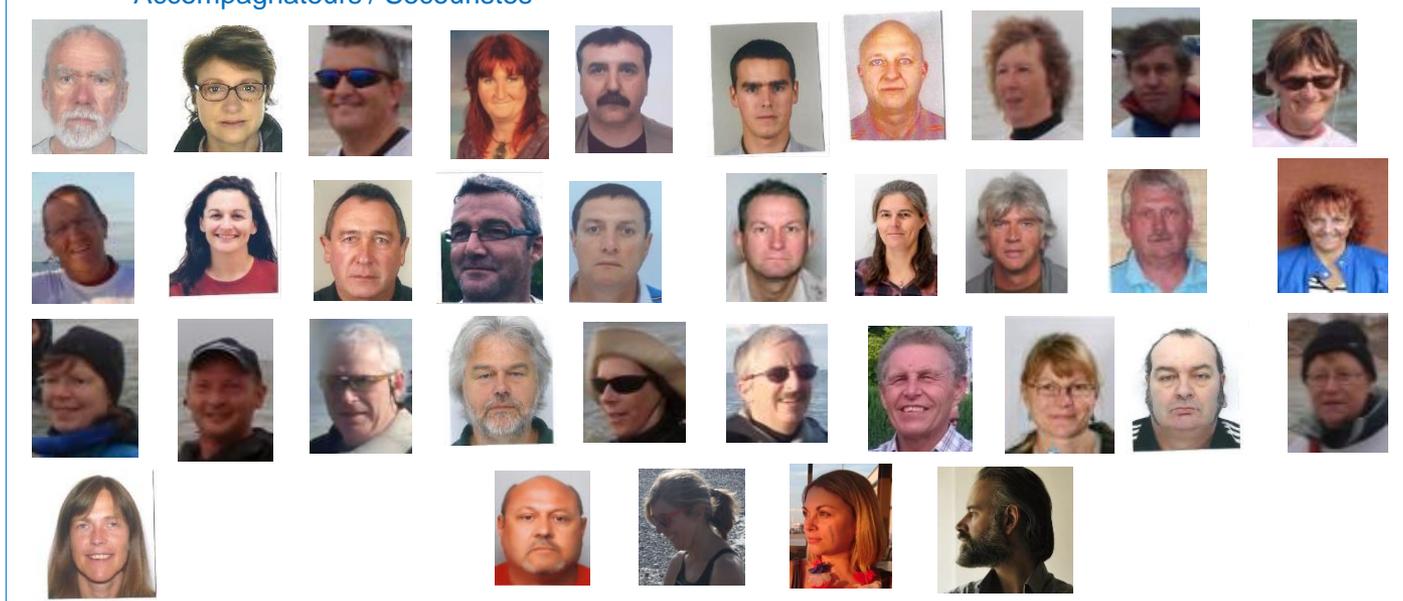
## Accueil - Organisation



## Directeur de sorties - Secouristes



## Accompagnateurs / Secouristes



## Equipe Opale Longe Formation(s) spécifique(s)

Pilotes Zodiac



Directeur de sorties / Initiateurs fédéraux nage à palmes / RIFA Nap



Accompagnateurs / Initiateurs fédéraux nage à palmes / RIFA Nap



Accompagnateurs – Nageurs à palmes



Accompagnateurs - Nageurs



**Des bénévoles,  
mais pas des  
amateurs!**