

# **ASSOCIATION « RANDOPLOUF »**

Longe côte (randonnée pédestre aquatique)

## **Historique de l'association**

Fin d'été 2010, quelques personnes ont débuté cette nouvelle activité aquatique sur Brignogan et les communes avoisinantes.

Très vite de nombreuses personnes sont venues se joindre au groupe de départ, par curiosité, pour retrouver les bienfaits de la mer, par souci de sécurité ou par manque de confiance en soi d'exercer seul (e) cette activité, ou plus simplement pour partager un moment de convivialité, de plaisir et tout simplement de profiter de l'environnement exceptionnel dont nous avons la chance de bénéficier.

Aujourd'hui plus de 150 randonneurs de la mer sont inscrits à « Randoplouf ».

Vu le nombre grandissant de participants et pour des raisons de sécurité, la création d'une association, avec un règlement, un encadrement, une protection juridique s'est imposée.

Une cotisation annuelle est demandée lors de l'inscription en début de saison, pour couvrir les frais de gestion, d'assurance, de matériel, de frais de formations des bénévoles encadrants, elle est réévaluée tous les ans lors de l'Assemblée générale.

## **But de l'association**

Proposer toute l'année, quand c'est possible, une activité sportive de marche aquatique en groupe, à toutes personnes voulant profiter des bienfaits de la mer.

Les sorties ont lieu 4 fois par semaine, le mardi, le mercredi, le samedi et le dimanche. Bien sûr toujours quand la météo et les marées nous le permettent.

Créer du lien social.

Dynamiser nos communes.

## **Moyens d'action**

L'activité est prévue en fonction des hauteurs d'eau, liées aux horaires des marées, en fonction des vagues de la météo....

La plage choisie et l'heure seront communiquées par voie informatique à tous les pratiquants.

Quelques indications sont aussi données pour favoriser le co-voiturage.

Cependant, en fonction d'éléments naturels perturbants la sortie peut-être annulée au dernier moment.

Il appartient donc à chacun, dans ces conditions précises de se renseigner sur le site qui donnera toutes les informations.

Les plages privilégiées sont : Le Crapaud à Brignogan, Kérurus à Plounéour, La Maison des Dunes et Quimpérès à Kéremma.

## **Les bienfaits**

Cette pratique est accessible à tous, sportifs ou non. Le niveau de l'eau idéal est mi-poitrine (environ 10 cm au dessus du nombril). Il permet ainsi à l'eau d'exercer une pression suffisante au niveau des abdos et des lombaires, ce qui entraîne un travail musculaire important.

Au-delà de cette hauteur d'immersion dans l'eau l'effort musculaire est moins intense de fait de l'apesanteur dans l'eau.

Il faut bien dérouler le pied pour avoir un bon appui sur le sol et moins se faire entraîner par les vagues.

Chaque randonnée dure environ 1 heure.

## Equipement

Eventuellement, selon la température de l'eau et de l'air et son ressenti personnel, une combinaison pour eau froide et des gants sont souhaitables, les chaussons en néoprène sont indispensables.

En été, une combi courte, genre shorty, ou un maillot, si vous n'êtes pas frileux, suffit.

A vous de vous adapter à la pratique.

## Pratique

Dans la pratique, pour chaque sortie, il est nécessaire de respecter les règles suivantes :

- Repérer, avant chaque départ, les encadrants volontaires, se sont les personnes portant un tee-shirt ORANGE pour les filles, JAUNE pour les gars. Ces personnes ont une expérience du long-côte, ils se répartissent la surveillance des groupes.
- Ils ont fait ou devront faire une formation PSC1, (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) et un stage de secours (avec une maître nageuse). Le tout financé en partie par l'association.
- Les groupes se font, soit volontairement, soit naturellement, selon les capacités physiques de chacun, surveillés évidemment par les encadrants.

## Appliquer quelques consignes de base

En cas de mer agitée : rester groupés, tout en ne gênant pas son voisin.

Ne laisser personnes s'isoler, cela pouvant cacher une difficulté ou un malaise.

Dans tous les cas, ne pas prendre d'initiatives personnelles, en cours d'activité, sans en informer un encadrant du groupe.

Chaque séance ne doit pas excéder 1 h (l'association déclinant toute responsabilité au-delà), l'eau reste toujours fraîche et même avec une combinaison, on peut ressentir une hypothermie.

*Dans tous les cas être vigilant pour soi-même mais aussi pour les autres.*

## La cotisation annuelle est fixée à 18 euros.

Avoir sa cotisation à jours en début de chaque année (31/03 date de limite de paiement).

Les inscriptions se font lors de l'assemblée générale et sont à renouveler tous les ans.

Les nouveaux adhérents doivent fournir un certificat médical d'aptitude au long-côte.

Tout manquement au règlement intérieur, entrainera une possible exclusion de l'adhérent.

## Responsabilité

La pratique du long-côte est une activité sportive, celle-ci induit des risques dépendants d'une multitude de facteurs liés aussi bien au lieu choisi pour l'activité, qu'au conditions météorologiques et de mer du moment : mais également à l'état physique et de lucidité du pratiquant à cette occasion.

De ce fait, **toute sortie s'effectue en pleine responsabilité individuelle des intéressés conscients de pouvoir y participer avec leurs capacités optimales.**

## Contacts

http : [www.randoplouf.fr](http://www.randoplouf.fr)

Email : [randoplouf@gmail.com](mailto:randoplouf@gmail.com)

Téléphone : Yvonne 06 84 16 26 70

Adresse postale : **RANDOPLOUF - Nicole MORVAN  
228 Route de Kervillo  
PLOUNEOUR TREZ  
29890 PLOUNEOUR BRIGNOGAN PLAGES**