



Ce cadre est destiné à préciser les modalités d'organisation et d'encadrement d'une séance Santé dans les meilleures conditions, dans la discipline du longe côte / marche aquatique.

LE PUBLIC CIBLÉ

La séance Santé est une activité physique douce. Elle s'adresse à tous et en priorité aux individus aux capacités physiques diminuées, temporairement ou durablement, que ce soit pour des raisons d'ordre :

- Physiologique : sédentarité, surpoids, vieillissement, grossesse...
- Pathologique : affections chroniques stabilisées notamment cardio-respiratoires, affections de l'appareil locomoteur entraînant des limitations de mouvements (arthrose, suites de lésions ostéo-articulaires ou de chirurgie orthopédique), diabète, cancer...
- Psychologique : isolement, manque de confiance en soi...

La pratique Santé ne nécessite pas de tierce personne ni d'équipement particulier pour marcher.

La FFRandonnée encadre cette pratique par une labellisation Santé des clubs, qui garantit l'accueil, la convivialité, l'itinéraire et l'allure adaptés à ce public varié, dans les meilleures conditions de sécurité, sous la conduite d'un animateur Santé spécifiquement formé et diplômé d'un Brevet Fédéral Longe Côte.

LE LIEU DE PRATIQUE

Le lieu de pratique doit :

- être couvert par un réseau téléphonique,
- être facilement accessible aux secours ou être à proximité d'un poste de secours,
- prendre en considération, lorsqu'elle existe, la réglementation spécifique (Réserves Naturelles, Parcs Régionaux ou Nationaux, Aires marines protégées, accès réglementés, arrêtés de zonage d'activités ...),
- prendre en compte les limites des participants à encadrer,
- être référencé et validé par la FFRandonnée.

L'ITINERAIRE

Le terrain :

Le parcours adapté, connu ou reconnu par l'animateur Santé dans différentes conditions d'eau et de météo, respecte les exigences suivantes:-





- L'accès au site de pratique, à pied, ne doit pas nécessiter un long déplacement (effort de niveau 1 de la cotation fédérale), ni de difficulté technique (maximum de niveau 2 de la cotation fédérale) et bien sûr aucun risque (niveau 1).
- La partie immergée du site doit présenter un faible devers, un sol régulier, sans différence de niveau brusque.
- La longueur du site est indifférente.

La distance

- A adapter à la forme, à la progression des participants et aux conditions environnementales du jour.

La durée

- Au minimum 30 mn de pratique réelle (temps d'immersion) pour être efficace, sans dépasser l'heure dans d'excellentes conditions.
- Les temps de d'équipement et de déshabillage/habillage ne sont pas compris dans cette durée.
- En cas de séjour, la pratique se limite à une séance quotidienne.

LES CONDITIONS DE PRATIQUE SANTÉ

La météo

La température de l'air :

- En période froide, elle ne doit pas exiger de protection respiratoire et doit permettre un habillage et déshabillage sans sensation de froid provoquant des frissons.
- En période chaude, c'est l'indice UV qui exigera une protection solaire adaptée.

La température de l'eau :

- Elle doit permettre de pratiquer sans sensation de froid au moins 30 minutes grâce à un équipement correct.
- Le chiffre de la température de l'eau indique le nombre de minutes raisonnable, immergé en simple maillot de bain. Par exemple : une eau à 10°C autorise 10 minutes d'immersion totale (durée maximale recommandée)

L'état de la mer

- La houle ne doit pas bousculer les participants, les déséquilibrer.
- Pas vagues déferlantes, ni de rouleaux.
- Le courant doit permettre de rester stable à l'arrêt.
- Le déplacement se fait dans le sens de celui-ci.
- En cas d'aller-retour possible, seul l'aller se fera à contre-courant.





LES PARTICIPANTS

- Avant leur adhésion au Club, leur proposer un entretien pour information sur ce qu'est la séance Santé Longe-Côte/Marche Aquatique puis au moins une séance d'essai.
- A leur adhésion, consulter leur certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique du longe-côte, à la recherche de limitations et de recommandations ; les noter et les respecter.
- Intérêt d'un outil de suivi (cahier, tableau informatique...) si plusieurs animateurs Santé participent à l'animation de la pratique, pour noter les réserves médicales, les aléas rencontrés lors des séances...
- A chaque séance : demander à ce que chacun soit en possession de sa Carte Vitale, d'une fiche avec les indications nécessaires en cas d'urgence et de ses médicaments indispensables.

L'ENCADREMENT

- L'animateur encadrant est titulaire du « BF Longe Côte – Marche Aquatique » et doit avoir suivi la formation Santé.
- Il est **obligatoire** qu'il s'adjoigne le concours d'au moins un assistant, pas forcément Santé mais pratiquant aguerri du longe côte.
- L'animateur encadrant gère le groupe et définit le rôle du ou des assistants.
- Il doit, tout au long de la séance, adapter sa position au sein du groupe de manière à animer, observer, parler à chacun des participants et assurer la cohésion grégaire.
- Le ratio recommandé de participants est de 1 animateur Santé pour 10 pratiquants. Pour les groupes de débutants, il est de 1 animateur pour 5 participants maximum.

L'EQUIPEMENT DES PRATIQUANTS ET ENCADRANTS

Avant de débiter la séance, l'animateur Santé doit s'assurer que tout participant possède bien :

- Chaussons aquatiques **obligatoires**.
- Vêtements néoprène : combinaison, shorty, adaptés à la météo et à l'état de la mer.
- Tee-shirt à manches longues et gants (*contre les méduses*).
- Crème anti-UV (Indice 50).
- Lunettes de soleil ; couvre-chef.
- Poche à eau dorsale et aliment sucré accessible.
- Serviette-éponge.
- Papiers d'identité, Carte Vitale, fiche médicale avec indications nécessaires en cas d'urgence et médicaments indispensables dans un sac disposé à proximité du site de pratique.

L'animateur Santé se charge du matériel de sécurité, d'alerte et de secours (sifflet, bouée-tube, trousse de secours, ...).

L'animateur et l'assistant doivent porter une tenue distincte et reconnaissable afin d'être facilement repérés par les participants.





L'ANIMATION

L'animateur :

- Effectue, lui ou son assistant, juste avant la séance, le parcours prévu pour détecter d'éventuels changements du sol depuis la dernière reconnaissance ou pratique.
- Accueille les participants et leur présente le déroulement de la séance.
- S'enquiert de leur état de forme physique et/ou psychique et, si nécessaire pour leur sécurité et celle du groupe, les incite à renoncer à la séance.
- Gère le cas échéant le co-voiturage.
- Rappelle les règles de sécurité et les particularités du public « Santé » :
 - Aucun mouvement proposé ne doit déclencher de douleur,
 - Aucun mouvement ne doit être forcé, même si l'amplitude reste faible,
 - Toute sensation « bizarre » ou anormale doit être signalée à l'animateur

Le déroulement de la séance s'effectue selon les mêmes séquences qu'une séance classique de marche longue-côte marche aquatique mais adaptées en intensité d'effort et de récupération.

Échauffements

- Choisir des exercices faciles et les débiter lentement hors de l'eau ou dans l'eau (10 minutes).
- Entrer progressivement dans l'eau.

Pratique de la marche

- Le rythme des exercices est calé sur le plus lent et adapté aux conditions de la mer.
- Les séquences de longue-côte sont entrecoupées d'exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de respiration, de relaxation et éventuellement de pauses pour s'hydrater et récupérer.

Détente musculaire

- Préconisée en fin de séance, elle permet aux muscles qui se sont contractés pendant l'effort, de se relâcher : ils participent à l'apaisement et au retour au calme :
 - des exercices faciles et courts (15 à 20 secondes) sont à privilégier,
 - ils seront arrêtés s'ils procurent une sensation désagréable ou une douleur (souffrance musculaire et/ou articulaire).

A l'issue de la séance, des boissons d'une température adaptée à la météo sont à prévoir, ainsi qu'une collation avant le retour au domicile.





LA SURVEILLANCE

- L'animateur doit être particulièrement attentif aux participants accueillis en séance d'essai et pour lesquelles il ne dispose d'aucune indication sur leurs capacités physiques et leurs limitations.
- Tout au long de la séance, l'animateur Santé doit garder à vue tous les participants, s'assurer de leur respect des règles de sécurité, être vigilant quant à leur attitude et être à l'affût de tout signe de fatigue ou de défaillance de l'un d'entre eux : baisse du bavardage, création d'un espace avec le groupe, essoufflement, pâleur, sensation de malaise, réveil de douleurs.
- Dans tous les cas de défaillance observés, l'arrêt de la pratique est obligatoire pour évaluer la situation.
- Même si la récupération du « longeur » défaillant paraît totale à l'arrêt de l'effort, l'interruption de sa séance s'avère nécessaire et un avis médical est souhaitable pour la reprise.
- Si les signes persistent à l'interruption de la pratique : appel des secours obligatoire.

HÉTÉROGÉNÉITÉ DU GROUPE

- Veiller à ce qu'aucun participant ne se surpasse en surveillant les signes d'intolérance à l'effort.
- Le groupe dans sa totalité doit s'adapter au rythme du plus lent.

ÉVALUATION DE LA SÉANCE

- Demander aux participants leur ressenti de la séance : pertinence du site de la séance, remarques sur la conduite de la séance, sur l'état d'esprit du groupe...
- S'enquérir, pour étudier les axes d'amélioration, de leur perception des difficultés et de l'effort, évaluée grâce à l'échelle de Borg modifiée * (de 0 à 10).
- Le score sur cette échelle doit se situer entre 5 et 6, correspondant à un effort modéré moyen.

FORMATION CONTINUE DES ANIMATEURS SANTÉ

- Participer aux formations complémentaires proposées par la FFRandonnée, sur la pratique d'activités physiques par le public « Santé ».
- Pour toute question, interroger le médecin du comité départemental ou le référent santé du département, voire le Médecin Fédéral ou encore la FFRandonnée : randosante@ffrandonnee.fr





RECOMMANDATIONS PREALABLES AUX PARTICIPANTS

- Nécessité de demander conseil au médecin traitant pour le type d'effort possible et sur les moyens de l'apprécier (prise du pouls, mesure de la glycémie pour les diabétiques.).
- Se conformer à la prescription.
- Signaler à son médecin traitant tout malaise ou signe désagréable qui ont pu survenir après la séance d'essai.
- Ne pas se surestimer ni produire un effort trop important au risque d'un incident.
- Signaler à l'animateur le moindre souci se manifestant au cours de la séance.
- Être toujours porteur de sa Carte Vitale, de sa fiche de renseignements médicaux avec indication des gestes à effectuer en cas d'urgence et des médicaments indispensables.
- S'astreindre à une certaine assiduité pour ne pas perdre le bénéfice acquis et ne pas être en décalage avec le rythme du groupe.
- Si possible, en cas de modification de l'état de santé, en tenir informé l'animateur, ainsi que des suites éventuelles...

PROJET ASSOCIATIF

- Définir dans un document les objectifs de développement de la pratique Santé ainsi que les actions de la structure puis le partager avec l'ensemble des dirigeants et des adhérents.
- Participer à la promotion de la pratique « Santé » lors de grandes manifestations (Fête de la Randonnée, Parcours du Cœur, etc.).

* Cf Glossaire

