

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

ANNEXE MARCHE

AQUATIQUE/LONGE CÔTE

SECTION DESCRIPTION ACTIVITÉ : RISQUES-ORGANISATION

ARTICLE 1 - OBJET

Il est créé au sein de l'association Binic Rando une section « marche aquatique/longe côte » dont la présente annexe complète le règlement intérieur général de l'association qui s'applique dans son intégralité.

ARTICLE 2 - ACTIVITÉ

Cette activité physique de loisirs consiste à marcher dans l'eau ou à alterner de la marche ou course sur la plage avec de la marche dans l'eau, elle est ouverte à toute personne en capacité de s'immerger jusqu'à la poitrine, sans contre-indication médicale.

Comme dans toute activité, des risques existent, ils dépendent de la combinaison de plusieurs facteurs. Dans le cas de cette activité les facteurs principaux sont :

- les conditions météo et l'état de la mer.
- les capacités du/de la participant-e et son expérience du milieu.

Cette activité se pratique dans la bande « dite » des 300 mètres.

ARTICLE 3 - RISQUES

Les principaux risques connus sont (liste non exhaustive):

- L'état de la mer : courants, ressac, houle, vague de bord,
- La topographie du site : zones rocheuses
- Les piquûres : méduses, vives,
- Les conditions thermiques : hypothermie l'hiver, insolation l'été,
- Le malaise, l'hydrocution, la noyade,

ARTICLE 4 – SITE DE PRATIQUE

Le parcours de référence de l'activité se situe sur un site référencé et validé par la FFR, principalement sur la plage des Godelins à Binic-Étables-sur-Mer ou sur la plage de la Banche à Binic-Étables-sur-Mer, voire sur la plage des Rosaires à Plérin.

Ces trois plages sont référencées par la Fédération Française de Randonnée et ont fait l'objet de fiches de sites consultables sur le site de la FFR, choix « Sites de pratique ».

<https://www.ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/longe-cote-marche-aquatique>

ARTICLE 5 – ORGANISATION ACTIVITÉ ET HORAIRES

Le rendez-vous est fixé à la plage des Godelins, une demi-heure avant le début de la séance.

Il est demandé à chaque participant·e d'être présent·e **au plus tard 1/4 d'heure avant le début de la séance**, ceci afin :

- de vous permettre d'émarger la feuille de présence individuellement,
- d'effectuer le comptage par les animateurs,
- d'organiser les groupes avant l'échauffement et la mise à l'eau.

Personnes arrivant en retard :

Les personnes se présentant après le rangement de la feuille d'émargement et la fermeture de la cabine se verront refuser l'intégration dans un groupe. Ce rangement s'opère **10 minutes** avant la mise à l'eau.

A fortiori, il en sera de même pour les personnes qui se présenteraient alors que les groupes sont déjà à l'eau.



Ces refus sont justifiés par la nécessité de préserver les animateur·trice·s et le·la président·e contre une recherche éventuelle de responsabilité en cas d'incident dont la victime serait une personne qui n'a pas émargé, et n'a donc pas justifié de sa prise de connaissance des conditions météo et de mer du moment.

Les horaires sont définis par l'association et susceptibles d'être modifiés sur décision du·de la Président·e et/ou du·de la directeur·trice de sortie.

ARTICLE 6 - ANNULATION DE L'ACTIVITÉ

En cas de placement du département en vigilance orange ou rouge par Météo France, les séances seront annulées, quel que soit le motif de ce placement.

L'association ne peut pas prendre le risque de créer une situation dans laquelle le recours aux services de sécurité serait infructueux en raison de leur mobilisation sur les phénomènes ayant motivé la vigilance.

En cas d'annulation d'une séance, l'animateur·trice ne doit pas organiser ou participer à une séance au lieu et horaires habituels. Il est attendu qu'il/elle respecte cette décision y compris en dehors de l'association au titre de l'exemplarité.

Une séance pourrait être annulée pour différents motifs en amont de la séance ou le jour même par le·la directeur·trice de sortie ou le·la président·e en concertation avec les autres animateur·trice·s présent·e·s sur place. Ces motifs peuvent être liés au manque d'animateur·trice, à la marée, aux conditions météo ou tout autre raison engageant la sécurité ou la qualité de la séance.

Les sites météo à consulter sont :

- <http://www.windfinder.com/>
- <http://www.france.meteofrance.com/france/mer>
- <http://maree.info/55>
- <http://www.meteociel.fr>

ARTICLE 7 – LOCAUX ET ÉQUIPEMENTS MIS À DISPOSITION

Une convention est établie entre Binic-Rando et la municipalité de Binic-Étables-sur-Mer qui met à disposition des participant·e·s de la section « marche aquatique » le local de secours de la plage des Godelins hors période estivale.



Par précaution nous vous demandons de ne rien laisser aux vestiaires : ni bijoux, ni argent, ni portable....

L'association Binic Rando ne peut en aucun cas être tenue pour responsable des vols ou dégradations des affaires personnelles des participant·e·s.

SECTION DÉFINITION DES RÔLES

DIRECTEUR·TRICE-ANIMATEUR·TRICE-

ASSISTANT·E-PARTICIPANT·E

ARTICLE 8 – ENCADREMENT DES SÉANCES

Les séances proposées s'effectuent dans le cadre d'un groupe, supervisé par un·e directeur·trice de sortie.

Le·la directeur·trice de sortie est accompagné·e d'animateur·trice·s et d'assistant·e·s.

Le·la directeur·trice de sortie, les animateur·trice·s et les assistant·e·s, sont tou·te·s des bénévoles, membres de l'association et ils pratiquent le long·e côte sur un site validé par la FFR. Les animateur·trice·s doivent prendre connaissance des fiches de site FFR.

Les animateur·trice·s ont reçu une formation assurée par la Fédération Française de Randonnée sanctionnée par un brevet fédéral et ont également reçu une formation aux Premiers Secours Citoyen (PSC).

Les assistant·e·s ont reçu une formation aux Premiers Secours Citoyen (PSC) ainsi qu'une formation théorique et pratique.

Le·la directeur·trice de sortie, les animateur·trice·s et assistant·e·s porteront une tenue spécifique afin d'être plus facilement repérés par les participant·e·s et les secours :

- Chasuble rouge : Directeur·trice de sortie
- Chasuble orange : Animateur·trice·s
- Chasuble blanche : Assistant·e·s



ARTICLE 9 – RÔLE DU·DE LA DIRECTEUR·TRICE DE SORTIE

Le·la directeur·trice de sortie organise le respect des conditions d'encadrement : **1 animateur·trice diplômé·e et 1 assistant·e au minimum par tranche de 20 participant·e·s dans un groupe, selon les règles FFR 2026.**

Le·la directeur·trice de sortie doit :

- Avoir une parfaite connaissance du parcours d'évolution, de la météo et des marées.
- Mettre à disposition de chaque participant·e, sur la main courante, les conditions de météo et de mer du moment.
- Disposer à chaque séance d'un téléphone portable permettant d'appeler les secours en cas de nécessité, d'un sifflet (en cas d'urgence), d'une trousse de secours et d'une bouée tube ou bouée gonflable ¹.
- Faire signer individuellement les participant·e·s sur les feuilles d'émargement.
- Répartir les animateur·trice·s et assistant·e·s dans chacun des groupes.
- Refuser la participation des personnes ne respectant pas les consignes (absence de port d'une combinaison, de chaussons, arrivée tardive, etc....).
- Consigner à la fin de chaque séance les incidents ou accidents éventuels dans le semainier ainsi que la répartition des animateur·trice·s et assistant·e·s dans les différents groupes.

Le·la directeur·trice de sortie peut, selon les risques constatés :

- annuler une séance
- demander au groupe ou à un·e participant·e du groupe de sortir temporairement ou définitivement de l'eau.
- refuser la participation à la séance d'une personne souhaitant effectuer un essai (conditions de mer très défavorables).

ARTICLE 10 - RÔLE DES ANIMATEUR·TRICE·S

Les animateur·trice·s doivent être capables d'organiser, conduire, animer et encadrer des groupes de participant·es dans les meilleures conditions de sécurité.

L'animateur·trice doit :

¹ Une seule bouée tube ou bouée gonflable est disponible par groupe, portée indifféremment par le·la directeur·trice de sortie ou l'animateur·trice ou l'assistant·e



- S'informer des conditions météo et de mer du moment
- Disposer à chaque séance d'un sifflet (en cas d'urgence) et d'une bouée tube ou bouée gonflable ¹.
- S'assurer du respect des consignes de sécurité
- Assurer le comptage des participant·e·s
- Avoir une bonne connaissance du lieu de pratique.
- Apprécier les capacités physiques et de progression dans l'eau des participant·e·s
- Evaluer le potentiel des personnes présentes lors des premiers essais.
- Adapter la séance :
 - o Au niveau de pratique des participant·e·s
 - o A la météo et à l'état de la mer
- Désigner si nécessaire parmi les participant·e·s présent·e·s à la séance, des assistant·e·s complémentaires sous réserve qu'ils·elles aient une bonne connaissance du parcours pour l'avoir pratiqué plusieurs fois et qu'ils·elles soient volontaires.

ARTICLE 11 – RÔLE DES ASSISTANT·E·S

L'assistant.e doit :

- Disposer à chaque séance d'un sifflet (en cas d'urgence) et d'une bouée tube ou bouée gonflable ¹.
- Aider l'animateur.trice dans toutes ses actions
- Signaler tout problème qui s'opposerait à la poursuite de la séance en sécurité ou nécessiterait une adaptation ou une mesure particulière
- Sortir le groupe de l'eau si l'animateur·trice est retenu·e par un incident (il·elle doit à la demande de l'animateur·trice, occupé·e par une sortie d'urgence d'un·e participant·e faire sortir de l'eau le reste du groupe et assister l'animateur·trice dans la gestion de l'urgence)

L'assistant·e aide l'animateur·trice, mais en aucun cas il·elle ne peut animer le groupe.

ARTICLE 12 - PARTICIPANT·E·S

Les participant·e·s sont des adhérent·e·s répondant aux dispositions prévues par le règlement intérieur de l'association (cf. article 1) ou des personnes venant réaliser une séance d'essai. Ils.elles auront pris connaissance des risques encourus et accepté les règles d'encadrement de cette activité de loisirs du présent règlement.

A compter du 1er octobre 2026, sur décision du CA, les participant·e·s sont autorisé·e·s à participer à deux séances par semaine **maximum**, qui sont à choisir dans l'offre des séances loisirs proposées par l'association, à savoir les lundi, vendredi et samedi.



En signant la feuille d'émargement, les participant·e·s reconnaissent avoir pris connaissance des informations relatives aux conditions météo et de mer du moment.

L'émargement est individuel, il est donc interdit de signer pour autrui.

À chaque séance, les participant·e·s seront **obligatoirement** équipés d'une combinaison néoprène et de chaussons néoprènes. (Les baskets, en remplacement des chaussons néoprènes sont acceptés). Une cagoule et des gants sont fortement conseillés. Dans le cas de port de lunettes, il convient de prévoir une fixation adaptée. Le port de bijoux est déconseillé.

L'acquisition d'une combinaison personnelle est recommandée pour le confort de la pratique : Taille de la combinaison adaptée à la morphologie de chacun et garantie des règles d'hygiène.

Les participant·e·s pénètrent progressivement dans l'eau et évoluent à vue et à la voix d'un·e animateur·trice avec l'aide d'un·e assistant·e.

Ils respectent les décisions du·de la directeur·trice de sortie et/ou des animateur·trice·s.

Annexe au règlement intérieur, adoptée par le conseil d'administration, le 3 septembre 2026

LE PRESIDENT

Arnault DELBART



ANNEXE 1 - ANIMATEURS FORMÉS À L'ENCADREMENT DES SÉANCES (Brevet Fédéral Animateur Longe Côte) (MàJ sept 2026)

- AUREL Nicole
- BERNARD Delphine
- BERROD Delphine
- BOISARD Yann
- GUYOMARD Jean Jacques
- JEZEQUEL Rémi
- LECHAT Yves
- LEE Pierrette
- LINGER Bernard
- LE FRIEC Jean Michel
- LE LEPVRIER Alain
- MARTEL Guy
- NAINÉ Jean-Luc
- PENGAM Brigitte
- GUEGAN-PIERRE Laurence
- PLEVEN Vanessa
- RICHARD Eric
- ROUSSEAU Eric
- TANGUY Jean Pierre
- VOILLÉRY Daniel



ANNEXE 2 - ASSISTANTS FORMÉS PAR LE CLUB (MàJ sept 2026)

- BOUCHET Eric
- BOURDIN Noémie
- DELBART Arnault
- GUILLOD Jean-Denis
- LE CORVAISIER Jean-Yves
- NICOL Jean-François
- PLUQUIN Stéphanie
- QUERE Sylvie
- REBOURS Marie-Annick
- SIMONET Michel
- THEBAULT René
- THEBAULT-LUCAS Anne
- TOUPIN Loïc

ANNEXE 3 – Site de pratique - Plage des Godelins (MàJ sept 2026)

PLAGE DES GODELINS



Validée le 13/09/2023
par la FFRandonnée

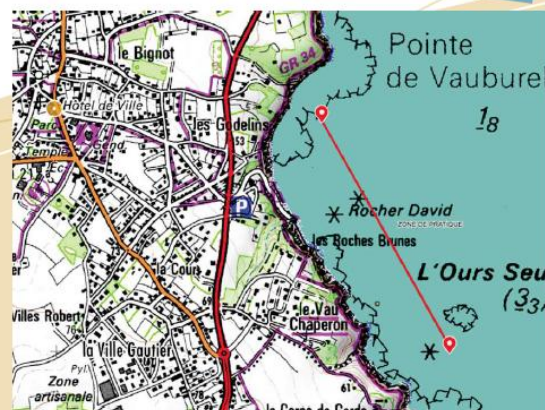
COORDONNÉES GPS
Latitude
48.372200°
Longitude
-2.491900°



Parking :
parking « plage des
Godelins » qui se situe
150m au-dessus de la
plage.



Accès au site :
Depuis la commune de Binic suivre la
départemental 786, boulevard du
Littoral.



CONTEXTE ADMINISTRATIF

Activité déclarée en mairie. Un arrêté : accès de la plage interdit
aux animaux du 15 mai au 15 novembre.

CONTEXTE ENVIRONNEMENTAL

la plage se situe en site Natura 2000 sans contre indication à la
pratique du Longe-Côte.

DESCRIPTION DU SITE

Plage de sable fin d'une longueur de 1100m à marée basse
et de 250m à marée haute.

COURANTS ET VENTS DOMINANTS

Vent dominant Ouest/Nord-Ouest.
À mi-marée, courant parallèle à la plage.
À marée montante, courant Nord-Sud.
À marée descendante, courant Sud-Nord.
Lors des grandes marées risque de baines devant le banc de sable.

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

Pratique impossible à l'échelle de haute mer par coefficient supérieur à 100.
Présence de plusieurs zones rocheuses découvrantes dont une au niveau du
plongoir (Rocher David).

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Matériel nécessaire en plus d'une tenue adaptée :

Port de chaussures conseillé.
En juillet et août, zone de baignade surveillée suivants les
horaires donnés par la Mairie. Le reste de l'année, sécurité
assurée par les pompiers.



Contact :
cotes-darmor@ffrandonnee.fr



Période de pratique :
Toute l'année

MOYENS DE SECOURS À PROXIMITÉ

Poste de secours sur la plage en juillet et août. Reste de l'année : pompiers.

⚠ La Fédération Française de la Randonnée Pédestre déconseille fortement la pratique individuelle. Au travers de cette fiche,
la Fédération fournit des indications sur les conditions de pratique et ne saurait être tenue responsable des évolutions du site
liées aux conditions météorologiques ou aux activités humaines pouvant modifier son état.

ANNEXE 4 – Site de pratique - Plage de la Banche (MàJ sept 2026)

PLAGE DE LA BANCHE



Validée le 04/05/2026
par la FFRandonnée

COORDONNÉES GPS
Latitude
N 48°35',90
Longitude
W 002° 49',33



Parking :

Les parkings gratuits sont sur la droite, avec des places pour personnes en situation de handicap réservées



Accès au site :

Depuis la commune de Pordic, sur la D786, après le panneau Binic (rue du Général Leclerc), tourner à droite sur le boulevard Clémenceau.



CONTEXTE ADMINISTRATIF

Activité déclarée en mairie.

Accès à la plage interdit par arrêté municipal, aux animaux du 15 octobre au 15 avril, et du 15 avril au 14 octobre de 9h à 20h30.

CONTEXTE ENVIRONNEMENTAL

La plage se situe en zone Natura 2000, sans contre indication pour la pratique du longe côte. Elle est aussi bordée par une ZNIEFF (type II). Son intérêt est botanique (pelouse et plantes) et ornithologique (zone de nidification faucon crécerelle).

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Matériel nécessaire en plus d'une tenue adaptée :

Aucun.

DESCRIPTION DU SITE

Plage de sable fin d'une longueur totale de 600m à marée basse et de 250 m à marée haute, comprenant une zone de baignade familiale et une pataugeoire et piscine. Zone de pratique située entre le poste de secours et le chenal, s'étendant sur 250 m jusqu'à la limite de la piscine d'eau de mer, car risque lié au port et à la base nautique plage avec commodités de base.



Contact :

cotes-darmor@ffrandonnee.fr



Période de pratique :

Toute l'année.

COURANTS ET VENTS DOMINANTS

Vent dominant Ouest-Nord-Est.

À la marée descendante, courant parallèle à la plage direction Ouest (et direction Est à marée montante).

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

La spécificité de la baie est un marnage (hauteur d'eau entre marée basse et haute) très important, pouvant atteindre 12 m par fort coefficient. Algues vertes pouvant être présentes en saison estivale. Vase au delà de la zone de pratique. Enrochement devant la piscine submersible à marée haute, et donc non visible. Pratique impossible 2h avant ou après la marée basse.

MOYENS DE SECOURS À PROXIMITÉ

Poste de secours sur la plage en juillet et août. Le reste de l'année, la sécurité est assurée par les pompiers.

Accès PMR par tapis stabilisateur au niveau du poste de secours - Chenal nautique.

Défibrillateur disponible toute l'année à la capitainerie.

 La Fédération Française de la Randonnée Pédestre déconseille fortement la pratique individuelle. Au travers de cette fiche, la Fédération fournit des indications sur les conditions de pratique et ne saurait être tenue responsable des évolutions du site liées aux conditions météorologiques ou aux activités humaines pouvant modifier son état.

ANNEXE 5 – Site de pratique - Plage des Rosaies (MàJ sept 2026)

PLAGE DES ROSAIRES



Validée le 14/11/2022
par la FFRandonnée

COORDONNÉES GPS
Latitude
48.566200°
Longitude
27.619000°



Parking :
Parking à proximité.



Accès au site :
Accès direct par le parking en bout de plage avec cale. Accès par des escaliers tout le long de la plage. Accès par 6 cales possibles.

CONTEXTE ADMINISTRATIF

Pas d'interdiction de la pratique du Longe Côte.

CONTEXTE ENVIRONNEMENTAL

Digue de promenade sur les trois quarts de la plage, qui se prolonge à l'Est par un sentier côtier, espace protégé à l'arrière du cordons de galets.
Site Natura 2000 et Znieff, Type 1 et 2 à proximité.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Matériel nécessaire en plus d'une tenue adaptée :

Port de chaussures ou chaussons obligatoires. Lors de la période estivale, un chenal de bouées bleues est mis en place pour les atterrissages des parapentes. Chenal utilisé seulement à marée basse.

DESCRIPTION DU SITE

Plage de sable située au Nord de la commune de Plérin. La plage mesure un peu plus de 2km, elle est plate. Accueil handicapés possible.



Contact :
cotesdarmor@ffrandonnee.fr



Période de pratique :
Toute l'année.



COURANTS ET VENTS DOMINANTS

Vents dominants de Nord-Est et Nord-Ouest. En fonction de la marée, les vagues peuvent être conséquentes. Shore break important en fonction des marées. Site impraticable à marée très haute, l'eau vient jusqu'à la digue rocheuse. Présence d'une bande sableuse très molle lors d'une marée avec un coefficient supérieur à 80.

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

Présence de quelques rochers à mi-marée (une zone rocheuse au 2ème escalier, une autre au milieu de la plage). Bouées limitant le chenal et la piste d'atterrissage d'urgence des parapentes.

MOYENS DE SECOURS À PROXIMITÉ

Baignade surveillée durant l'été (poste de secours). Plage avec un centre municipal de voile. Présence de trois bornes téléphonique, à chaque extrémité et au milieu.

 La Fédération Française de la Randonnée Pédestre déconseille fortement la pratique individuelle. Au travers de cette fiche, la Fédération fournit des indications sur les conditions de pratique et ne saurait être tenue responsable des évolutions du site liées aux conditions météorologiques ou aux activités humaines pouvant modifier son état.