

Annexe 5

# 5 RÈGLES ESSENTIELLES POUR BIEN LONGER

## ESSENTIAL RULES FOR A GOOD FRENCH WATER WALKING « LONGE-CÔTE »

La pratique du Longe Côte / Marche Aquatique avec ou sans moyens de propulsion (paddle, plaquettes, gants palmés, longe-up) implique le respect de quelques règles de sécurité, de priorité et de convivialité.

The practice of «Longe Côte» with or without propulsion means (paddle, hand paddles, webbed gloves, longe-up) implies the respect of some rules of safety, priority and conviviality.



### 1 "JE LONGE SUR UNE ZONE AUTORISÉE" | I PRACTICE WATER WALKING IN AUTHORISED AREA

- Je choisis une zone autorisée et surveillée, un site validé par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (www.ffrandonnee.fr « site de pratique »).
- Je consulte la réglementation municipale (panneaux, affiches, poste de secours...).
- Je pratique mon activité dans le respect des autres usagers.
- I choose an authorised, and supervised area, a site validated by the French Federation of hiking (www.ffrandonnee.fr « site of practice »).
- I consult municipal regulations (signs, posters, first aid station...).
- I practice my activity in the respect of other users.

### 2 "JE M'ÉQUIPE ET ME PROTÈGE" | I SELECT THE RIGHT OUTFIT AND PROTECT MYSELF



- J'estime mon niveau sportif, je ne dépasse pas mes capacités.
- Je respecte le bon niveau d'immersion (avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles).
- J'évite de longer seul(e), sinon je m'équipe d'un moyen de sécurité individuel (gilet ou bouée de sauvetage) et j'informe mon entourage de ma sortie (heure de retour, lieu de sortie, ...).

- I do not attempt to exceed my abilities.
- I observe the correct water level of immersion between the navel and armpits.
- I avoid to practice alone, otherwise I take an individual safety device (lifeguard) and inform a relative of my plans (schedule, place, ...).



### 3 "J'ADOpte LE BON COMPORTEMENT" | I PRACTICE WITH GOOD BEHAVIOR



- J'adapte ma tenue en fonction de la température de l'eau.
- I adapt an outfit according to the water temperature.

- J'utilise une paire de chaussures ou chaussons aquatiques (risque de coupures / piqûre de vive).
- Je m'hydrate avant, pendant et après la sortie.
- Je me protège du soleil, je porte une casquette, des lunettes et je mets de la crème solaire.
- I use a pair of shoes or neoprene boots for risk of cuts, sting of iver.
- Always drink before, during and after the activity.
- To protect from the sun: cap, glasses and sunscreen.



### 4 "JE LONGE EN SÉCURITÉ" | I PRACTICE SAFELY

- Je me renseigne sur la météo, je préfère l'étalement de basse mer et j'évite les vents de terre.
- Je ne longer jamais par temps d'orage et j'évite la mer formée (vagues déferlantes).
- Si je suis pris par le courant je ne lutte pas pour revenir au bord, je crie et j'agite les bras pour alerter les secours.



- I inquire about the weather, I prefer the low tide water and I avoid the offshore winds.
- I never practice in storms - I avoid practising by heavy sea (crashing waves).
- If I am caught by the current I do not fight the current (I come back to the ground, I scream, and wave my arms to alert the rescue).

### 5 "JE RESPECTE MON ENVIRONNEMENT" | I RESPECT MY ENVIRONMENT

- Je respecte les zones protégées.
- J'utilise les cheminements balisés pour accéder aux sites de pratiques.
- Je ramasse mes déchets.
- J'agis en protecteur de la nature en signalant les dépôts sauvages (à la mairie, poste de secours, sécurité).



- I respect protected areas.
- I use marked trails to access practices sites.
- I bring all my waste back home.
- I act to protect the nature by reporting any illegal dumpsites (to the town hall, first-aid stations).



CONTACT : Fédération Française de la Randonnée Pédestre - 23, rue Raspail - 94200 Ivry-sur-Seine // Tél. : 01 44 89 93 90



Illustration