

CHARTRE de pratique de la marche océane

Équipements :

- ✓ Il est obligatoire d'avoir des chaussures fermées adaptées à la pratique, avec des semelles suffisamment épaisses.
- ✓ Il est conseillé d'avoir :
 - des lunettes de soleil (avec une attache arrière) car réverbération importante sur l'eau ;
 - des gants adaptés à la pratique ;
 - selon la météo, gants et combinaison courte ou longue permettant l'aisance des mouvements, d'épaisseur adaptée à la température de la mer et à votre frilosité ;
 - selon la météo, protection solaire (dont couvre-chef).

Avoir dans sa voiture, accessible facilement :

- ✓ sa licence ; son passeport santé dûment rempli (un document vierge est téléchargeable sur le site de Vitalité Océane à la page « Espace adhérents / Sécurité ») ;
- ✓ de l'eau en quantité suffisante (en cas de forte chaleur il est souhaitable de l'avoir avec soi).

Capacités physiques :

- ✓ une attestation « savoir nager 25 m » devra être signée et fournie au club avant de démarrer la pratique (téléchargeable sur le site de Vitalité Océane à la page « Espace adhérents / Sécurité ») ;
- ✓ intégrer le groupe correspondant à son niveau de forme et à ses capacités ;
- ✓ respecter les phases indispensables, d'échauffement et d'étirement ;
- ✓ signaler aux animateurs toute difficulté, douleur ou accident en cours de séance.

Sécurité :

- ✓ pointer obligatoirement avant le début de la séance ;
- ✓ respecter les observations de l'animateur et écouter ses conseils (notamment entrée dans l'eau progressive en cas de grosse chaleur) ;
- ✓ ne pas quitter le groupe sans prévenir l'animateur ;
- ✓ se prêter aux exercices de sauvetage pratiqués par les animateurs ;
- ✓ assister l'animateur (serre-file avec port de la bouée tube, alerte en cas de besoin) si vous avez été formé(e) aux gestes de premiers secours ;
- ✓ une séance peut être annulée ou interrompue, son horaire modifié si les conditions de sécurité ne sont pas réunies (météo, vagues importantes, effectif du groupe...) ;
- ✓ respecter le milieu de pratique (faune, flore...) et partager l'espace avec les autres usagers dans le respect des règles mutuelles.