

LONGE CÔTE — MARCHE AQUATIQUE

Gestion des sorties en situation de vigilance météorologique

Document à usage des encadrants et moniteurs professionnels

Réf. : Mémento Fédéral FFRandonnée • Règles de pratique Longe Côte (févr. 2024) • Recommandations Ministère des Sports • Plan National Canicule HCSP • Cadre de pratique Santé LCMA • Arrêtés préfectoraux canicule 2025-2026 • Vigilance Météo-France (intradépartementale depuis 01/09/2026) • Vigicrues • Prométhée (feux de forêt) — Document applicable France hexagonale et Corse uniquement

1. RAPPEL — LES 4 NIVEAUX DE VIGILANCE MÉTÉO-FRANCE

Niveau	Couleur	Signification
VERTE	Pas de vigilance particulière	Conditions normales – sortie possible
JAUNE	Soyez attentifs	Phénomène habituel mais localement dangereux
ORANGE	Soyez très vigilants	Phénomènes dangereux d'intensité inhabituelle
ROUGE	Vigilance absolue	Phénomène exceptionnel – danger majeur pour l'ensemble de la population

NOUVEAU — VIGILANCE INFRADÉPARTEMENTALE (depuis le 1er septembre 2026)

Depuis le 1er septembre 2026, Météo-France peut afficher des niveaux de vigilance différents au sein d'un même département pour quatre phénomènes : **vent, orages, pluie-inondation et neige-verglas**. Les zones colorées ne se confondent plus systématiquement avec les limites administratives départementales : elles peuvent ne couvrir qu'une partie du territoire ou englober plusieurs départements. Pour la longe côte, cela signifie qu'un site côtier peut être classé dans une zone de couleur différente du reste du département. L'animateur doit désormais consulter la carte intradépartementale et vérifier précisément la zone géographique couvrant le site de pratique, et non plus se fier à la couleur globale du département.

→ Consulter : vigilance.meteofrance.fr → onglet du phénomène concerné → carte intradépartementale

2. VIGILANCE ORANGE — Interdiction de pratique

■ INTERDICTION DE PRATIQUE — Vigilance orange météo

Conformément au Mémento Fédéral FFRandonnée, toute sortie longue côte est interdite dès lors qu'une vigilance orange est émise pour l'un des phénomènes ci-dessous sur la zone géographique couvrant le site de pratique. Depuis le 01/09/2026, vérifier la carte infradépartementale : la vigilance peut ne concerner qu'une partie du département. Cette interdiction s'applique sans appréciation individuelle du risque, afin de garantir la sécurité des pratiquants et de préserver la responsabilité de l'animateur et du président de club.

CATÉGORIE A — Interdiction sans dérogation possible :

- Vent violent
- Orages
- Vague-submersion
- Neige-verglas

CATÉGORIE B — Interdiction sauf exception géographique justifiée :

- **Pluie-inondation** — Concerne souvent les vallées et zones urbaines inondables, sans impact direct sur le littoral. Si la carte infradépartementale confirme que la zone côtière du site est hors de la zone impactée, la sortie peut être maintenue sous réserve de vérification de Vigicrues, de décision consignée par écrit (date, heure, motif) et d'accord du président de club.
- **Avalanche** — Concerne les massifs montagneux, rarement le littoral. Si le site de pratique est manifestement éloigné de toute zone de montagne, la sortie peut être maintenue sous les mêmes conditions que pour la pluie-inondation (vérification carte infradépartementale, décision écrite, accord président).

CRÉNEAUX HORAIRES — Vigilance accrue avant et après la plage orange

Météo-France précise les créneaux horaires de chaque vigilance orange. L'interdiction s'applique pendant toute la durée de ce créneau. En dehors de ces heures, la pratique peut reprendre, mais la vigilance de tous doit rester accrue : les conditions météorologiques peuvent être dégradées dans les heures précédant et suivant immédiatement la plage de vigilance orange. L'animateur vérifie les conditions réelles avant toute reprise d'activité.

3. VIGICRUES & QUALITÉ DE L'EAU — Crues, cours d'eau côtiers et pollution marine

QU'EST-CE QUE VIGICRUES ?

Vigicrues est le dispositif national de surveillance des crues, distinct de la vigilance météo Météo-France. Il est consultable sur vigicrues.gouv.fr et définit des niveaux d'alerte par cours d'eau et tronçon. En zone côtière, les fleuves et rivières se jettent en mer à proximité des sites de pratique longue côte, créant des risques spécifiques non couverts par le mémento fédéral actuel.

NIVEAUX VIGICRUES ET DÉCISIONS POUR LA LONGE CÔTE

Niveau	Signification	Décision longue côte
VERT	Pas de débordement prévu	Pratique normale — aucune restriction liée aux crues
JAUNE	Risque de débordement localisé	Vigilance accrue — vérifier la proximité du cours d'eau avec le site de pratique
ORANGE	Débordements importants attendus	Si embouchure à proximité immédiate du site : INTERDICTION (bois flottés, déchets, pollution, courants inhabituels). Si site éloigné de l'embouchure : décision à apprécier, consignée par écrit (date, heure, motif) avec accord du président.
	Crue majeure — menace directe	INTERDICTION absolue — risques extrêmes pour les pratiquants et les secours

Rappel : Vigicrues est défini par cours d'eau et tronçon. Consulter vigicrues.gouv.fr avant chaque sortie en période de crues.

QUALITÉ DE L'EAU MARINE — Pollution et drapeau violet

Indépendamment des crues, la qualité de l'eau de mer peut constituer un risque spécifique pour les pratiquants, notamment en cas de pollution bactériologique ou chimique.

EN SAISON (surveillance ARS active) :

- Drapeau violet sur le site de baignade = pollution signalée → interdiction de pratique sans dérogation possible
- Mesures ARS dépassant les seuils réglementaires → arrêté préfectoral d'interdiction applicable à la longue côte
- Consulter baignades.sante.gouv.fr ou affichage en mairie / sur site

HORS SAISON (pas de surveillance officielle) :

- La connaissance du site par le club devient le critère principal de décision
- Évaluer : présence de rejets côtiers connus, crues récentes, fortes pluies des jours précédents
- En cas de doute sur la qualité de l'eau : annulation — le principe de précaution s'applique
- Signaler toute suspicion de pollution à la mairie ou à l'ARS du département

4. VIGILANCE ROUGE (hors canicule) — Interdiction absolue

■ INTERDICTION ABSOLUE DE PRATIQUE

La vigilance rouge représente un phénomène d'intensité exceptionnelle constituant un danger majeur pour l'ensemble de la population. Toute sortie longue côte est interdite sans exception ni dérogation possible. Aucune appréciation individuelle du risque n'est recevable.

- ✓ Annuler immédiatement — prévenir tous les participants avant leur déplacement
- ✓ Informer le président de club de la décision d'annulation et de tout changement de situation
- ✓ Ne pas se rendre sur le site, même pour évaluer les conditions
- ✓ Rester à l'écoute des consignes des préfectures et services de secours
- ✓ Consigner l'annulation par écrit (date, heure, motif, personnes prévenues)
- ✓ Appliquer également Vigicrues rouge : interdiction absolue si cours d'eau côtier en rouge

4 bis. VIGILANCE FEUX DE FORÊT — Saturation des secours et responsabilité

POURQUOI INTÉGRER CE RISQUE DANS NOS PRATIQUES ?

Les feux de forêt constituent un risque croissant en France. Si la longue côte est rarement directement menacée par les flammes, les incendies majeurs mobilisent massivement les moyens de secours (sapeurs-pompiers, SAMU, hélicoptères, CROSS...). Déclencher une intervention pendant un feu majeur, c'est potentiellement priver d'une ressource critique une victime du sinistre. Ce paragraphe s'applique également, et davantage encore, aux activités de randonnée terrestre en milieu forestier de la FFRandonnée.

NIVEAUX DE VIGILANCE FEUX DE FORÊT ET DÉCISIONS

Niveau	Signification	Décision longue côte
JAUNE	Risque modéré	Pratique normale — aucune restriction spécifique feux de forêt
	Risque sévère	Sensibilisation des présidents de club. Attention accrue si le site est proche d'un massif forestier. INTERDICTION dès lors qu'un sinistre avec engagement important de moyens est en cours sur le secteur.
	Risque très sévère	INTERDICTION de pratique — moyens de secours potentiellement indisponibles ou saturés.

PRINCIPE TRANSVERSAL — Ne pas aggraver la saturation des secours

Au-delà du risque direct pour les pratiquants, la saturation des moyens de secours est un critère de décision à part entière applicable à tout événement majeur sur le secteur.

Comment vérifier :

- Consulter Prométhée (promethee.com) — base de données feux de forêt en France méditerranéenne
- Suivre les alertes préfectorales et les réseaux d'information locaux (radio, préfecture)
- Contacter la mairie du site de pratique en cas de doute
- En cas de fumée visible ou d'odeur de brûlé depuis le site : annulation immédiate

■ **Passerelle FFRandonnée** : ce paragraphe s'applique avec encore plus de force aux activités de randonnée en milieu forestier. Les animateurs concernés sont invités à consulter les recommandations spécifiques de la FFRandonnée pour les itinéraires en zone à risque feux de forêt.

5. VIGILANCE ROUGE CANICULE — Cas particulier de la pratique aquatique

FONDEMENT RÉGLEMENTAIRE

Les arrêtés préfectoraux en période de canicule rouge prévoient que l'interdiction des manifestations sportives **ne s'applique pas aux sports nautiques et aquatiques** (arrêtés Seine-Maritime, Ille-et-Vilaine, Île-de-France — épisodes 2025-2026). Le cadre de pratique Santé LCMA précise que l'eau est bien plus fraîche en période de canicule, mais que la récupération est plus difficile, et que l'animateur adapte l'intensité. En mer, une séance encadrée et surveillée offre de meilleures conditions thermorégulatrices que la rue, la plage ou un logement non climatisé.

■ ATTENTION PARTICULIÈRE — PUBLIC EN SÉANCE SANTÉ

Le public des séances Santé LCMA est par définition plus fragile : âge avancé, pathologies chroniques, condition physique réduite, traitements médicaux sensibles à la chaleur. En période de canicule rouge, les seuils de vigilance sont abaissés et la surveillance renforcée pour ce public. L'animateur Santé applique systématiquement des critères plus stricts que pour un groupe standard : durée réduite, intensité minimale, questionnement individuel obligatoire avant l'entrée dans l'eau, et tolérance zéro pour tout signe de fatigue ou de malaise.

CRITÈRES D'AIDE À LA DÉCISION — SORTIE EN ROUGE CANICULE

Ces critères aident à la prise de décision. Ils ne se substituent pas à l'appréciation du responsable de séance. La décision est prise avec l'accord du président de club. Pour les séances Santé, appliquer des critères plus stricts.

#	Critère	Contenu	Vérification
1	Horaire	Départ recommandé 8h00–8h30, fin avant 10h00. Ou en soirée après 19h00. L'heure limite est appréciée par le responsable selon T°, ensoleillement, humidité, vent et durée d'exposition effective. Séance Santé : horaires encore plus matinaux recommandés.	Prévisions météo locales + contrôle sur site
2	Différentiel eau/air	Un faible différentiel entre la T° de l'eau et celle de l'air réduit considérablement l'efficacité des transferts thermiques lors de l'immersion. Lorsque l'eau est presque aussi chaude que l'air ou que la peau, ce pouvoir conducteur devient inefficace : les calories corporelles ne sont plus évacuées vers l'eau, l'immersion empêche l'évaporation de la sueur, la chaleur se stocke (hyperthermie). Seuils critiques : eau entre 30°C et 34°C → surchauffe rapide à l'effort. Écart eau/air > 10–15°C → risque choc thermique (hydrocution). Ex. : air 35°C, eau 20°C = danger hydrocution. La T° de l'eau doit être nettement inférieure à celle de l'air, sans provoquer de choc thermique. Séance Santé : prudence accrue dès 28°C.	Mesure T° eau + T° air sur site (thermomètre de contact ou station météo locale)

3	Récupération nocturne	En période de canicule, les nuits restent chaudes et la récupération nocturne est insuffisante, entraînant une fatigue cumulée — risque accru, particulièrement pour les adhérents fragiles. Le matin avant la sortie, l'animateur observe et questionne les participants sur leur qualité de sommeil et leur état de forme. Séance Santé : questionnaire individuel obligatoire.	Observation + questionnaire des participants le matin avant la sortie
4	État du groupe	Chaque participant évalue sa capacité à participer. Attention particulière aux personnes sensibles (pathologie chronique, traitement médical, antécédents cardio-vasculaires, fatigue inhabituelle). Aucune exclusion sur critère d'âge seul. Séance Santé : l'animateur valide individuellement la participation de chaque adhérent avant l'entrée dans l'eau.	Auto-évaluation + fiche santé + validation animateur pour séances Santé
5	Arrêté préfectoral	Aucun arrêté ne doit interdire les activités aquatiques sur le secteur. Sans dérogation nautique explicite : annulation impérative.	Consultation préfecture la veille
6	Récupération post-séance	Des conditions de récupération doivent être disponibles après la séance : douche fraîche et pièce ventilée (vestiaires du club). Si le site ne dispose pas de douche ni de local adapté : réduire la durée de la séance. En l'absence totale de conditions de récupération : annuler. Séance Santé : présence obligatoire d'un local de récupération.	Vérification sur site avant départ
7	Durée et intensité	Séance ≤ 45 min, parcours réduit, rythme modéré. Tenir compte de l'élévation de T° corporelle. Séance Santé : durée ≤ 30 min, intensité minimale.	Planning défini et annoncé avant le départ

PROTOCOLE ENCADRANT — sortie canicule rouge (si critères favorables)

■ VEILLE (soir précédent)

- Consulter vigilance.meteofrance.fr → carte infradépartementale — vérifier la zone du site de pratique
- Consulter vigicrues.gouv.fr — vérifier l'absence d'alerte orange/rouge sur les cours d'eau côtiers proches
- Vérifier les arrêtés préfectoraux et l'absence d'interdiction des activités aquatiques
- Vérifier le bulletin météo marin (houle, vent, courant)
- Contacter le président de club — l'informer et recueillir son accord de principe
- Diffuser le message d'information aux adhérents (cf. annexe §6)
- Pour séance Santé : prévenir individuellement les adhérents fragiles

■ LE MATIN (avant le départ)

- Mesurer la T° de l'air et la T° de l'eau sur site — évaluer le différentiel
- Vérifier la mise à jour Météo-France de 6h — vérifier la carte infradépartementale
- Confirmer l'accord définitif du président de club (SMS, appel ou message tracé)
- Informer le président de tout changement de situation ou d'annulation de dernière minute
- Vérifier les conditions de récupération disponibles au retour (douche fraîche, pièce ventilée)
- Vérifier que le numéro d'urgence en mer (196 — CROSS) est bien enregistré dans le téléphone de l'animateur avant toute entrée dans l'eau
- Séance Santé : questionnement individuel de chaque participant avant l'entrée dans l'eau
- Briefing participants : conditions, durée réduite, horaires, signalement de tout symptôme

■ ADAPTATION DE LA SÉANCE

- Réduire la durée : séance ≤ 45 min (≤ 30 min pour séance Santé)
- Réduire l'intensité : rythme modéré, pas d'effort soutenu
- Entrée dans l'eau progressive — ne pas plonger directement
- Supprimer ou réduire au strict minimum le temps passé sur la plage avant et après la séance
- Tenue adaptée obligatoire : chapeau, lunettes de soleil, crème solaire
- Hydratation disponible sur la plage : eau fraîche avant, pendant et au retour

■ SURVEILLANCE ACCRUE PENDANT LA SORTIE

- Vertiges, nausées, maux de tête, confusion, vision trouble...
- Peau sèche et chaude, absence de transpiration...
- Fatigue inhabituelle, crampes, faiblesse musculaire...
- Signes de déshydratation : bouche sèche, urine foncée signalée avant la sortie...
- Séance Santé : surveillance individuelle renforcée — sortir immédiatement du groupe toute personne présentant un signe, même minime
- Retour plage avant 10h00 (séance matinale) ou avant la tombée de la nuit (séance soir)

■ APRÈS LA SORTIE

- Orienter les participants vers la douche fraîche / pièce ventilée disponible
- Consigner : date, heure début/fin, T° mesurées, différentiel eau/air, nb participants, accord président, incidents
- En cas de malaise : appeler le 15 (SAMU) — signaler le contexte de canicule rouge

■ CAS D'ANNULATION ABSOLUE

- Arrêté préfectoral sans dérogation pour les activités aquatiques
- Conditions marines dégradées associées (vent, houle, courant)
- Différentiel eau/air jugé insuffisant pour assurer un effet thermorégulateur
- Eau entre 30°C et 34°C — surchauffe corporelle inévitable à l'effort
- Faible différentiel thermique jour/nuit — récupération nocturne insuffisante, fatigue cumulée
- Impossibilité d'assurer une récupération correcte après la séance
- Absence d'accord du président de club
- Séance Santé : tout doute sur l'état d'un participant conduit à l'annulation pour ce participant
- Doute de l'encadrant sur l'un quelconque des critères — le doute conduit à l'annulation

6. ANNEXE — MESSAGE D'INFORMATION AUX ADHÉRENTS EN PÉRIODE DE VIGILANCE CANICULE

À diffuser via l'application du club, SMS ou email — avant toute sortie en vigilance canicule orange ou rouge

Les fortes chaleurs annoncées ces prochains jours appellent à la plus grande vigilance.

Nous invitons chaque adhérent à évaluer son état de forme avant de participer aux activités du club. Si vous ressentez une fatigue importante, des maux de tête, des vertiges, une sensation de faiblesse inhabituelle ou tout autre symptôme pouvant être aggravé par la chaleur, n'hésitez pas à renoncer à la sortie.

Votre santé et votre sécurité doivent rester la priorité. Aucun objectif sportif ne justifie de prendre un risque pour sa santé.

Pensez également à vous hydrater régulièrement avant, pendant et après l'activité, et à signaler au responsable de séance toute difficulté particulière.

7. TABLEAU DE SYNTHÈSE — DÉCISIONS RAPIDES

Vigilance	Type	Sortie ?	Décision / Responsable
VERTE	Tous	OUI	Maintien normal — Animateur
JAUNE	Tous	OUI adapté	Évaluation et adaptation — Animateur
ORANGE	Météo cat. A (4 phénomènes)	NON	Interdiction — vérifier carte infradépartementale Hors créneau : vigilance accrue
ORANGE	Pluie-inondation ou Avalanche (cat. B)	POSSIBLE *	Si site hors zone — carte infradép. + décision écrite + accord président
ORANGE	Vigicrues (fleuve côtier)	POSSIBLE *	Si embouchure proche : interdiction. Si site éloigné : décision écrite + accord président
ORANGE	Feux de forêt	POSSIBLE **	Sensibilisation président. Interdiction si sinistre avec engagement de moyens en cours
ROUGE	Météo hors canicule + Vigicrues	NON	Interdiction absolue — Animateur informe Président
ROUGE	Feux de forêt	NON	Interdiction — moyens de secours potentiellement saturés
ROUGE	Canicule	POSSIBLE ***	Multi-critères (§5), horaires adaptés Séance Santé : critères renforcés — Animateur + accord Président obligatoire

* Cat. B (pluie-inondation, avalanche) / Vigicrues orange : vérifier carte infradépartementale, décision écrite datée + accord président.

** Feux orange : interdiction immédiate si sinistre avec engagement de moyens en cours sur le secteur.

*** Rouge canicule : multi-critères §5 — séance Santé : critères renforcés, durée ≤ 30 min. En cas de doute, annulation.

8. RESPONSABILITÉ & CHECKLIST AVANT CHAQUE SORTIE

CHECKLIST AVANT CHAQUE SORTIE — obligatoire

- Consulter vigilance.meteofrance.fr → carte infradépartementale — vérifier précisément la zone du site
- Vérifier le type exact d'alerte météo et les créneaux horaires
- Consulter vigicrues.gouv.fr — vérifier les cours d'eau côtiers proches du site
- Vérifier la vigilance feux de forêt et l'absence de sinistre avec engagement de moyens

■ Consulter les bulletins météo marins (houle, vent, courant)
■ Vérifier les arrêtés préfectoraux ou municipaux en vigueur
■ En rouge canicule : mesurer T° air et T° eau sur site — évaluer le différentiel
■ Évaluer les conditions de récupération post-séance disponibles (douche, local ventilé)
■ Obtenir l'accord du président de club avant toute décision de maintien en canicule rouge
■ Diffuser le message d'information aux adhérents avant leur départ
■ Séance Santé : questionnaire individuel de chaque participant avant l'entrée dans l'eau
■ Vérifier que le 196 (CROSS) est enregistré dans le téléphone de l'animateur
■ Adapter ratio encadrants/pratiquants, durée, intensité aux conditions
■ Consigner la décision par écrit : date, heure, motif, accord du président, T° mesurées

Rappel juridique : En vigilance orange météo catégorie A, rouge hors canicule, rouge feux de forêt ou Vigicrues orange sur fleuve débouchant à proximité immédiate du site, la pratique est interdite. Pour la catégorie B (pluie-inondation, avalanche) et Vigicrues orange site éloigné, une décision motivée avec accord du président est possible, après vérification de la carte infradépartementale. En rouge canicule, la décision est prise par l'animateur **avec l'accord du président**, consigné par écrit. La traçabilité (date, décision, accord du président, T° mesurées, liste des participants, incidents) est une protection juridique essentielle pour les deux.

9. RESSOURCES & LIENS — CONTACTS UTILES

Ressources & Liens	Contacts utiles
Carte de vigilance Météo-France (infradépartementale)	vigilance.meteofrance.fr
Bulletins météo marins	meteofrance.com/previsions-meteo-marine
Vigicrues — Surveillance des crues	vigicrues.gouv.fr
Qualité des eaux de baignade — ARS	baignades.sante.gouv.fr
Prométhée — Feux de forêt France méditerranéenne	promethee.com
FFRandonnée — Longe Côte	ffrandonnee.fr → Disciplines → Longe Côte
Mémento Fédéral FFRandonnée	ffrandonnee.fr → Réglementation des activités
Ministère des Sports — Longe Côte & Canicule	sports.gouv.fr
Plan National Canicule — HCSP	solidarites-sante.gouv.fr
Arrêtés préfectoraux (selon département)	prefectures-regions.gouv.fr
Canicule Info Service	0800 06 66 66 (gratuit, 9h–19h)
Secours — urgences	15 (SAMU) / 18 (Pompiers) / 196 (mer — CROSS)

■ CLUBS EN FRANCE D'OUTRE-MER — Spécificités du système de vigilance

Ce document est établi pour la France hexagonale et la Corse. Les clubs situés en France d'outre-mer doivent se référer aux systèmes de vigilance spécifiques à leur territoire, qui présentent des caractéristiques propres :

- La vigilance infradépartementale du 01/09/2026 ne s'applique pas aux DOM-TOM — les systèmes de zonage propres à chaque territoire, déjà souvent infra-départementaux, restent inchangés
- Six zones sont concernées par des alertes cycloniques : Antilles, La Réunion, Mayotte, Nouvelle-Calédonie, Wallis-et-Futuna et Polynésie Française
- Antilles : l'alerte cyclonique est intégrée au dispositif de vigilance avec deux couleurs supplémentaires spécifiques
- La Réunion et Mayotte : 5 niveaux d'alerte cyclonique (pré-alerte jaune, orange, rouge, violette, sauvegarde) — la vigilance standard n'est plus diffusée au public à partir du niveau orange cyclonique
- Nouvelle-Calédonie : la vigilance Météo-France est suspendue en cas d'alerte cyclonique, quel que soit le niveau, jusqu'à levée de toutes les alertes
- Les phénomènes couverts varient d'un territoire à l'autre selon les spécificités locales — consulter meteofrance.gp (Antilles), meteofrance.re (La Réunion), etc.
- En période cyclonique, toute activité longue côte est interdite dès le déclenchement d'une alerte cyclonique, quel que soit le niveau

Document établi à partir du Mémento Fédéral FFRandonnée, règles de pratique Longe Côte (févr. 2024), recommandations Ministère des Sports, Plan National Canicule (HCSP), cadre Santé LCMA, Vigicrues, Prométhée, vigilance infradépartementale Météo-France (01/09/2026) et arrêtés préfectoraux 2025-2026. À mettre à jour selon les évolutions réglementaires fédérales et préfectorales.