



Vous souhaitez entrer en formation de **brevet fédéral** pour devenir **animateur de longe côte-marche aquatique** ?

Des **prérequis techniques sont indispensables** pour pouvoir suivre la formation.

Avant d'entrer en formation, vous devez être capable :

- De maîtriser la technique du pas du longeur parfaitement,
- De savoir utiliser des ustensiles de propulsion (pagaie simple ou double, plaquettes, longe-up, gants palmés ...)
- D'évoluer dans le milieu aquatique par différentes conditions d'eau (courants, vagues...) et de météo.

**La formation du brevet fédéral d'animateur de longe côte-marche aquatique est construite sur la base de ces compétences pré acquises, qui ne feront pas l'objet d'un apprentissage au cours de la formation.*

Vous trouverez ci-dessous la liste des capacités que vous devez maîtriser avant d'entrer en formation. Testez vos connaissances, en allant sur notre site : <https://seformer.ffrandonnee.fr/#/desktop/workspaces/open/tests-ae/home/longe-c-te>

Vous devrez ensuite signer l'attestation ci-après et la joindre à votre dossier d'inscription.

Si vous ne pouvez satisfaire à l'ensemble de ces prérequis, vous pouvez suivre le stage « **pratiquer la longe côte-marche aquatique** » ; N'hésitez pas à consulter le calendrier sur le site : <https://formation.ffrandonnee.fr/>.

Pour participer au stage « pratiquer le longe côte-marche aquatique », seuls 3 préalables sont requis:

- Posséder de préférence son propre équipement (combinaison, chaussons ou chaussures)
- Etre à l'aise en milieu aquatique
- Savoir assurer sa propre sécurité



Prérequis : Attestation d'auto évaluation

Je, soussigné(e) :

Nom – Prénom : _____

Certifie que je maîtrise la totalité des capacités suivantes, en vue d'entrer en formation de **brevet fédéral d'animateur de longue côte-marche aquatique** :

Je suis capable ...	
de maintenir le Bon Niveau d'Immersion en toutes circonstances	
de maîtriser le pas du longeur	
d'utiliser des ustensiles de propulsion (pagaie recommandée)	
de repérer le niveau de profondeur de l'eau	
d'identifier le sens du courant	
d'identifier le sens du vent	
d'assister régulièrement l'Animateur/Initiateur de mon club habituel	
de saisir et de remorquer une personne à pied sur environ 30m	
d'appréhender n'importe quelle vague (passage au-dessus et au-dessous de la vague)	
de me redresser rapidement en cas de déséquilibres ventral et dorsal inopinés	
de réaliser une nage en eau-vive (mer ou lac)	
de me mettre en sécurité si je devais perdre pied ou être emporté par un courant quelconque	
de m'équiper de façon appropriée (été, hiver)	
d'être familiarisé(e) avec les caractéristiques propres de mon site de pratique habituel (contexte administratif/environnemental/règlementation/accès secours/obstacles...)	

Date :

Signature :