



GUIDE DES LOISIRS NAUTIQUES

en mer

**Votre première sécurité sur l'eau,
c'est la prudence.**



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ministère de l'Équipement
des Transports, de l'Aménagement
du territoire, du Tourisme
et de la Mer

ministère de la Jeunesse,
des Sports et de la Vie associative

Les conseils de prudence en mer



1 Avant de partir en mer : vérifiez...

La météo

Consultez toujours les prévisions météo locales et la météo marine avant d'effectuer votre sortie : en mer, le mauvais temps peut arriver rapidement !

→ Météo-France 32 50 (0,34€/min.)
www.meteo.fr

Votre matériel

Veillez à ce que tout votre matériel de sécurité soit en bon état et adapté à votre activité nautique. En bateau, partez toujours avec le plein de carburant et un gilet de sauvetage pour chacun.

Les courants

Renseignez-vous sur les courants dans votre zone de pratique et sur les risques qu'ils entraînent.

→ postes de secours / affichage sur la plage
→ capitaineries / bureau du port

Vos connaissances

Apprenez les éléments clés de la pratique de votre activité avec des enseignants diplômés ; vérifiez régulièrement votre niveau de compétences.

→ Clubs agréés ou affiliés à une fédération sportive



Prévenez toujours un proche avant de partir (même pour aller nager). Indiquez-lui votre zone de navigation et votre heure approximative de retour.

2 Pendant votre activité : respectez...

Les règles du jeu

Chaque sport a ses règles de priorité et ses déplacements propres : les respecter, c'est garantir la sécurité et faciliter la cohabitation entre tous.

Votre environnement

La mer est un espace naturel que nous partageons : protégez-le en respectant l'environnement.

→ www.ecologie.gouv.fr



space”

lises :

VOILE / CATAMARAN / DERIVEUR

“On ne hisse pas les voiles sans vérifier la météo.”

1 Avant de partir : renseignez-vous

Sur les prévisions météo, les heures de marées et la force du vent pour la journée : elles sont les conditions d'une navigation en sécurité !

Sur les zones de navigation de votre lieu de vacances : courants, chenaux, rochers, berges dangereuses, réserves naturelles, zones de cultures marines...

- Capitaineries / bureau du port
- Clubs de voile
- Postes de secours / affichage sur la plage

2 Vérifiez votre équipement

Un gilet de sauvetage pour chaque personne est essentiel.

Des vêtements adaptés sont recommandés pour être à l'aise, avoir chaud ou pouvoir affronter un grain (averse soudaine).

Tous les points du gréement doivent être contrôlés : faites-vous aider si besoin par des professionnels.

Le matériel de sécurité doit être à bord. Vérifiez son état avant de partir. Il est réglementé et précis en fonction des pratiques nautiques.



Une nouvelle réglementation pour les plaisanciers, applicable en 2005, a été élaborée pour simplifier, moderniser et responsabiliser. Consultez-la sur www.mer.equipement.gouv.fr

3 Naviguez avec Prudence

Restez vigilant et adaptez votre navigation en fonction de votre environnement et de la météo, en particulier en Méditerranée où le temps change très vite.

Passez à plus de 100 mètres des pavillons signalant la présence de plongeurs.

Ne surestimez pas vos forces : adaptez la durée et la distance de votre sortie en mer à votre condition physique et à votre niveau de pratique.



Faites particulièrement attention aux vents de terre qui portent au large et rendent les retours difficiles !

En cas de difficulté : ne quittez jamais votre embarcation et ne tentez pas de rejoindre le rivage à la nage. Attirez l'attention par tous les moyens dont vous disposez.

→ Fédération française de voile
www.ffvoile.org



Il existe des règles de priorité. Respectez-les pour éviter toute collision.



4 Quels vents, quels effets ?

■ Naviguez ■ Attention ■ À l'abri

FORCE DU VENT	DESRIPTIF	VITESSE DU VENT (nœuds)	VITESSE DU VENT (km/h)	ASPECT DE LA MER
FORCE 0	temps calme	< 1	< 1	comme un miroir
FORCE 1	très légère brise	1 à 3	1 à 5	quelques rides
FORCE 2	légère brise	4 à 6	6 à 11	vaguelettes
FORCE 3	petite brise	7 à 10	12 à 19	moutons (écume)
FORCE 4	jolie brise	11 à 16	20 à 28	petites vagues et nombreux moutons
FORCE 5	bonne brise	17 à 21	29 à 38	vagues modérées, moutons, embruns
FORCE 6	vent frais	22	39	lames déferlantes, tourbillons d'écume

PLONGÉE BOUTEILLES / APNÉE

“La plongée, oui,
mais jamais en solo.”



1 Avant de plonger

Avant les vacances, passez une visite médicale : la plongée s'exerce dans des conditions physiologiques très particulières du fait de la pression sous-marine. Un excellent état de santé est indispensable !

Apprenez à plonger dans un club avec des moniteurs diplômés.

- Avec bouteilles, il est interdit de plonger sans formation initiale.
- En apnée, il existe des techniques spécifiques.



La plongée est la deuxième cause d'accident mortel en mer. Elle nécessite une vigilance extrême !

2 Pendant la plongée

“L'unité, c'est la paire” : ne plongez jamais seul et surveillez-vous mutuellement. Si vous plongez à partir d'un bateau, une personne doit toujours rester à bord avec des moyens d'alerte comme la VHF.

Avec bouteilles : surveillez votre autonomie en air et respectez les paliers de décompression.

En apnée : ne surestimez pas vos capacités, remontez à la surface dès que vous sentez le moindre signe de fatigue car la perte de conscience sous l'eau est subite (syncope).

Signalez-vous en surface :

- par un pavillon Alpha (image 1) ou croix de Saint-André (image 2) si vous plongez avec bouteilles,
- par une bouée clairement visible si vous plongez en apnée.



La pêche sous-marine est réglementée en apnée et formellement interdite en plongée avec bouteilles.

→ Fédération française d'études et de sports sous-marins
www.ffessm.fr

NATATION

“Nagez accompagné(e)... et pas n'importe où.”

1 Avant d'entrer dans l'eau

Choisissez de préférence une zone autorisée et surveillée : les zones interdites sont souvent dangereuses et engageraient votre responsabilité en cas d'accident.

Vérifiez la couleur du drapeau de baignade.

Renseignez-vous sur les courants et les marées : ils peuvent vous empêcher de rejoindre la rive. Prenez garde en particulier aux baïnes (voir schéma) en Atlantique ou aux bâches en Manche : ces eaux d'apparence calme cachent de forts courants qui entraînent vers le large.

Repérez les endroits où les vagues “se brisent” : ce sont les plus risqués pour le nageur.

Contrôlez votre forme : vous devez pouvoir garder la tête sous l'eau pendant 10 secondes au moins 3 fois de suite et pouvoir nager 10 minutes en récupérant rapidement. Si vous n'y arrivez pas, ne vous éloignez pas du bord de la plage.

- Météo-France
- postes de secours / affichage

2 Et pour contrer tout danger

Surveillez vos proches et surtout les enfants dans l'eau, pour pouvoir donner l'alerte immédiatement en cas de difficulté.

Dans les zones non surveillées, organisez votre propre sécurité : ne vous baignez pas seul(e).

Allez dans l'eau régulièrement (idéalement, tous les quarts d'heure) et entrez-y progressivement afin d'éviter hydrocution ou malaise.

Évitez de nager au-delà de 300 mètres du rivage. Attention, avec la prise au vent, les bouées ou matelas gonflables rendent la baignade très dangereuse !

Évitez les berges abruptes ou glissantes : vous pourriez tomber ou ne pas arriver à sortir de l'eau.

- Pour en savoir plus : consultez le dépliant “Risques de noyade” édité par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).
www.inpes.sante.fr
- Fédération française de natation
www.ffnatation.org

SURF / BODYBOARD / KITESURF / PLANCHE À VOILE

“Attention aux vents... et aux autres !”

Pour tous les amateurs de glisse

Étudiez le plan d'eau et assurez-vous auprès des autres surfeurs et des clubs que votre niveau correspond à la difficulté technique du site.

Repérez les dangers principaux quand vous êtes encore à terre.



Prenez garde aux courants, regardez autour de vous et restez le plus loin possible des zones de baignade et des bateaux !

Surf et bodyboard

Renseignez-vous sur les zones autorisées, souvent signalées par des fanions. Il est interdit de surfer dans la zone de baignade surveillée.

Avant de vous élaner, choisissez un repère visuel sur la plage (drapeau, bâtiment...) et repartez toujours de ce point, afin de ne pas dériver vers une zone à risque.

Face à un surfeur qui s'élanche : signalez-vous, ne lâchez pas votre planche et ramez en sens inverse du déferlement.

Attachez toujours votre cordon de sécurité (leash) à la cheville.

→ Fédération française de surf
www.surfingfrance.com

Kitesurf (planche nautique tractée par une aile volante)

Avant de sortir, apprenez avec des moniteurs diplômés le maniement du gréement et le décollage de l'aile à terre.

Consultez la météo et ne sortez jamais par vent de terre.

Soyez équipé d'un système de sécurité sur chaque barre de contrôle (pour réduire la traction de l'aile sans la perdre), d'un cordon de sécurité, d'une combinaison isotherme, d'un casque et d'un gilet de sauvetage.

Votre zone de pratique se situe au-delà de 300 mètres du rivage et jusqu'à 1 mille du rivage (1 852 mètres).

En cas de difficulté, ne quittez pas votre flotteur et attendez les secours.

→ Fédération française de vol libre
www.ffvl.fr



Il est vivement conseillé d'avoir une assistance au sol.



Planche à voile

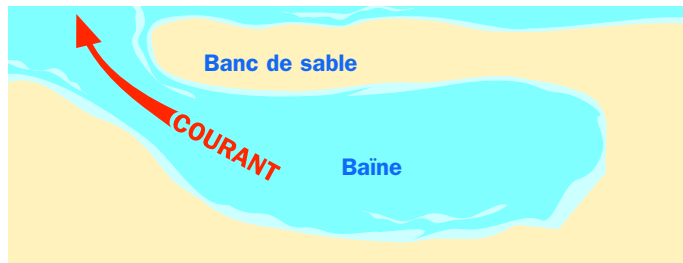
Votre zone de pratique se situe au-delà de 300 mètres du rivage.

Empruntez les chenaux balisés pour y accéder. Ne vous éloignez pas à plus d'un mille de la côte (1 852 mètres).

Si vous débutez, évitez de sortir par vent de terre.

Soyez équipé d'un harnais et d'une combinaison isotherme.

En cas de danger, n'hésitez pas à vous débarrasser de votre gréement mais n'abandonnez pas votre planche.



Les baines (ou bâches)

Sur les plages de sable, prenez garde aux baines (ou bâches). Ce sont des cuvettes d'eau séparées de l'océan par un banc de sable. Elles se vident en marée descendante en créant un fort courant qui entraîne les nageurs vers le large.



Si vous êtes pris dans une baie ou une zone de courant : ne lutez pas. Laissez-vous entraîner, tentez de vous rapprocher du rivage sans nager à contre-courant et appelez les secours.

SCOOTER / MOTONAUTISME / SKI NAUTIQUE

“À moins de 300 m du bord :
vitesse réduite !”



1 Respectez les obligations réglementaires

Le gilet de sauvetage : en ski nautique, jet-ski ou bateau à moteur, il est obligatoire !

Le titre de conduite : le pilote de tout engin de plus de 6 CV doit être en possession d'un titre de conduite (y compris les scooters).

Il existe trois types de titre :

- la carte mer pour les navigations de jour des bateaux ne dépassant pas 50 CV ;
- le permis mer côtier pour les navigations de nuit et/ou les bateaux de plus de 50 CV ;
- le permis mer hauturier au-delà de 5 milles d'un abri (9,3 km).



Attachez fermement votre coupe-circuit au poignet pour arrêter votre moteur en cas de chute !

2 Sachez profiter de l'eau

À moins de 300 mètres du rivage, empruntez les chenaux balisés réservés aux engins à moteur et gardez une vitesse inférieure à 5 nœuds (10 km/h) ; ne sortez pas vos skis nautiques dans cette zone.

Au-delà des 300 mètres : vous pouvez chausser vos skis et augmenter votre vitesse !

Soyez vigilant et gardez toujours vos distances : passez au moins à 100 mètres des lignes de pêche ou des pavillons signalant la présence de plongeurs (Alpha, croix de Saint-André)...

En scooter, ne dépassez pas 2 milles de la côte (3,7 km), vous n'y êtes pas autorisé(e) (1 mille pour les scooters à bras articulés).

Pour le ski nautique, deux personnes doivent être à bord : un pilote et une personne qui surveille le skieur.

→ Des fiches sur la plaisance sont disponibles aux Affaires maritimes.

www.mer.equipement.gouv.fr

→ Fédération française motonautique : www.ffmpeg-asso.net

Les numéros d'urgence en mer

À terre

18 Sapeurs pompiers
ou **112** numéro d'urgence européen
(à partir d'un poste fixe ou d'un portable)

16 16 vers un CROSS*
pour envoyer les secours au large
(depuis un téléphone portable)

*** CROSS : centres régionaux opérationnels de surveillance et de sauvetage en mer**

Les CROSS peuvent également être joints par région aux numéros suivants :

→ Manche est :

03 21 87 21 87

→ Normandie / Manche centrale :

02 33 52 72 13

→ Bretagne / Manche ouest :

02 98 89 31 31

→ Atlantique :

02 97 55 35 35

En mer

Canal 16 sur la VHF pour appeler les secours au large (CROSS*).
La VHF est toujours préférable au téléphone portable, car elle permet une localisation rapide par les secours.

→ Méditerranée :

04 94 61 71 10

→ Corse :

04 95 20 13 63

→ Antilles / Guyane :

05 96 73 16 16

→ Réunion / océan Indien :

02 62 43 43 43

Où trouver plus d'informations ?

→ www.loisirsnautiques.equipement.gouv.fr

→ www.jeunesse-sports.gouv.fr

→ fédérations sportives et clubs locaux
(listes auprès des offices de tourisme)



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ministère de l'Équipement
des Transports, de l'Aménagement
du territoire, du Tourisme
et de la Mer

ministère de la Jeunesse,
des Sports et de la Vie associative



FÉDÉRATION
DES INDUSTRIES
NAUTIQUES

