

GUIDE

DE PRÉVENTION DES ACTIVITÉS NAUTIQUES

*Bien-être et plaisir en toute sécurité!
de 7 à 77 ans*



Fédération Sportive Éducative
de l'Enseignement Catholique



MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

ÉDITO

La mer, les lacs et les rivières sont des espaces naturels diversifiés et privilégiés où se côtoient de multiples activités de loisirs : baignade, planche à voile, voile, surf, et canoë-kayak ...

Ce petit guide de prévention à l'attention des familles, des éducateurs et bénévoles, élaboré grâce au soutien essentiel de la Mutuelle Saint Christophe dans le cadre de sa politique de prévention, présente de façon simple les mesures de sécurité qu'il est nécessaire de connaître et d'appliquer pour pratiquer sans danger et dans le respect des autres usagers, les principales activités nautiques.

Celles-ci peuvent se pratiquer librement dans le cadre familial ou encadrées par des structures habilitées. Dans ces deux modalités, il convient en effet de respecter certaines règles au premier rang desquelles figure

une condition incontournable :

savoir nager le plus tôt possible (et /ou être accompagné en permanence par un adulte).

En effet, la noyade est la première cause de mortalité chez les moins de 15 ans. Les enfants de moins de 6 ans représentent **15 % des décès** par noyade accidentelle chaque année.

Pour que ces espaces qui offrent tant d'opportunités ludiques et sportives continuent à être source de plaisir et d'épanouissement, des comportements responsables et de bon sens sont à suivre et quelques règles simples présentes dans ce guide sont à respecter.

Profitez de ces quelques conseils et bon vent !

François Defieux

Délégué national chargé de la prévention et de l'éducation à la santé

SOMMAIRE

03

Les 10 règles fondamentales

04

La baignade en piscine, à la mer, en rivière

05

Les activités nautiques en rivière

07

Les activités nautiques en mer

10 RÈGLES FONDAMENTALES

À suivre et à appliquer

01



S'informer sur le lieu de pratique :

- Les horaires de surveillance et les informations sur place (panneaux de signalisation, couleurs des drapeaux, classification de la zone ...). <http://baignades.sante.gouv.fr/baignades/homeMap.do#a/>
- Vérifier les zones de baignades autorisées.

02



Consulter les prévisions **météo** locales.

03



Savoir **apprécier son niveau de pratique** en fonction du lieu, de la météo et de l'activité.

04



Evaluer sa **forme physique** précédant ou durant l'activité.

05



Penser à **s'hydrater et s'alimenter** avant, pendant et après tout effort physique.

06



Ne jamais pratiquer seul, de préférence. Sinon, informer ses proches.



07



En compagnie de **mineurs, ne jamais les laisser seuls** sans surveillance et pratiquer avec eux.

08



Utiliser un matériel ajusté à sa morphologie et son niveau de pratique, une tenue adaptée à la pratique (casque, gilet de sauvetage, ...) et à la météo (crème solaire, vêtement de pluie, ...).

09



Avoir un **matériel de sécurité** défini suivant les pratiques nautiques (combinaison, trousse de secours, moyens de repérages ...).

10



Posséder un téléphone portable pour avertir :
- Urgences médicales : 15 / 112 (n° européen)
- Pompiers : 18
- Urgences en mer : 196

FOCUS

L'HYDROCUTION

Définition : choc thermique lors de la rentrée dans l'eau, dû au différentiel entre la température du corps et celle de l'eau.

Risque : arrêt cardiaque ou noyade due à une perte de connaissance.

Ce qu'il faut faire : Entrer progressivement dans l'eau, se mouiller progressivement le visage, la nuque et les bras.

LA BAINNADE

en piscine, à la mer, en rivière



- Toute piscine privée à usage individuel doit posséder au moins **un des quatre dispositifs de sécurité** suivants : un abri, une alarme, une barrière ou une couverture.



- Un **enfant laissé sans surveillance** peut se noyer dans 20 cm d'eau en quelques minutes.
- S'assurer que la profondeur de la piscine permet de **plonger sans risque**. Celle-ci doit être au moins supérieure à 2 mètres.



En piscine...



En mer...



- Bien se **protéger du soleil** avec une crème « écran total », un chapeau et rentrer dans l'eau progressivement lors de la baignade.

FOCUS

PROFITEZ PLEINEMENT DES PLAISIRS DE LA BAINNADE.

Renseignez-vous sur la **règlementation en vigueur** (préfecture, mairie, panneaux de signalisation, drapeaux, poste de secours ou maître-nageur).

En milieu naturel, privilégiez la baignade en **zone surveillée**.

Baignez-vous avec **les enfants non-nageurs**, obligatoirement équipés de brassards et **surveillez en permanence** les enfants nageurs.

Connaître son niveau en natation et savoir qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel.



● Je prends un **point de repère** sur le rivage pour ne pas trop dériver.



● Attention à la **force du courant** sur les bouées et embarcations gonflables.



● Consultez les **panneaux de signalisation** (courant, autorisation de baignade, barrage naturel ...).



LES ACTIVITÉS NAUTIQUES EN RIVIÈRE

Quelle rivière, quelles difficultés ?

- Accessible aux débutants
- Accessible aux pagayeurs initiés à confirmée
- Accessible au pagayeurs expérimentés

01	FACILE	Cours réguliers, vagues régulières, petits remous - obstacles simples.
02	MOYENNEMENT DIFFICILE (passage libre)	Cours irrégulier, vagues irrégulières, remous moyens, faibles tourbillons et rapides – Obstacles simples dans le courant. Petits seuils.
03	DIFFICILE (passage visible)	Vagues hautes, gros remous, tourbillons et rapides – Blocs de roche, petites chutes, obstacles divers dans le courant.
04	TRÈS DIFFICILE (passage non visible d'avance, reconnaissance généralement nécessaire)	Grosses vagues continues, rouleaux puissants et rapides – Roches obstruant le courant, chutes plus élevées avec rappels.
05	EXTRÊMEMENT DIFFICILE (reconnaissance inévitable)	Vagues, tourbillons, rapides à l'extrême – Passages étroits, chutes très élevées avec entrées et sorties difficiles.
06	LIMITE DE NAVIGABILITE (généralement impossible)	Éventuellement navigable selon le niveau de l'eau - Grands risques.



 Pensez à se protéger

 Pensez à vous hydrater et vous alimenter

 Ne pas pratiquer seul

 Matériel de sécurité

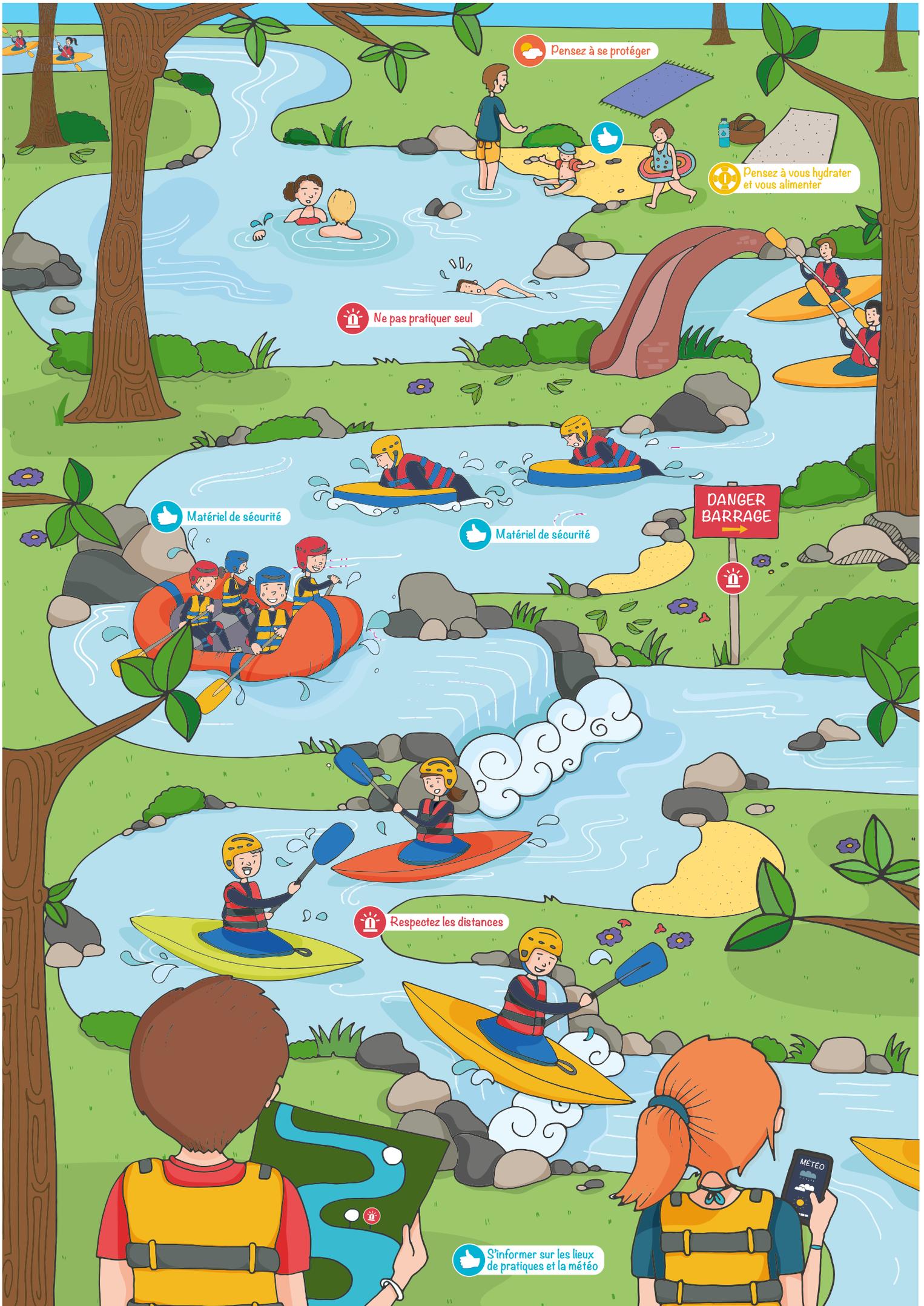
 Matériel de sécurité

**DANGER
BARRAGE**
→



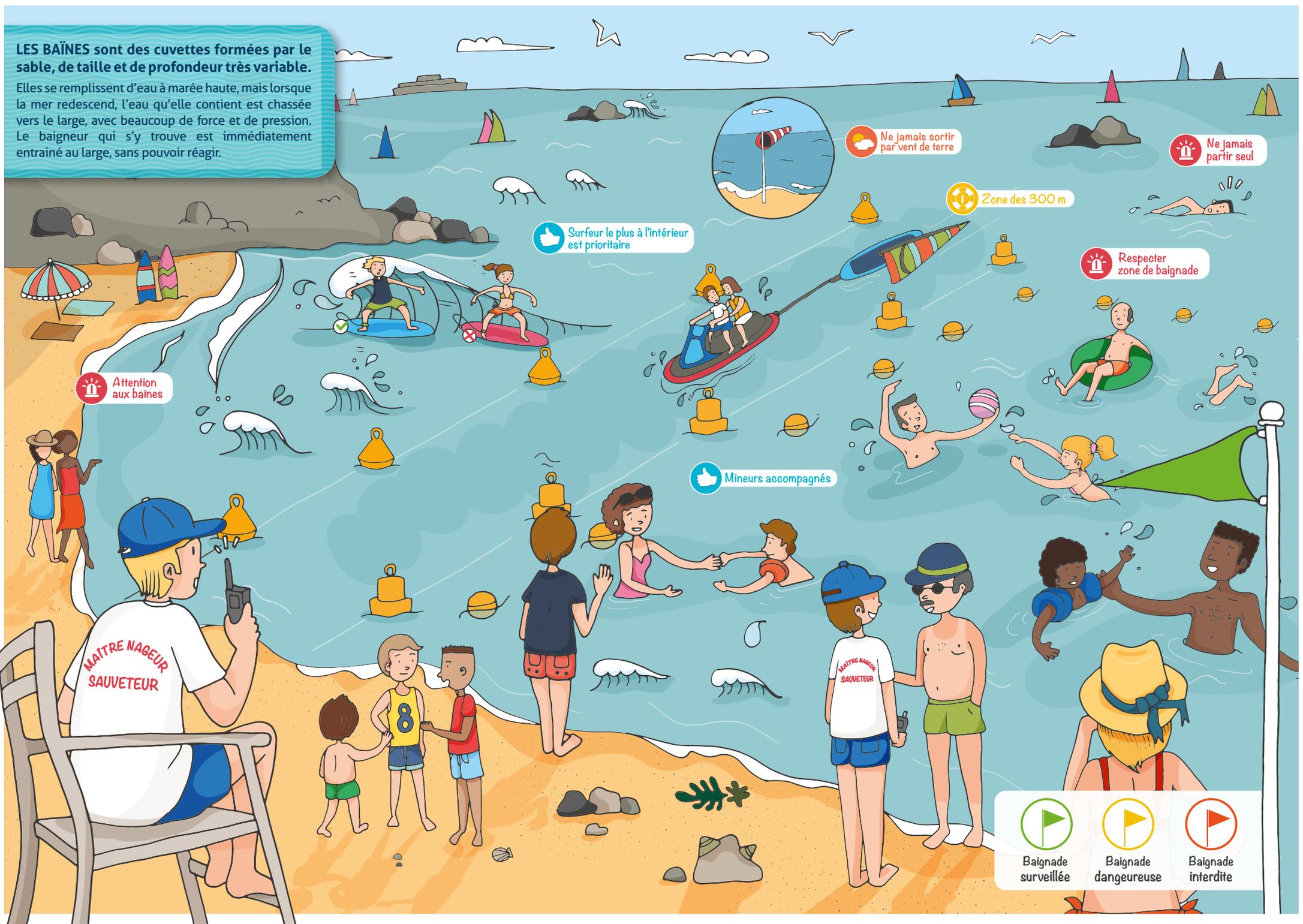
 Respectez les distances

 S'informer sur les lieux de pratiques et la météo



LES BÂINES sont des cuvettes formées par le sable, de taille et de profondeur très variable.

Elles se remplissent d'eau à marée haute, mais lorsque la mer redescend, l'eau qu'elle contient est chassée vers le large, avec beaucoup de force et de pression. Le baigneur qui s'y trouve est immédiatement entraîné au large, sans pouvoir réagir.



Ne jamais sortir par vent de terre

Ne jamais partir seul

Zone des 300 m

Surfeur le plus à l'intérieur est prioritaire

Respecter zone de baignade

Attention aux baines

Mineurs accompagnés

MAITRE NAGEUR SAUVETEUR

MAITRE NAGEUR SAUVETEUR



Baignade surveillée



Baignade dangereuse



Baignade interdite