



VOILÀ L'ÉTÉ!

Le petit guide
des Sauveteurs en Mer
pour ne pas avoir besoin d'eux



SOMMAIRE

PAGE 4

En route pour la plage !

PAGE 7

Les pieds (enfin) dans le sable !

PAGE 26

Tout le monde à l'eau !

PAGE 42

Alerter les secours

PAGE 45

Vrai ou faux ?

Testez vos connaissances

PAGE 51

Nous sommes là, et vous ?



**TOUT AU LONG DE CE GUIDE, VOUS POUVEZ
CLIQUER SUR CETTE ICÔNE POUR REVENIR
AU SOMMAIRE ET ALLER DIRECTEMENT
À LA RUBRIQUE QUI VOUS INTÉRESSE.**

**Petits et grands baigneurs,
adeptes de glisse, de voile
ou encore plaisanciers,
en vacances en famille ou de
passage, bienvenue à la mer !**

**Tous les Sauveteurs en Mer vous
souhaitent le plus bel été possible,
tranquille, paisible et relaxant !**

**Pour vous aider à profiter
au mieux de votre repos estival
bien mérité, voici un guide concis
et pratique, avec des infos,
des conseils de sauveteurs et tout
ce qu'il faut savoir pour passer
un été en pleine sérénité.**

**BONNE LECTURE
ET BEL ÉTÉ !**



EN ROUTE POUR LA PLAGE!



Coincé dans les bouchons, vous rêvez de plage, mais elle se fait attendre ? Et si vous patientiez avec quelques histoires de la SNSM ? Découvrez nos deux séries de podcasts, accessibles sur les principales plateformes de téléchargement.



CANAL 16, LA RADIO DES SAUVETEURS EN MER

Homme à la mer, accident, tempête, noyade... Entre passion et grand frisson, embarquez pour trois saisons dans le quotidien des Sauveteurs en Mer.



GRAINES DE SAUVETEURS

Une série de podcasts ludique et divertissante pour sensibiliser les plus jeunes aux dangers du rivage et de la mer.

Vous vous mettez en route pour la plage, mais... n'avez-vous rien oublié ?
Pour vous aider, voici une petite liste d'indispensables pour remplir votre sac de plage !



**SERVIETTES
ET MAILLOTS**



**CRÈME
SOLAIRE
INDICE 50**



**UNE TROUSSE
DE PREMIERS
SECOURS**



**DES BRASSARDS
POUR LES
ENFANTS**



**DES JEUX
POUR
OCCUPER
LES ENFANTS**
(voir page 24)



**CASQUETTE,
PARASOL
ET LUNETTES
DE SOLEIL**



**UN TÉLÉPHONE
EN CAS
D'URGENCE**



**DE LA
LECTURE**



**DE QUOI
S'HYDRATER !**

LES PIEDS (ENFIN) DANS LE SABLE!



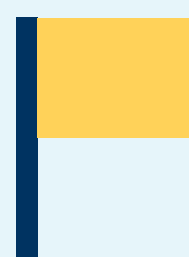
Ça y est, vous y êtes !

Premier réflexe, on regarde et on respecte les drapeaux. Verts, jaunes ou rouges, ils sont hissés pour vous avertir des conditions de baignade liées à l'état de la mer et à la météo. Attention, ils ne vous renseignent pas sur la qualité des eaux.



DRAPEAU VERT

baignade surveillée
et sans danger apparent



DRAPEAU JAUNE

baignade surveillée mais dangereuse



DRAPEAU ROUGE

baignade interdite

On a parfois envie de s'éloigner,
mais on vous recommande
chaudement de rester dans la zone
de baignade surveillée !

**POUR LA RETROUVER, PAS TRÈS
COMPLIQUÉ : ELLE SE SITUE ENTRE
LES DRAPEAUX ROUGE ET JAUNE.**



Si vous restez dans cette zone,
vous serez assuré de vous
trouver à proximité du poste
de secours et des nageurs
sauveteurs !

**TIENS, D'AILLEURS,
IL SERT À QUOI, CE POSTE
DE SECOURS ?**

C'est ici que les nageurs sauveteurs surveillent la plage et vous accueillent en cas de pépin.

Vous y retrouverez également des infos pratiques, comme les zones de baignade, de sports nautiques, les conseils de prévention, les autorisations ou interdictions liées à la pêche et à d'autres activités de plage. Vous pourrez également récupérer un bracelet de plage pour votre enfant, sur lequel vous inscrirez votre numéro de téléphone.

BREF, SI VOUS AVEZ LA MOINDRE QUESTION, PASSEZ NOUS VOIR !



LE SOLEIL: EN PROFITER SANS EN ABUSER !

On l'adore tous et, franchement, on vous en souhaite un maximum. Mais attention, le soleil, c'est à consommer toujours avec modération ! Brûlures, allergies, insulations... On fera particulièrement attention aux enfants et aux personnes qui ont la peau claire.



4

CONSEILS POUR ÉVITER LES COUPS DE SOLEIL

1

On évite de s'exposer
entre 12h00 et 16h00,
même s'il y a des nuages !

2

Portez si possible
des vêtements longs
en milieu de journée.

3

Et si vous vous exposez,
protégez votre visage et
vos yeux avec un chapeau
et des lunettes de soleil.

4

Appliquez de la crème
solaire haute protection
(indice 50) toutes les
2 heures et après la
baignade, et préférez
celles portant une
mention indiquant
qu'elles respectent
l'environnement marin.

ET SI ÇA ARRIVE ?

Les conseils de Julie,
nageuse sauveteuse à Bandol (83)

Le coup de soleil, c'est une brûlure comme une autre, alors elle doit être traitée comme telle : étalez une crème apaisante et hydratante sur la peau et ne vous exposez plus au soleil tant que celle-ci n'a pas retrouvé une couleur et un aspect normaux. Et veillez à protéger la zone brûlée par un vêtement anti-UV.

LE COUP DE CHALEUR

Il peut arriver en dehors de tout effort, à la suite d'une longue exposition au soleil. Il s'agit d'une augmentation de la température du corps supérieure à 40 °C, qui peut être accompagnée de céphalée, délire, perte de connaissance, convulsions, voire de coma. Lorsqu'il n'est pas trop important, on parle d'insolation. Il menace principalement les enfants, moins résistants face à une forte chaleur, mais touche aussi les adultes.



QUAND PRÉVENIR LES SECOURS ?

Si la personne exprime le besoin d'être secourue ou si son état se dégrade, rejoignez immédiatement le poste de secours ou contactez le 112 (sur la plage) ou le 196 (si vous êtes en mer).

COMMENT L'ÉVITER ET COMMENT RÉAGIR SI CELA ARRIVE ?

Les conseils de Rémy,
nageur sauveteur à Audierne (29)

Pour éviter de monter en température, placez-vous dans un endroit à l'ombre et aéré afin de vous rafraîchir.

Pensez également, s'il fait trop chaud, à boire de l'eau, car la déshydratation est un facteur aggravant. Si vous êtes sur une plage surveillée, demandez immédiatement de l'aide aux sauveteurs présents au poste de secours.



CONSEILS DE SAUVETEUR



1

Déplacez la personne dans un endroit frais et déshabillez-la.

2

Ventilez la victime.

3

Mouillez-la avec de l'eau à peine tiède ou fraîche, mais attention, pas d'eau froide, cela risquerait de déclencher un choc thermique et son état pourrait s'aggraver.

4

Si la personne est consciente, faites-la boire pour la réhydrater.

5

Si son état se dégrade, prévenez les secours dès que vous le pouvez !



LES MARÉES

Les questions à se poser
pour se balader sur la plage
en toute sécurité.



1

Quelles sont les heures des marées ?

Vous trouverez la réponse dans le journal local, sur la plage, au poste de secours ou sur Internet.

2

Quel est le coefficient ?

Il vous renseigne sur l'amplitude de la marée. S'il est égal ou supérieur à 100, la balade sur la plage n'est pas sans danger !

3

Qu'est-ce que le marnage ?

C'est la différence de hauteur entre basse et haute mer.

En cas de grande marée, le littoral est plus dangereux.

4

Y a-t-il des dangers locaux spécifiques ?

Chaque plage comporte ses propres spécificités, telles que des bancs de sable isolés à marée haute.

Alors renseignez-vous au poste de secours avant de partir.

5

Quelles sont les conditions météorologiques ?

La pluie peut gêner votre visibilité, les vents forts renforcent la dangerosité des marées et la remontée des eaux... Bref, on fait un check météo avant de partir pêcher à marée basse !

VOUS VOUS BALADEZ OU PÊCHEZ À MARÉE BASSE ?

Trois conseils de Rachelle,
nageuse sauveteuse
à Pénestin (56)

1

Quand la mer remonte, cela peut aller très vite. Renseignez-vous avant de partir sur les horaires de marées pour anticiper la remontée de l'eau. Sur la plage, regardez régulièrement autour de vous, prenez des repères pour voir si la remontée a commencé. Celle-ci peut d'ailleurs venir de tous côtés, pas seulement du large, vous contourner, vous isoler et créer des courants qui peuvent vous emporter.



2

À l'heure de la basse mer, commencez à rentrer, n'attendez pas la remontée. D'ailleurs, ne vous fiez pas à la présence d'autres personnes autour de vous, elles ne connaissent pas forcément les conditions de marée !

3

Estimez le temps qu'il vous faudra pour revenir sur vos pas et gardez en tête que le temps de retour est toujours plus long que le temps de l'aller, à cause de la vase, du poids de la pêche (on vous le souhaite !), mais aussi de la fatigue, notamment si vous êtes avec des enfants !



COQUILLAGES ET PÂTÉS DE SABLE!

Les enfants et la plage



Il suffit parfois de quelques secondes d'inattention pour perdre son enfant sur une plage trop grande et trop bondée.

Chaque année, ce sont environ 1 000 enfants signalés égarés qui sont retrouvés par les Sauveteurs en Mer.

Afin de rendre plus vite les petits fugueurs à leurs parents et sensibiliser les familles à une plus grande surveillance de leurs jeunes enfants, les Sauveteurs en Mer diffusent gratuitement pendant la période d'été des bracelets de plage destinés aux plus jeunes.





Vous pourrez les trouver :



Au niveau des postes de secours
sur les plages surveillées par les
nageurs sauveteurs de la SNSM



Dans les agences
de la MAIF et de la MACIF

Ce sont des bracelets à fermeture
de sécurité, avec un espace prévu
pour écrire le numéro de téléphone
des parents, car les enfants – surtout en
bas âge – ne connaissent pas forcément
leur identité et encore moins les
numéros de téléphone de leurs parents !

Mais le mieux pour ne pas les perdre, c'est de passer du bon temps avec eux !

5 ACTIVITÉS DE PLAGE INTEMPORELLES

1

Le traditionnel château de sable :

un seau, une pelle, un
râteau, il n'en faut pas plus !

2

Le circuit de billes :

parfait pour se faire
des copains et des copines.

3

Le cerf-volant :

l'occasion d'apprendre
à votre enfant les
rudiments de l'aérologie...

4

Les jeux de balle et ballon :

volley, foot, raquettes...
C'est au choix, mais on fait
attention aux voisins.

5

La lecture :

avec un coussin de sable, pour dévorer
Harry Potter ou le dernier *One Piece*.

POUR TOUS CES JEUX,
ON N'OUBLIE PAS LA CRÈME SOLAIRE,
TOUTES LES DEUX HEURES !

**LA PLAGE, C'EST BIEN,
MAIS BATIFOLER DANS L'EAU,
C'EST ENCORE MIEUX, NON ?
VOICI 5 RÈGLES À RESPECTER
POUR SE BAIGNER
EN TOUTE SÉCURITÉ.**

1

Restez toujours
à proximité ou à vue
de votre enfant.

2

On oublie les bouées
(elles peuvent se retourner)
et on préfère des brassards
ou des gilets de baignade.

3

On les protège du soleil
avec crème,
t-shirt anti-UV
et chapeau.

4

On se renseigne sur
la présence de dangers
éventuels (vents de terre,
méduses, vives ou oursins)
auprès des nageurs
sauveteurs.

5

On se baigne dans la zone
de baignade (recommandé)
et JAMAIS en cas de drapeau rouge.

TOUT LE MONDE À L'EAU!



AVANT DE SE JETER À L'EAU, ON RESPECTE QUELQUES CONSIGNES ÉLÉMENTAIRES !

1

Vous ne savez pas ou pas très bien nager, restez où vous avez pied.

2

Renseignez-vous auprès du poste de secours sur les éventuels dangers (courants, méduses, marées, conditions météo...).

3

Vous vous êtes exposé au soleil, rentrez progressivement dans l'eau, mouillez-vous les bras, aspergez-vous le torse, la nuque pour éviter tout choc thermique.

4

Restez dans la zone de baignade surveillée (délimitée par des drapeaux rouge et jaune).

5

Ne surestimez pas vos capacités physiques et ne vous éloignez pas trop du rivage. Évitez de vous baigner seul ou prévenez un proche du lieu et de la durée de la baignade.

OURSINS, MÉDUSES, VIVES...

En France, aucune de ces piquûres n'est mortelle, mais elles peuvent être très douloureuses. Si cela vous arrive, rendez-vous au poste de secours, si vous le pouvez. Sinon, voici quelques conseils et recommandations pour vous soulager.





1

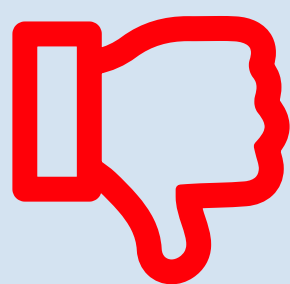
Rincez abondamment avec de l'eau de mer.

2

Retirez les filaments en vous protégeant les doigts et frottez la zone avec du sable pour enlever les résidus de filaments invisibles.

3

Désinfectez la plaie avec un antiseptique et appliquez ensuite une pommade anti-inflammatoire.



1

Ne rincez surtout pas la piqûre avec de l'eau douce !

2

Évitez tout contact direct avec la plaie : ne la touchez pas, ne vous grattez pas, n'essayez pas de la sucer pour en aspirer le venin.

3

N'urinez pas sur la plaie, cela risquerait de provoquer une surinfection.





1

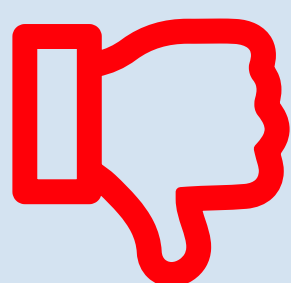
Calmez la douleur en chauffant la partie endolorie sans vous brûler (en marchant sur le sable chaud ou en vous immergeant dans de l'eau chaude...).

2

Désinfectez la plaie avec un antiseptique.

3

Consultez en cas de complication (nausée, vertige, gêne respiratoire).



1

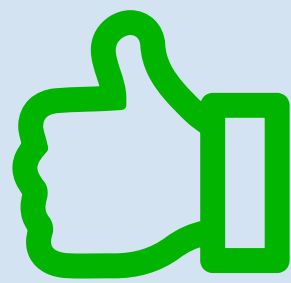
N'incisez pas le point de piquêre, ne sucez pas la plaie .

2

Ne faites pas de garrot.

3

Ne frottez pas la plaie avec du sable.



1

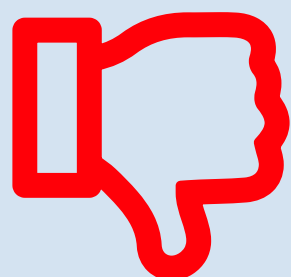
Retirez les épines à l'aide d'une pince à épiler et avec le plus grand soin pour éviter de les casser !

2

Nettoyez la plaie avec de l'eau savonneuse ou à l'eau douce.

3

Désinfectez-la au plus vite pour éviter le risque (fréquent) de surinfection.



1

Ne faites pas de garrot.

2

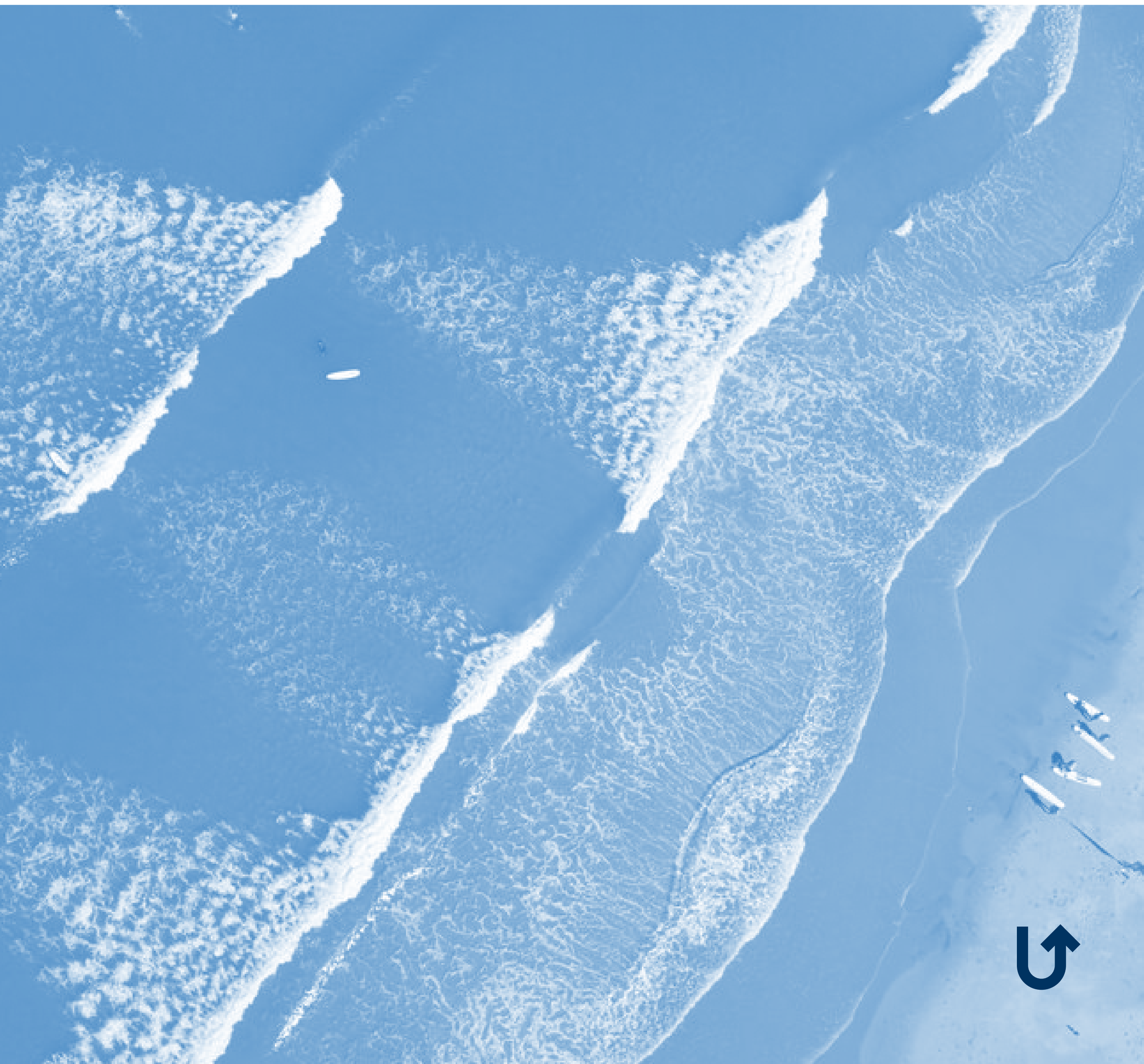
Uriner sur la piqure ne sert à rien et peut même provoquer une infection.

3

Ne grattez pas la plaie avec vos doigts, une pierre ou du sable : vous pourriez briser les épines restées dans la peau en fragments encore plus petits et plus délicats à enlever.

LES COURANTS DE BAÏNES

Comment les repérer
et que faire si l'on est emporté ?



C'EST QUOI, UN COURANT DE BAÏNE ?

La réponse de Thomas,
nageur sauveteur à Arcachon (33)

Une baïne, c'est une cuvette dans le sable dans laquelle les enfants aiment jouer à marée basse. La baïne est rendue dangereuse à marée montante et marée descendante par le courant produit par le déferlement des vagues, entraînant les baigneurs vers le large. La zone où le courant est le plus puissant est généralement celle où les vagues sont les moins grandes.

On peut voir les baïnes à marée basse, mais il est toujours difficile de prévoir quand le courant va se créer. Et il faut se méfier, car leur position peut varier au cours de l'été.



QUE FAIRE AVANT D'ALLER SE BAIGNER ?

1

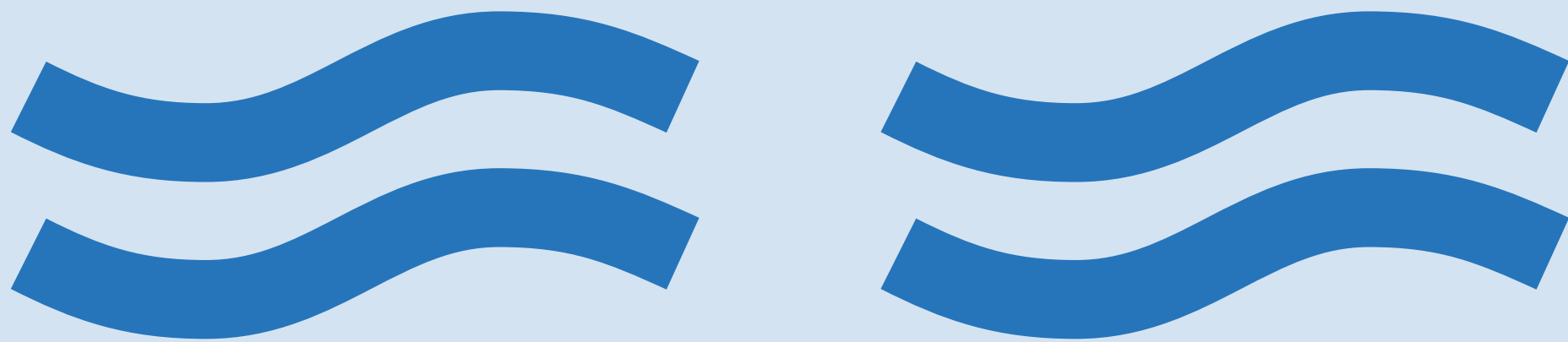
Renseignez-vous auprès du poste de secours sur la présence de baïnes et restez dans la zone de baignade surveillée.

2

Prévenez vos proches que vous partez nager et donnez une durée approximative pour votre baignade. En cas de retard inquiétant, vos proches pourront déclencher les secours.

3

Lorsque vous êtes dans l'eau, prenez des points de repère fixe (un rocher, un parasol) afin de vérifier que vous n'êtes pas en train de vous déporter au large.



SI VOUS ÊTES PRIS DANS UNE BAÏNE

1

Ne cherchez surtout pas à nager à contre-courant.

2

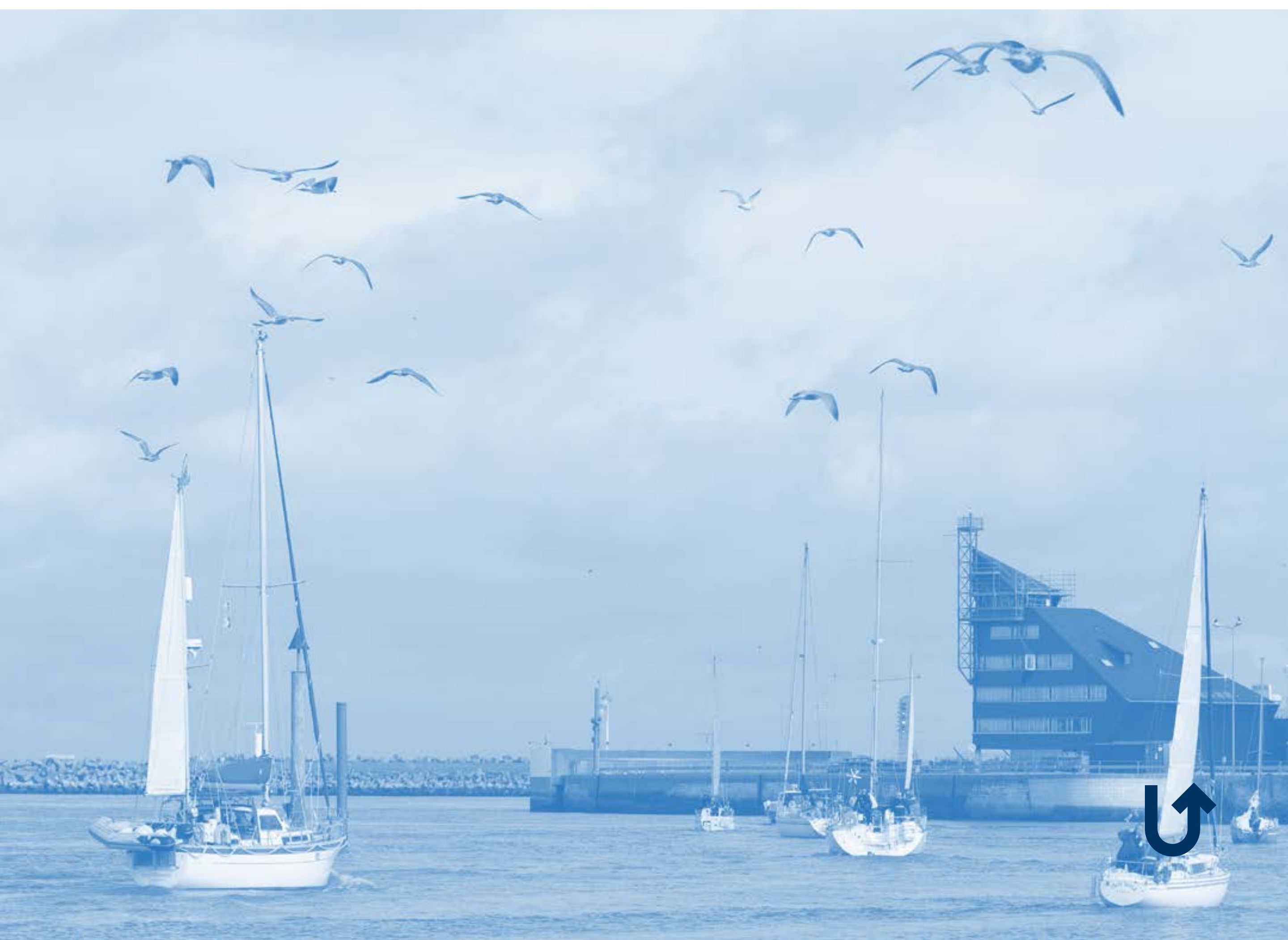
Laissez-vous porter par les flots en gardant la tête hors de l'eau, tout en attirant l'attention d'une personne à proximité.

3

Nagez perpendiculairement au courant. Ce dernier va s'estomper et vous entraîner vers une zone de vagues qui vous permettront de rejoindre le rivage plus loin, à moindre effort.

BALADE EN BATEAU

**Vous prenez le large mais
vous n'êtes pas un marin aguerri ?
Voici quelques conseils de bon sens pour
que votre petite virée côtière
en famille ou entre amis ne tourne
pas au cauchemar !**



10 RÈGLES DE BON SENS POUR NAVIGUER EN SÉCURITÉ

1

Je m'assure de mon niveau de préparation pour la navigation envisagée : est-elle dans mes compétences et celles de l'équipage ?

2

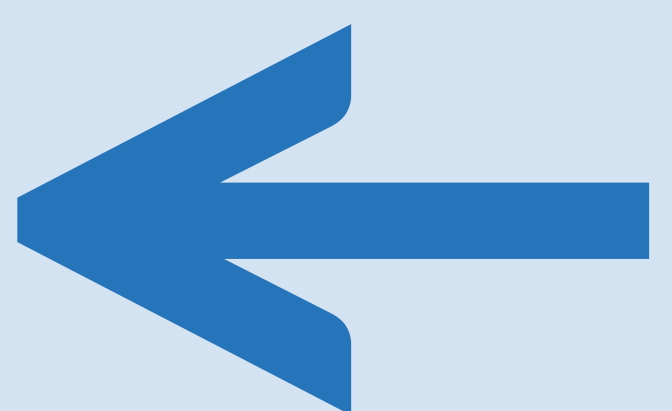
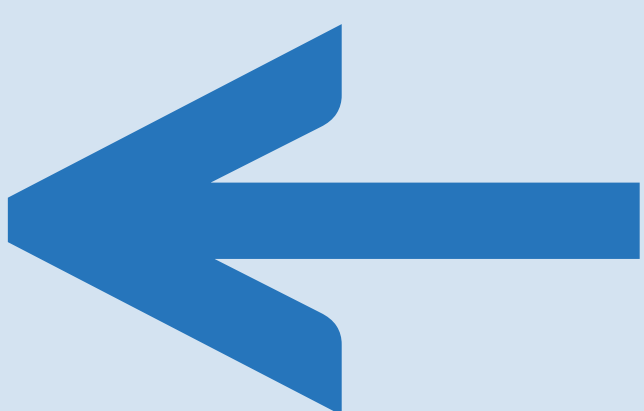
Je vérifie que le matériel de sécurité est embarqué, adapté à l'équipage, valide et en nombre suffisant (notamment 1 gilet par personne !).

3

Je m'assure que le navire et son équipement sont appropriés pour cette navigation et en bon état de fonctionnement, notamment la radio VHF sur le canal 16 (écouté en permanence par les CROSS).

4

J'ai pris connaissance des prévisions météo pour la navigation envisagée.



5

J'ai prévenu une personne à terre de mes intentions.

6

J'ai expliqué à mon équipage où est rangé le matériel de sécurité et comment s'en servir.

7

Je vérifie que les équipiers ont une tenue adaptée, notamment en cas de dégradation des conditions météorologiques.

8

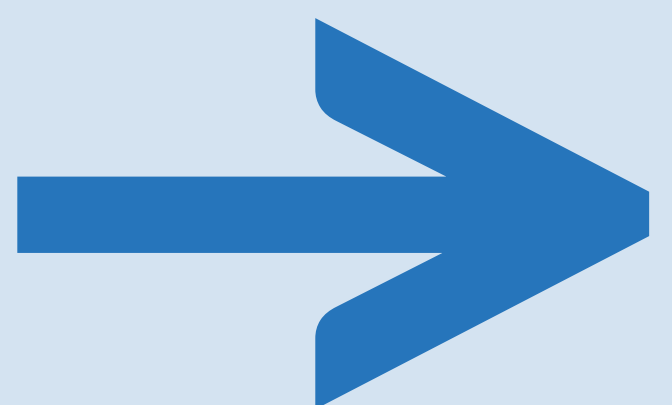
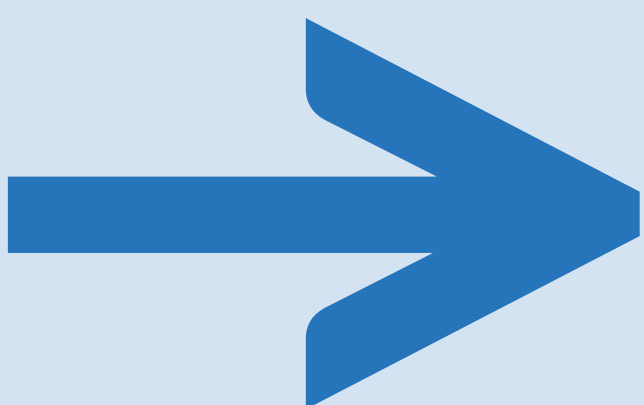
En tant que chef de bord, j'impose en permanence le port du gilet de sauvetage avec une sous-cutale, pour tous, y compris les enfants.

9

J'ai fait le plein de carburant et d'eau douce, j'ai embarqué un peu de nourriture "coupe-faim", ainsi qu'une trousse de premiers soins (pansements, produit désinfectant...).

10

Je respecte les limitations de vitesse et les zones autorisées.



LES DIFFÉRENTS MOYENS D'ALERTER LES SECOURS EN MER

1

Contactez le CROSS (centre régional opérationnel de surveillance et de sauvetage en mer) via le canal 16 ou l'appel sélectif numérique ASN (bouton rouge DISTRESS) de votre radio VHF ou le 196 depuis un téléphone portable.

2

Utilisez des moyens pyrotechniques, sonores et lumineux.

SPORTS NAUTIQUES: PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ

Qu'il s'agisse de Jet-Ski®, de kitesurf, de la plongée ou autres, les loisirs nautiques sont avant tout considérés comme des sports. Il est donc nécessaire d'adapter sa pratique à sa capacité physique, au même titre qu'une simple baignade : ne vous surestimez pas !



SPORTS NAUTIQUES: OÙ PUIS-JE LES PRATIQUER ?

La réponse de Victoria,
nageuse sauveteuse à Saint-Malo (35)

**Dans les zones autorisées uniquement !
Renseignez-vous auprès de votre
loueur, de la capitainerie ou du poste
de secours. Pour la planche et le
kitesurf, vous pouvez naviguer jusqu'à
2 milles (environ 3,7 km) si vous êtes
muni du matériel adapté (gilet de
flottaison et source lumineuse) et de
jour seulement. Si vous louez un
Jet-Ski®, vous ne devrez pas vous
éloigner à plus de 6 milles nautiques
(11 km environ) d'un abri, et
uniquement en journée également !**

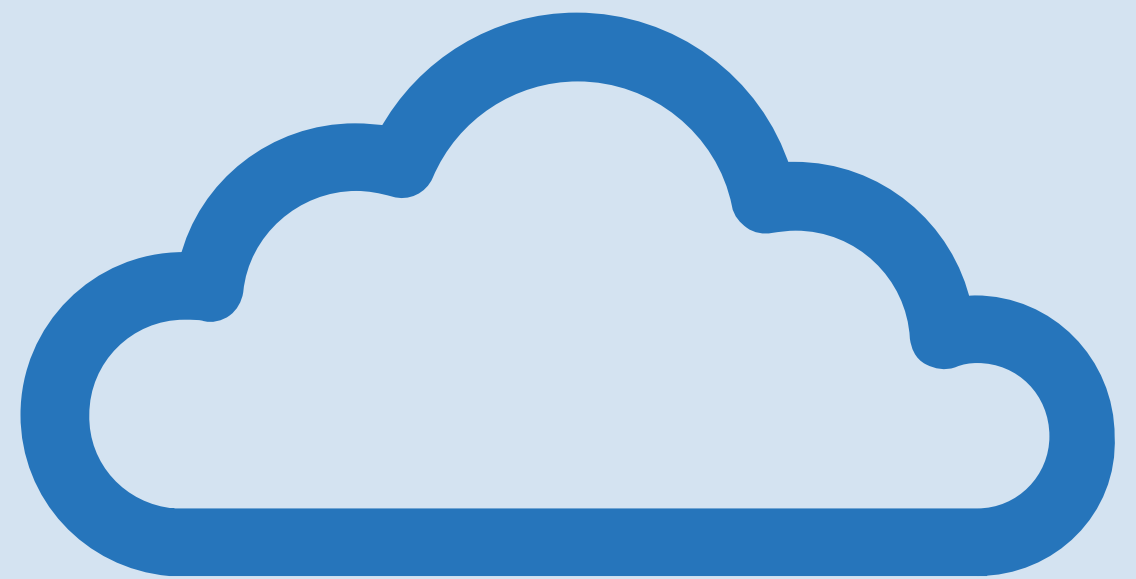


1

Tout matériel doit être vérifié avant de prendre la mer. De même, il est essentiel de se renseigner sur les conditions météo et les courants : soyez prudent par vent de terre !

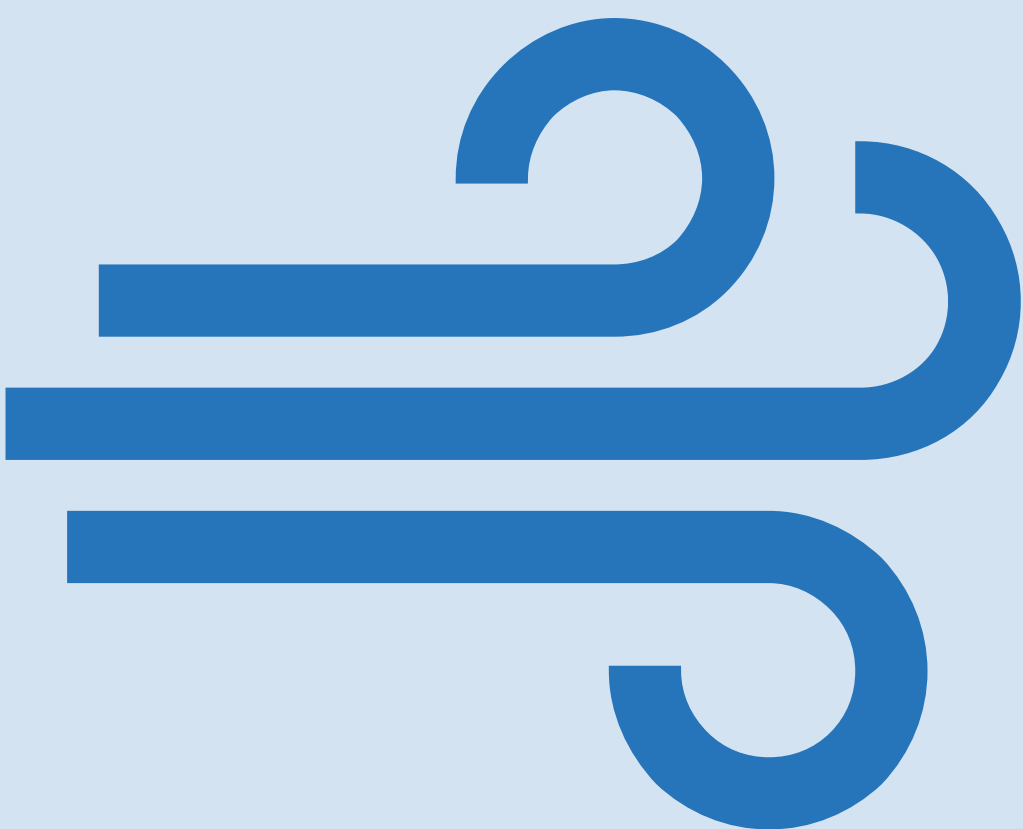
2

Ne pratiquez pas seul, si besoin, vos amis pourront vous aider.



3

Respectez les chenaux balisés et les bouées de signalisation pour ne pas blesser un baigneur ou un plongeur : dans la bande des 300 mètres, n'allez pas trop vite.



4

Enfin, donnez toujours l'heure de retour prévue à quelqu'un resté sur le rivage.

En cas de retard inquiétant, cette personne pourra déclencher les secours.

5

Le port du gilet de sauvetage est obligatoire pour tout sport nautique au-delà de 300 mètres du rivage. Les Sauveteurs en Mer conseillent en plus le port d'une combinaison isotherme et d'être équipé d'un moyen de repérage lumineux.

ALERTER LES SECOURS



COMMENT PRÉVENIR LES SECOURS ?

La réponse de Benjamin,
nageur sauveteur à La Croix-Valmer (83)

Qui contacter en cas de souci sur une plage ?

Si vous êtes sur une plage surveillée, prévenez ou faites prévenir le poste de secours au plus vite.

Sinon, contactez le 112 depuis votre téléphone.

Et si une personne est en difficulté dans l'eau ?

Si vous êtes un bon nageur et que vous vous en sentez capable, portez assistance à la victime, en vous aidant si possible d'un flotteur. Maintenez-lui la tête hors de l'eau sans vous mettre en danger. Il ne faudrait pas que vous fassiez aussi partie des victimes !



Et si l'on n'est pas un bon nageur ?

Ne quittez pas la personne des yeux. Si vous êtes accompagné, quelqu'un doit rester à la surveiller pendant que l'autre va chercher les secours. Si vous êtes seul, placez un repère sur la plage (t-shirt, serviette, tas de sable) avant d'aller chercher les secours.



URGENCES EN MER, DEUX MOYENS DE PRÉVENIR LES SECOURS:

Par VHF sur le canal 16

Sur votre portable,
en composant le 196



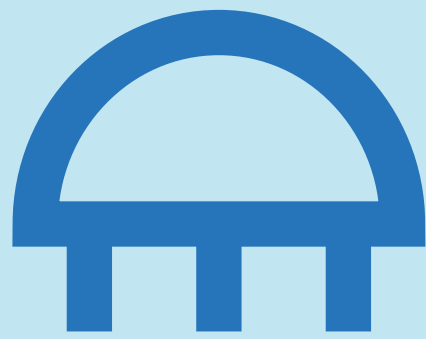
VRAI

FAUX

**Vous arrivez au bout du guide.
Voici quelques affirmations.
Vraies ou fausses ?**

À VOUS DE JOUER.

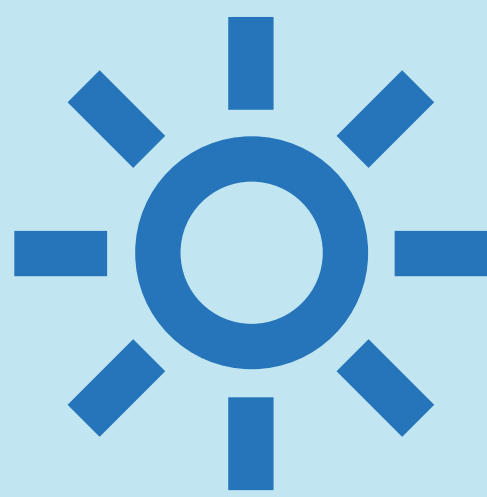




**IL FAUT URINER
SUR LES PIQÛRES
DE MÉDUSES.**

FAUX !

Cela ne pourra qu'augmenter
le risque de surinfection.



**AVEC UN PARASOL,
PAS BESOIN DE METTRE
DE CRÈME SOLAIRE.**

PAS VRAIMENT.

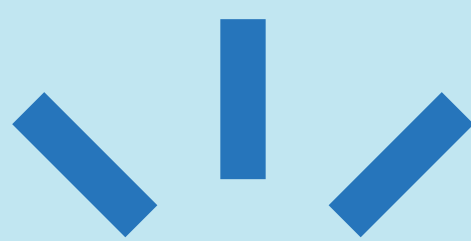
Les parasols, tout comme les nuages,
ne font qu'atténuer les rayons UV
et n'empêcheront pas la réverbération.
Donc non, on n'oublie pas la crème.



**LE DRAPEAU JAUNE INDIQUE
QUE LA BAIGNADE EST PEU
DANGEREUSE MAIS PAS
SURVEILLÉE.**

C'EST L'INVERSE.

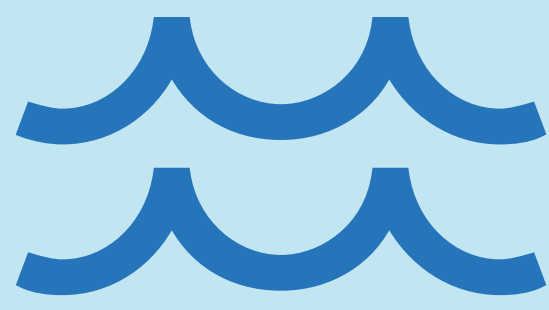
La baignade est surveillée mais jugée dangereuse. La mer est donc à éviter pour toutes celles et tous ceux qui ne savent pas bien nager.



**IL FAUT METTRE DE LA GLACE
LORSQUE L'ON SE FAIT PIQUER
PAR UNE VIVE.**

C'EST L'INVERSE.

Le venin est thermolabile, c'est-à-dire qu'il est neutralisé par une source de chaleur : de l'eau chaude, un sèche-cheveux, une flamme de briquet (mais pas trop près!).



LA MER MÉDITERRANÉE EST MOINS DANGEREUSE QUE L'OCÉAN ATLANTIQUE.

ABSOLUMENT PAS.

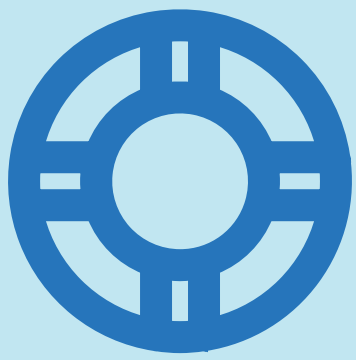
Même s'il n'y a pas de marée en Méditerranée, elle peut s'avérer aussi dangereuse que l'océan et la navigation y être très périlleuse.



IL FAUT ATTENDRE 3 HEURES POUR ALLER SE Baigner APRÈS AVOIR MANGÉ.

PAS VRAIMENT !

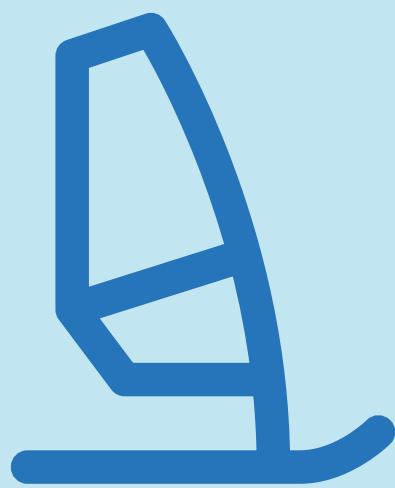
Si la digestion n'est pas un facteur de risque direct d'hydrocution, elle peut toutefois augmenter votre température corporelle et donc la différence entre celle-ci et celle de l'eau. Ainsi, on peut se baigner après manger, mais on ne se jette pas directement dans l'eau, car l'hydrocution peut survenir en cas de brusque changement de température du corps.



LES BOUÉES PROTÈGENT LES ENFANTS DE LA NOYADE.

PAS SUFFISAMMENT.

Les bouées ne sont pas solidaires du corps des enfants, qui peuvent à tout moment les lâcher ou provoquer des retournements. On recommande donc vivement les brassards ou les gilets de baignade normalisés, beaucoup plus sûrs.



JE METS TOUJOURS MON GILET EN PLANCHE À VOILE.

VRAI !

Il est obligatoire et on vous conseille également de porter une combinaison isotherme, et d'être équipé d'un moyen de repérage lumineux.



LA MARÉE REMONTE À LA VITESSE D'UN CHEVAL AU GALOP.

RAREMENT.

La vitesse dépend du marnage. C'est généralement (beaucoup) moins rapide, mais cela peut l'être assez en cas de fatigue, de sable boueux ou avec un enfant. Donc on ne prend pas de risque quand on se balade sur la plage : on n'attend pas que la marée soit au plus bas pour rentrer.



EN KITE OU EN PLANCHE À VOILE, ON NE S'ÉLOIGNE PAS À PLUS DE 300 MÈTRES DU RIVAGE.

C'EST UN PEU PLUS.

Vous pourrez aller jusqu'à 2 milles nautiques (environ 3,7 km). Mais on vous recommande vivement de ne pas partir seul, et toujours avec un équipement de flottaison.

The background of the entire image is a blue-tinted photograph of two people in wetsuits. In the foreground, the back and shoulder of a person are visible, looking towards the right. In the background, another person is sitting on the sand, smiling and looking towards the camera. The text is overlaid on the upper half of the image.

**NOUS
SOMMES
LÀ,
ET VOUS ?**



CHAQUE ANNÉE, PRÈS DE 32 000 PERSONNES SONT SECOURUES PAR LES SAUVETEURS EN MER BÉNÉVOLES.

La SNSM est une association dont la mission est de sauver des vies humaines, en mer et sur le littoral. En parallèle, son action préventive auprès des usagers de la mer est permanente.

Cet été encore, les Sauveteurs en Mer veilleront à votre sécurité sur 250 plages et à partir de 208 stations de sauvetage, réparties sur tout le littoral français et ultramarin.



VOTRE GÉNÉROSITÉ EST ESSENTIELLE !

**Notre financement repose
principalement sur
des ressources privées.**

**En nous faisant un don, vous nous
permettez d'être formés toute l'année
et équipés pour être là, partout
où vous aurez besoin de nous.**



Pour donner, rien de plus simple,
rendez-vous sur

DON.SNSM.ORG

Les Sauveteurs en Mer vous
remercient et vous souhaitent
un été sain et sauf !





8 cité d'Antin - 75009 Paris

Tél. 01 56 02 64 64

snsm.org

Tous droits de copie
ou de reproduction réservés.

Crédits photos : Hélène Kérisit,
Maxime Huriez, SNSM,
Marianne Cossin, Maxime Franusiak,
Louise Durel, Damien Langlet

Mai 2024

