



Communiqué de presse, le 16 avril 2026

Le rendez-vous prévention  
des Sauveteurs en Mer

## Profiter des grandes marées en toute sécurité

Dès demain et jusqu'au 21 avril, les grandes marées reviennent et atteindront des coefficients supérieurs à 100 durant le week-end. Comme chaque année, ce phénomène attire bon nombre de promeneurs, de pêcheurs à pied et autres photographes qui se mettent parfois en danger sans s'en rendre compte, impliquant les secours en mer dans des recherches pointilleuses de personnes isolées par les marées.



© Maxime Huriez, Damien Langlet, Chloé Fournet, Arnaud Guillaume

### Le phénomène des marées

Les marées sont un phénomène naturel causé par l'attraction de la Lune et du Soleil sur les océans. Cette influence entraîne une montée (marée haute) et une descente (marée basse) régulières du niveau de la mer. Le coefficient de marée quant à lui, mesure leur amplitude, de 20 à 120. Ainsi, plus il est élevé, plus les marées sont importantes.

Les grandes marées elles, surviennent lorsque la Terre, la Lune et le Soleil sont alignés, entraînant ainsi des marées exceptionnellement hautes et basses et rendant les courants marins plus forts et la mer plus dangereuse. Sur les plages, l'eau peut remonter très vite, à certains endroits, des bancs de sable peuvent rester découverts alors qu'ils sont déjà entourés par la mer.

### Les conseils des Sauveteurs en Mer pour profiter des grandes marées

Que soit pour pratiquer la pêche à pied, se promener seul ou en famille, observer la nature ou encore pratiquer des activités nautiques, les grandes marées regorgent de dangers. Il est donc impératif de connaître les consignes de sécurité ci-dessous avant toute sortie.

- **Se renseigner sur les conditions météo** : heures de marées hautes et basses, coefficient, marnage, dangers locaux (sables mouvants, bancs de sable isolés...)
- **S'équiper correctement** (chaussures adaptées) et **disposer d'un moyen de communication** en état de marche pour prévenir ses proches et les secours en cas d'imprévu ainsi que **partir équipé d'une montre** pour rester attentif à l'heure afin de ne pas se laisser surprendre par la marée.
- **Il est fortement conseillé de ne pas partir seul** et d'informer un proche de ses intentions.

- **Prévenir une personne à terre de l'heure de retour prévue** afin qu'elle puisse alerter les secours en cas de retard.
- En groupe, **rester ensemble afin d'éviter qu'une personne ne se retrouve isolée**, car les marées peuvent monter très rapidement. Aussi, il est primordial de s'assurer que chaque membre **connaît les consignes de sécurité pour limiter les risques** en cas de marée montante.
- **Surveiller ce qui se passe autour de soi** et prendre des repères car la mer remonte très vite. De plus, **les eaux qui montent peuvent venir de plusieurs côtés, et pas seulement du large**. Elles peuvent contourner un individu même par l'arrière et l'isoler. Il est alors possible de se faire emporter par de forts courants créés par la marée montante.
- **Calculer avec précision le temps qu'il faudra pour refaire le chemin en sens inverse**. Pour le calcul, il faut avoir à l'esprit que **le temps de retour est toujours plus long que le temps de l'aller** (poids de la pêche, marche dans la vase, fatigue), notamment avec des enfants.
- **Pour commencer à remonter, le signal c'est l'heure de la basse mer**. Ce n'est pas parce qu'il reste encore des personnes autour que ce n'est pas dangereux.

**La mer est imprévisible, même pour les personnes expérimentées. Préparer ses sorties avec soin, rester informé des prévisions, et ainsi profiter du littoral en toute sécurité.**

#### **LES NUMÉROS D'ALERTE À CONNAÎTRE ABSOLUMENT**

**196 en mer** : il permet de joindre directement les CROSS au moyen d'un téléphone (ou **Canal 16** de la VHF).

**112 depuis la plage** : il permet de joindre les secours pour déclencher une intervention sur le littoral.

Plus d'informations pour profiter des grandes marées en toute sécurité sur le site web de la SNSM.

**Prochainement, la SNSM vous partagera ses recommandations pour profiter des beaux jours sur le littoral en toute sécurité.**

**À PROPOS DE LA SNSM** : La SNSM est une association à but non lucratif - reconnue d'utilité publique et Grande cause nationale en 2017. Elle a pour mission principale **le sauvetage en mer et la surveillance des baignades du littoral**. Elle s'appuie sur **10 000 bénévoles** qui œuvrent à partir de **205 stations de sauvetage** sur tout le territoire français (métropole et outre-mer), **32 centres de formation et d'intervention** et **240 postes de secours sur les plages**. Elle est financée principalement par des ressources privées issues de la générosité du public et des entreprises.

#### **CONTACT PRESSE :**

**SNSM** : Claire Berthelot : [claire.berthelot@snsn.org](mailto:claire.berthelot@snsn.org) / 01 56 02 63 68 - 06 59 73 20 57

Pour avoir accès aux communiqués et dossiers de presse de la SNSM : <https://www.snsn.org/presse>

Accès photothèque SNSM : <https://phototheque.snsn.org/>