



www.lesjourneesdelamer.fr



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Ogilvy:Action

Illustrations : Serge Bloch - Illustration intérieur guide : Eric & Duhamel (Christophe) © Plastimo, B. Leglatin - Michael Matesse, Gety - Mrakor, Fotolia.com - Ryan Moway, Gety - Imprimé sur papier recyclé



SÉCURITÉ /
ENVIRONNEMENT



www.lesjourneesdelamer.fr

LES RÈGLES DE SÉCURITÉ EN MER

- À chacun sa zone dans un même espace
- Voile / Catamaran / Dériveur
- Plongée / Bouteille / Apnée
- Natation
- Sports de glisse / Sports motorisés

LES RÈGLES DE SÉCURITÉ EN EAU DOUCE

- À chaque pratique ses règles
- Avant de partir...
- Navigation fluviale
- Lacs et plans d'eau
- Rivières et eaux vives

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

- Prévenir les pollutions aquatiques
- Respecter la faune et la flore

LES NUMÉROS D'URGENCE

PAS DE SORTIE
SANS AVOIR VÉRIFIÉ
LA MÉTÉO.



LES RÈGLES DE SÉCURITÉ EN MER

- À chacun sa zone dans un même espace
- Voile / Catamaran / Dériveur
- Plongée / Bouteille / Apnée
- Natation
- Sports de glisse / Sports motorisés

À CHACUN SA ZONE D'ANS UN MÊME ESPACE

Il est essentiel de connaître les principaux drapeaux et balises : c'est un conseil de prudence !

DRAPEAUX DE BAINNADE

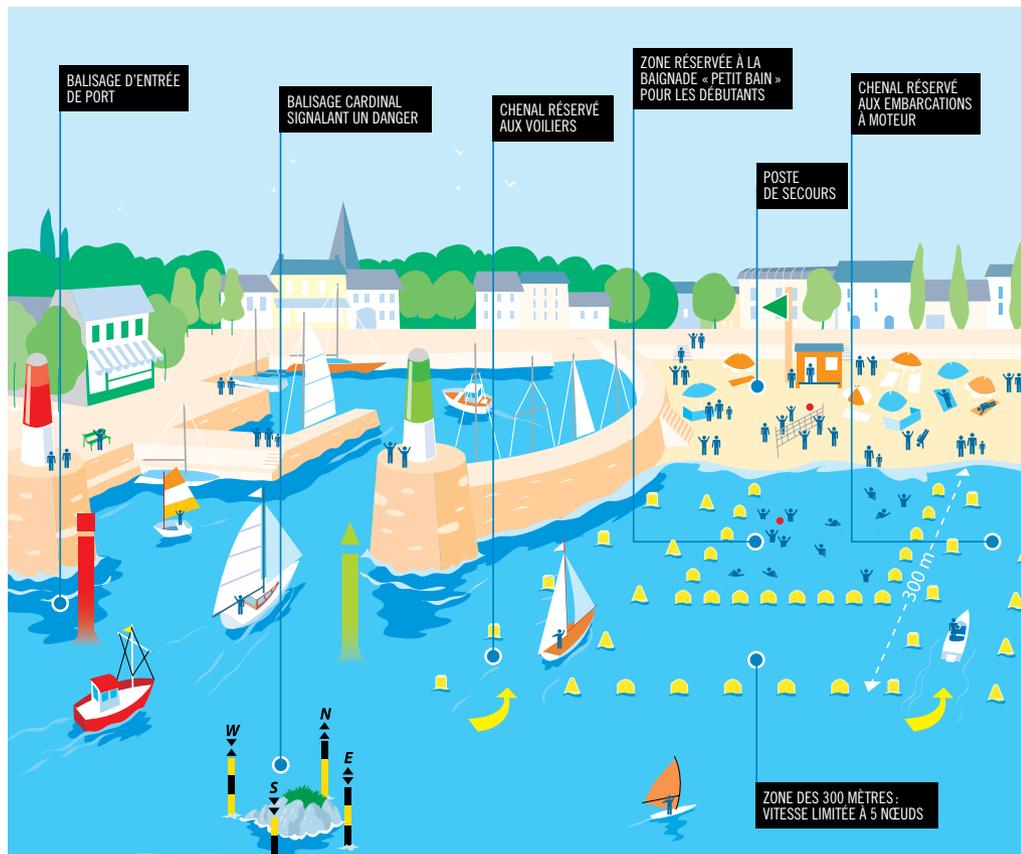
-  Baignade autorisée sans danger particulier
-  Baignade dangereuse mais surveillée
-  Baignade interdite

BALISAGE DES PLAGES

-  Bouée de délimitation
-  Bouée bâbord de chenal traversier
-  Bouée tribord de chenal traversier

PANNEAUX DE SIGNALISATION

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Embarcation de sport ou plaisance | | Ski nautique | |
|  |  |  |  |
| Navire à moteur | | Baignade | |
|  |  |  |  |
| Navire à voile | | Véhicule nautique à moteur | |
|  |  |  | Vitesse limitée à 5 noeuds (10 km/h) |
| Planche à voile | | (dans les chenaux, et à moins de 300 mètres du rivage) | |



VOILE / CATAMARAN / DÉRIVEUR



ON NE HISSE PAS LES VOILES SANS VÉRIFIER LA MÉTÉO

1 - AVANT DE PARTIR RENSEIGNEZ-VOUS

- **Sur les prévisions météo**, les heures de marées, la force et la direction du vent pour la journée : elles sont les conditions d'une navigation en sécurité !
Météo France 32 50 ou 0 899 71 02 + les 2 chiffres de votre département (1,35 € puis 34 cts la minute - tarif septembre 2010) + un coût depuis un mobile - détail suivant opérateur. www.meteofrance.com
- **Sur les zones de navigation** de votre lieu de vacances : courants, marées, chenaux, rochers, berges dangereuses, réserves naturelles, zones de cultures marines...

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

2 - VÉRIFIEZ VOTRE ÉQUIPEMENT

- **Un gilet de sauvetage** pour chaque personne est obligatoire.
- **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.
- **Consultez les documents nautiques**, assurez-vous qu'ils sont à jour. Vérifiez qu'ils soient cohérents avec les informations officielles élaborées par les services hydrographiques nationaux (le SHOM pour la France).
www.shom.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 en mettant en œuvre vos moyens de repérage.

PLONGÉE / BOUTEILLE / APNÉE



LA PLONGÉE, OUI, MAIS JAMAIS EN SOLO

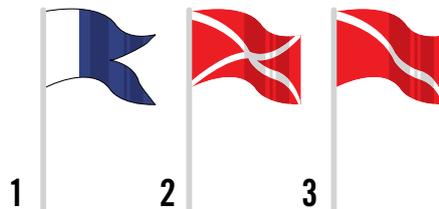
1 - AVANT DE PLONGER

- **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 l'une des principales causes 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** :
 - pour les navires supports de plongée signalez-vous par un pavillon Alpha⁽¹⁾ ou par un pavillon croix de Saint-André⁽²⁾ ou par une bande diagonale blanche⁽³⁾ ;
 - pour les plongeurs isolés signalez-vous par une bouée sur laquelle flotte un pavillon croix Saint-André⁽²⁾ ou par une diagonale blanche⁽³⁾.



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



NATATION

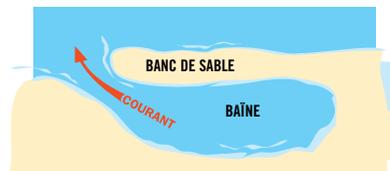
NAGEZ ACCOMPAGNÉ(E) ET PAS N'IMPORTE OÙ

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. Pour les marées (Atlantique, Manche, mer du Nord) : consultez la presse locale, les extraits d'annuaires de marées ou le site internet : www.shom.fr
- **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.
-> [postes de secours / affichage](#)

2 - POUR ÉVITER TOUT ACCIDENT

- **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.



LES BAÏNES (OU BÂCHES)

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

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

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



SPORTS DE GLISSE / SPORTS MOTORISÉS

1 - 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. Le froid est le principal danger de ces activités, pensez à porter une combinaison adaptée.

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 autre surfeur qui s'élanche** : signalez-vous, ne lâchez pas votre planche et progressez 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, d'un équipement individuel de flottabilité et d'un moyen de repérage lumineux.
- **Votre zone de pratique** se situe au-delà de 300 mètres du rivage et jusqu'à 2 milles (3 704 mètres) d'un abri.
- **En cas de difficulté**, ne quittez pas votre flotteur et attendez les secours.

Fédération française de vol libre www.ffvl.fr

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 de 2 milles (3 704 mètres) d'un abri.
- **Si vous débutez**, ne sortez pas par vent de terre.
- **Soyez équipé** d'un équipement individuel de flottabilité et d'un moyen de repérage lumineux.
- **En cas de danger**, n'abandonnez pas votre planche.
- **Pour être vu**, munissez-vous d'équipements facilitant le repérage.

CANOE-KAYAK

- **Votre zone d'évolution** est limitée à :
 - 6 milles d'un abri si votre embarcation est immatriculée et auto-vidéuse,
 - 2 milles d'un abri si votre embarcation est immatriculée et non auto-vidéuse,
 - 300 mètres dans les autres cas.
- **Soyez équipé de votre matériel de sécurité au-delà de 300 mètres.**

2 - SCOOTER / MOTONAUTISME / SKI NAUTIQUE

- **Le gilet de sauvetage** : en ski nautique, véhicules nautiques à moteur (scooters de mer) ou bateau à moteur, il est obligatoire !
- **Le titre de conduite** : le pilote de tout engin à moteur de plus de 6 CV doit être en possession d'un titre de conduite (y compris pour les scooters). Il existe deux types de titres :
 - **permis plaisance "option côtière"** pour les navigations jusqu'à 6 milles d'un abri,
 - **permis plaisance "extension hauturière"** au-delà de 6 milles d'un abri.
- **Attachez fermement votre coupe-circuit au poignet** pour arrêter votre moteur en cas de chute.
- **En véhicules nautiques à moteur (scooters de mer)**, ne dépassez pas 2 milles d'un abri.
- **Pour le ski nautique et activités similaires** (bouées tractées, parachutes ascensionnels, wakeboard...) deux personnes doivent être à bord : un pilote et une personne qui surveille le skieur ou la personne tractée.

Fédération française de motonautique www.ffmotonautique.com

À moins de 300 m du bord, vitesse réduite !



LES RÈGLES DE SÉCURITÉ EN EAU DOUCE

- À chaque pratique ses règles
- Avant de partir...
- Navigation fluviale
- Lacs et plans d'eau
- Rivières et eaux vives

À CHAQUE PRATIQUE SES RÈGLES

Les activités nautiques pratiquées sur les fleuves, les canaux, les plans d'eau ou les rivières sont multiples et présentent chacune des risques plus ou moins faciles à appréhender. Pour votre sécurité et celles des autres navigateurs, soyez attentifs et respectez les zones réservées aux pratiques sportives (voile, canoë-kayak), les limitations de vitesse et la signalisation.

MARQUE DE BALISAGE



Côté rive droite



Côté rive gauche



Bifurcation de chenal

PANNEAUX DE SIGNALISATION

OBLIGATION



Direction obligatoire

6

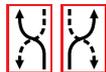
Vitesse limitée à 6 km/h



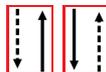
S'arrêter dans certaines conditions



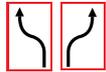
Observer une vigilance particulière



Croiser le chenal vers bâbord / tribord



Côté de chenal à tenir



Côté de chenal vers lequel se diriger

INTERDICTION



Interdiction de passer



Dépassement interdit



Croisement et dépassement interdits



Amarrage interdit



Stationnement interdit



Ancre interdite



Virement interdit



Interdiction de créer des mous

INDICATIONS



Stationnement autorisé



Ancre autorisé



Rencontre de voie affluente



Rencontre de voie prioritaire



Fin d'interdiction



Câble électrique

RESTRICTIONS



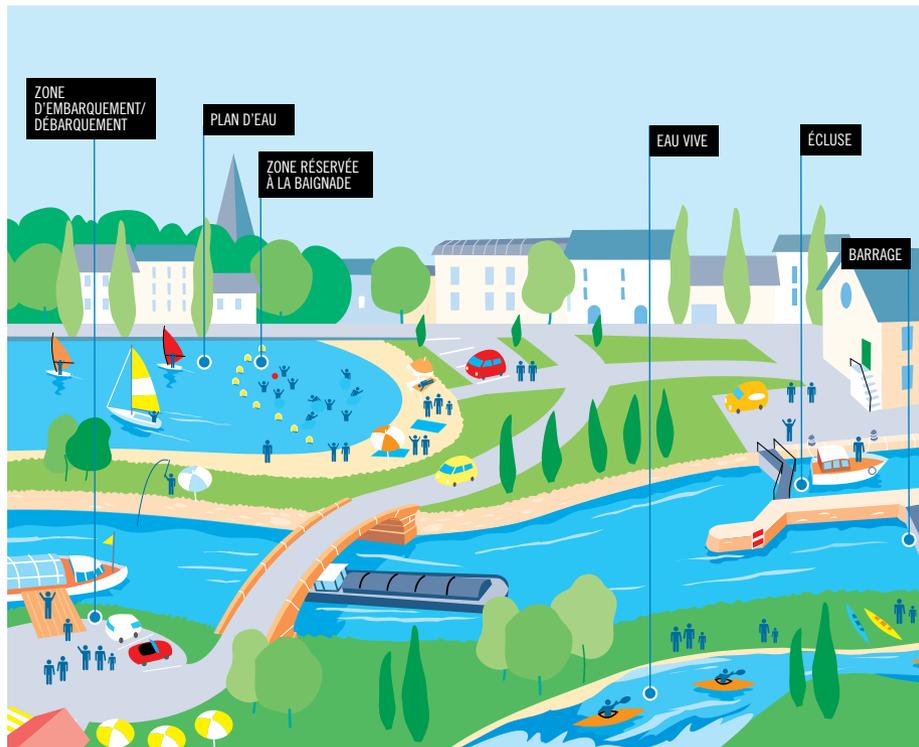
Hauteur limitée



Profondeur limitée



Le chenal est éloigné de la rive droite ou gauche (en mètres)



AVANT DE PARTIR, VÉRIFIEZ...

1 - LA MÉTÉO

Consultez toujours les prévisions météo locales avant d'effectuer votre sortie : le vent et les conditions de navigation ou de baignade peuvent évoluer rapidement !
-> Météo France 32 50 ou 0 899 71 02 + les 2 chiffres de votre département (1,35 € puis 34 cts la minute - tarif septembre 2010) + un coût depuis un mobile – détail suivant opérateur . www.meteofrance.com

2 - 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.

3 - LES COURANTS

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

- > Services de la navigation intérieure
- > Offices de tourisme
- > Mairies

4 - VOS CONNAISSANCES

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

Prenez connaissance des réglementations locales (arrêtés préfectoraux), et des consignes des clubs sportifs ou associations :

- > Clubs agréés ou affiliés à une fédération sportive

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



NAVIGATION FLUVIALE



1 - RESPECTEZ LES OBLIGATIONS RÉGLEMENTAIRES

- **Le titre de navigation est obligatoire** pour les bateaux motorisés d'une puissance supérieure à 6 CV.
- **Un permis est obligatoire** pour piloter un bateau de plaisance lorsque la puissance de l'appareil propulsif est supérieure à 6 CV (sauf pour les bateaux faiblement motorisés de moins de 15 mètres loués auprès d'un loueur agréé et autorisés à naviguer uniquement sur certaines voies).
- **En eaux intérieures**, le critère c'est la longueur :
 - bateau inférieur à 20 mètres : permis plaisance option « eaux intérieures »,
 - bateau à partir de 20 mètres : permis plaisance extension « grande plaisance eaux intérieures ».
- **Le règlement général de police (RGP)** est obligatoire présent sur l'embarcation et les règlements particuliers de police de plaisance (RPPP) doivent avoir été consultés auprès des services de la navigation intérieure avant le départ.

-> Les avis à la batellerie vous renseignent sur les conditions de navigation.
-> www.vnf.fr

La baignade est interdite dans les voies navigables. Vérifiez le nombre maximum de personnes que le bateau peut transporter.

2 - LES PRIORITÉS

- **Les bateaux de marchandises** et les bateaux transportant des passagers sont prioritaires sur les bateaux de loisirs et de sport.
- **Si les deux bateaux sont de même type**, celui qui va dans le sens du courant, « l'avalant », est prioritaire sur « le montant ».

Prudence et vigilance à l'approche des barrages, des dérivations et des déversoirs.

3 - LES DIFFÉRENTS MODES D'ÉCLUSAGE

■ Automatique

Ne stationnez pas sous la détection électronique, ne vous accrochez pas à la perche de déclenchement et ne marquez pas de temps d'arrêt dans les échelles d'écluses.

■ Manuel

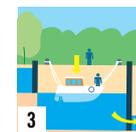
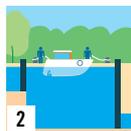
Dans ce cas, la manœuvre doit être réalisée par l'éclusier.

Le mode d'éclusage est toujours signalé : adaptez votre navigation et respectez les consignes verbales ou écrites !

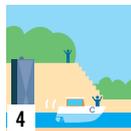
COMMENT FRANCHIR LES ÉCLUSES ?



1 - Aux abords de l'écluse : si les portes sont fermées, tenez-vous à une distance suffisante pour éviter les remous, laissez sortir les bateaux puis attendez que les portes soient totalement ouvertes pour avancer. Prévoyez de bonnes longueurs de cordage pour pallier les variations du niveau du plan d'eau et utilisez les équipements adaptés mis à disposition.



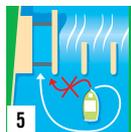
2/3 - Dans l'écluse : fixez les amarres sur un bollard et réglez-les à la demande à la descente ou à la montée depuis le bateau. Ne vous amarrez pas à une péniche et n'utilisez pas votre moteur. Ne lâchez pas la manivelle avant d'avoir bloqué le cliquet de sécurité anti retour (6).



4 - À la sortie de l'écluse : attendez la fin du cycle pour lâcher les amarres et respectez l'ordre de sortie selon la place des bateaux.



6 - Manivelle avec cliquet de sécurité anti retour.



5 - Dans le cas d'une écluse accolée à un barrage : ne vous approchez jamais du barrage et maintenez vous sur la rive du côté de l'écluse. Si toutefois vous vous approchez involontairement du barrage : faites demi-tour pour remonter le courant.



LACS ET PLANS D'EAU

AMATEURS DE GLISSE, RENSEIGNEZ-VOUS !

- **Sur les prévisions météo** pour la journée
 - > Météo France 32 50 ou 0 899 71 02 + les 2 chiffres de votre département (1,35 € puis 34 cts la minute - tarif septembre 2010) + un coût depuis un mobile – détail suivant opérateur ou www.meteofrance.com
- **Sur les zones de navigation** propres à votre sport
 - > Clubs agréés
 - > Postes de secours
 - > Affichage

1 - VOILE ET PLANCHE A VOILE

- **Un gilet de sauvetage** pour chaque personne et adapté à sa taille est essentiel.
- **Tous les points du gréement** doivent être contrôlés : faites-vous aider si besoin par des professionnels.
- **Le matériel de sécurité** doit être à bord. Il est réglementé et précis en fonction des pratiques nautiques.
- **Restez vigilant** et adaptez votre navigation en fonction de votre environnement et de la météo.

Fédération française de voile www.ffvoile.org

2 - SCOOTER ET SKI NAUTIQUE

- **Le permis de plaisance** est obligatoire pour le pilote.
- Portez toujours **un gilet de sauvetage**.
- **Respectez** les chenaux autorisés, les zones réservées à la pratique et évitez de faire trop de bruit avec votre moteur.

Fédération française motonautique www.ffmotonautique.com

3 - AVIRON

- **Prenez connaissance du plan du bassin** et des règles de sécurité affichées dans le club.
- **Ne naviguez jamais la nuit.**

Fédération française des sociétés d'aviron www.avironfrance.asso.fr

RIVIÈRES ET EAUX VIVES : RAFTING / CANOË- KAYAK / BAIGNADE



1 - LES PRÉCAUTIONS NÉCESSAIRES

- **Vérifiez** les autorisations et les heures de lâchers d'eau des barrages.
- **Renseignez-vous sur la météo** : les orages et le vent peuvent être dangereux.
-> Météo France 32 50 ou 0 899 71 02 + les 2 chiffres de votre département (1,35 € puis 34 cts la minute - tarif septembre 2010) + un coût depuis un mobile – détail suivant opérateur ou www.meteofrance.com
- **Consultez un topo-guide** récent de la rivière, mémorisez les points de repère et les passages difficiles. Si possible, faites une reconnaissance à pied.
- **Assurez-vous que votre niveau** et celui de vos coéquipiers sont suffisants pour la classe de la rivière.
- **Ne partez pas sans avoir suffisamment bu** (eau, boissons sucrées...) : même dans l'eau, on se déshydrate très rapidement !
- **Gérez votre résistance physique** pour éviter les coups de fatigue en milieu ou fin de parcours.
- **Descendez avec prudence** et restez à une bonne distance des autres nageurs, kayaks et rafts : les styles de navigation diffèrent et vous ne saurez pas forcément anticiper les déplacements.

2 - L'ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE

- **Un gilet de sécurité** homologué (normalisation CE) adapté à la taille de la personne, en particulier pour les enfants de moins de douze ans.
- **Un casque** en cas de chute, et pour vous protéger des branches d'arbres ou des chocs entre coéquipiers.
- **Une combinaison en néoprène** de 3 à 4 mm d'épaisseur, couvrant les jambes et le tronc.
- **Des chaussures antidérapantes** ou des bottillons d'eau vive.
- **Une pagaie supplémentaire** à bord des rafts.
- **Des provisions** pour éviter les fringales (par exemple : barre de céréales ou fruits secs).

3 - QUELLE RIVIÈRE, QUELLES DIFFICULTÉS ?

■ Naviguez ■ Attention ■ Interdiction

CLASSE*	NAVIGATION	COURS DE LA RIVIÈRE ET DIFFICULTÉ
CLASSE I	facile	cours réguliers, vagues régulières, petits remous, obstacles simples
CLASSE II	moyennement difficile (passage libre)	cours irréguliers, vagues irrégulières, remous moyens, faibles tourbillons et rapides, obstacles simples dans le courant, petits seuils
CLASSE III	difficile (passage visible)	vagues hautes irrégulières, gros remous, tourbillons et rapides, blocs de roche, petites chutes, obstacles divers dans le courant
CLASSE IV	très difficile (passage non visible d'avance, reconnaissance utile)	grosses vagues continues, rouleaux puissants et rapides, roches obstruant le courant, chutes plus élevées avec rappels
CLASSE V	extrêmement difficile (reconnaissance inévitable)	vagues, tourbillons, rapides à l'extrême, passages étroits, chutes très élevées avec entrées et sorties difficiles
CLASSE VI	navigation impossible	grands risques

*pour les loisirs nautiques



À BORD OU AU PORT
JE TRIE MES DÉCHETS.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

- Prévenir les pollutions aquatiques
- Respecter la faune et la flore

PRÉVENIR LES POLLUTIONS AQUATIQUES

EN MER ET EN EAU DOUCE COMME SUR TERRE, LA POLLUTION, MÊME À DE TRÈS FAIBLES CONCENTRATIONS, PEUT NUIRE À LA VIE ET À LA REPRODUCTION DE NOMBREUSES ESPÈCES. ELLE PEUT AUSSI FAVORISER LA PROLIFÉRATION DE CERTAINES ESPÈCES AU DÉTRIMENT DE TOUTES LES AUTRES.



1 - COMPORTEMENT À BORD

- **Préférez des sacs lourds** ou des paniers pour transporter vos affaires car un sac trop léger risquerait de s'envoler. Soyez attentif à tous les objets légers que le vent risque d'entraîner dans l'eau et attachez tous ceux, comme les sacs ou bouteilles en plastique, qui peuvent passer par-dessus bord.
- **Ramassez les sacs plastiques** qui flottent dans l'eau car des espèces protégées avalent les sacs en plastique qu'elles prennent pour des méduses, et s'étouffent. Les sacs plastiques peuvent également bloquer le circuit de refroidissement des bateaux et causer une avarie moteur.
- **Évacuez vos ordures** dans les emplacements réservés au port.
- **Utilisez un cendrier de poche** pour ne pas jeter de mégots par-dessus bord. Ils restent plusieurs années dans l'eau et peuvent être avalés par des oiseaux.
- **Privilégiez les supports réutilisables** et recyclez lorsque cela est possible.

Ne jetez aucun débris par-dessus bord et triez vos déchets comme à la maison.



Privilégiez le lavage à l'eau claire et au savon de Marseille pour laver vos embarcations et bannissez les produits toxiques.

- **Choisissez des produits d'entretien bio-dégradables** et bannissez ceux qui contiennent du chlore ou de la javel. Les ports proposent toutes sortes d'équipements pour améliorer la vie à bord (sanitaires, bacs à vaisselle, douches).
- **Préférez, lorsque la taille de l'embarcation le permet, le nettoyage mécanique** des coques de bateaux (décapage manuel, sablage...) plutôt que l'application de peintures anti-salissures. Ces peintures contiennent des substances biocides, pouvant avoir un impact sur l'environnement. Si la taille de l'embarcation rend nécessaire l'utilisation de ces peintures, veillez à choisir une peinture adaptée à votre embarcation. Respectez les doses d'application et les recommandations présentes sur l'étiquette et/ou la notice des produits, et veillez à limiter les rejets dans le milieu. Pour les coques de plaisance, n'appliquez la peinture anti-salissures que jusqu'à la ligne de flottaison pour ne recouvrir que la surface utile. Lors des carénages, récupérez tous les résidus du nettoyage afin d'éviter leur dispersion dans l'environnement.
- **Utilisez de préférence un moteur GPL**, électrique ou quatre-temps plutôt qu'un moteur deux-temps pour votre pneumatique à moteur. Vous limiterez votre consommation de carburant et réduirez les émissions gazeuses et sonores.

2 - ENTRETIEN DU BATEAU

- **Équipez plutôt votre embarcation de cuves à eaux noires** et évitez d'utiliser vos toilettes marines, surtout si vous naviguez près des côtes.
- **Vidangez vos cuves d'eaux usées uniquement** dans les emplacements prévus à cet effet dans les ports qui proposent aujourd'hui des systèmes de vidange ou par le gestionnaire de la voie d'eau.
- **Remplissez prudemment le réservoir de carburant** de votre embarcation, de préférence à quai, et en utilisant un entonnoir suffisamment grand pour ne pas répandre de carburant dans l'eau. Si vous renversez du carburant sur le pont, n'utilisez jamais de détergent pour nettoyer car cela peut être encore plus dramatique pour la vie aquatique.



RESPECTER LA FAUNE ET LA FLORE

EN MER ET EN EAU DOUCE, RESPECTEZ LE MILIEU NATUREL AFIN DE NE PAS DÉGRADER DES ZONES SENSIBLES, DES LIEUX DE NIDIFICATION ET DE REPRODUCTION DE LA FAUNE LOCALE : ROSELIÈRES, BERGES, PETITS ILOTS, RIVIÈRES EN PÉRIODE DE BASSES EAUX.



1 - NAVIGATION

- **Naviguez avec prudence lorsque vous approchez de la faune** et restez à distance afin de ne pas dégrader l'habitat des espèces fragiles.
- **Pilotez** de manière à réduire le sillage qui dégrade la flore et dérange la faune. Sur les voies d'eaux intérieures, respectez la vitesse imposée pour éviter les remous trop importants aux abords des berges qui entraînent l'érosion de celles-ci et la destruction de niches écologiques. Conservez également une distance raisonnable des rives pour éviter l'érosion et les atteintes à la flore.
- **Évitez de pratiquer des activités motorisées bruyantes dans des zones où ils peuvent porter atteinte à la faune et à la flore.**
- **Certains loisirs nautiques perturbent les espèces protégées**, par exemple les mammifères marins (cétacés, phoques), tortues marines, oiseaux marins et la perturbation intentionnelle de ces espèces est interdite par arrêté ministériel.
Ne les poursuivez pas pour mieux les voir, préférez les observer à distance.

Aux abords de l'écluse, respectez la flore. Le canal est vivant, il sert de logis à de nombreuses espèces végétales et animales.



2 - MOUILLAGE

- **Choisissez soigneusement votre zone de mouillage**, surtout lorsque la faune est en train de se nourrir, de couvrir ou lorsqu'il y a des petits.
 - Vérifiez que le mouillage choisi ne se trouve pas dans une zone protégée.
 - Mouillez en priorité sur le sable afin de préserver les herbiers à posidonies ou de zostera.
 - Soyez vigilant lorsque vous mouillez l'ancre et évitez de la traîner sur le fond, de nombreuses espèces vulnérables vivent et se reproduisent au fond de l'eau.
- **Limitez la propagation des espèces invasives** en nettoyant toutes les parties de votre bateau, la remorque ainsi que tous les équipements en contact avec l'eau avant de quitter la zone de navigation.

3 - PÊCHE

- **Respectez les tailles de capture minimales et les matériels autorisés** car, en pêchant des poissons en dessous des tailles autorisées, vous empêchez le renouvellement naturel des espèces et réduisez les ressources. De même, lors de vos achats, veillez à ne pas choisir de poissons ou de crustacés en dessous de ces tailles.
- **Pour les pêches aux coquillages et crustacés**, respectez les quantités et les tailles autorisées car ce sont des ressources fragiles et indispensables à l'écosystème marin.
- **Respectez les interdictions de capture, de pêche ou de ramassage des espèces protégées** et pour les autres, ne les ramassez pas ou privilégiez la remise à l'eau si vous savez que vous n'allez pas les manger.

Respectez le milieu quand vous faites de la plongée sous-marine. Il faut s'abstenir de remonter quoi que ce soit, de nourrir les poissons et de détériorer les fonds marins avec vos mains et vos palmes.



LES NUMÉROS D'URGENCE

TERRE

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

MER

Canal 16 sur la VHF pour appeler les secours au large (CROSS*).
La VHF est toujours préférable au téléphone portable, car elle permet de communiquer avec les secours.

Les CROSS peuvent également être joints aux numéros suivants :

Cross Gris-Nez (Manche Est et mer du Nord) 03 21 87 21 87

Cross Jobourg (Manche centrale) 02 33 52 16 16

Cross Corsen (Manche Ouest) 02 98 89 31 31

Cross Etel (Atlantique) 02 97 55 35 35

Cross La Garde (Méditerranée) 04 94 61 16 16

Sous Cross Aspretto (Corse) 04 95 20 13 63

Cross Antilles-Guyane 05 96 70 92 92

Cross La Réunion 02 62 43 43 43

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



EAU DOUCE

Services de navigation :

Loire-Atlantique 02 40 67 26 20

Strasbourg 03 88 76 79 32

Nord Pas-de-Calais 03 27 94 55 60

Rhône Saône 04 72 56 59 29

Seine 01 44 06 19 62

Sud-Ouest 05 61 36 24 24

OÙ TROUVER PLUS D'INFORMATIONS ?

www.japprenslamer.fr

www.mer.gouv.fr (rubrique plaisance)

www.sports.gouv.fr

www.vnf.fr

www.industriesnautiques.fr (guide du plaisancier)

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

Sites des préfectures maritimes :

- Méditerranée : www.premar-mediterranee.gouv.fr

- Atlantique : www.premar-atlantique.gouv.fr

- Manche/Mer du Nord : www.premar-manche.gouv.fr