

# NAP

## Nage avec palmes

# Charte de bonnes pratiques



Toute l'année, cette activité se pratique librement sans encadrement ni surveillance, aux risques et périls de chaque participant. Les nageurs doivent donc respecter quelques consignes de bon sens. Voici quelques éléments pour vous y aider :

### **Obligations / réglementations / sécurité :**

Vérifiez la réglementation du lieu où vous souhaitez nager avant de vous mettre à l'eau (arrêtés municipaux, risques et qualité des eaux par exemple).

Pensez à consulter la météo locale et les coefficients de marée (courants).

Évaluez les risques potentiels concernant : la circulation des embarcations à moteur, les planches à voile, kitesurfs et autres engins nautiques.

Les nageurs doivent évoluer dans la bande des 300 mètres (le long du littoral).

La nage en binôme est préconisée afin de se porter mutuellement assistance si nécessaire. Les groupes ainsi constitués doivent choisir des conditions de mer en fonction de leurs compétences du moment et un itinéraire qui leur permet de regagner la rive en toute sécurité.

L'arrêté municipal du 21 juin 2021, spécifiant le plan de balisage de la baie et y réglementant la nage et les activités nautiques, interdit strictement de traverser les chenaux à la nage.

Le CASCA et ses responsables décident donc de ne plus traverser les chenaux lors des entraînements tant que le balisage est en place.

Dès l'enlèvement du balisage, la pratique de la nage est libre.

Cependant, il doit être pris en compte la fréquentation nautique et sa densité, dans ce cas la nage se pratique entre les immeubles en vagues et l'avenue De Gaulle (la casquette).

Il est souhaitable d'encadrer un nageur novice lors de ses premières séances.

Rappelez l'utilisation des signes de plongée surface : tout va bien, signal de détresse, restez groupés...

Ne vous entraînez jamais seul.

# **NAP**

## **Nage avec palmes**

# **Charte de bonnes pratiques**



### **Equipement du nageur :**

Le nageur doit être équipé d'une combinaison adaptée à la température de l'eau (5mm mini en hiver, 2/3 mm en été). La perte de calories est importante par la tête et le port de la cagoule est fortement conseillé.

La visibilité d'un nageur est faible pour les autres utilisateurs du plan d'eau (engins à voile ou à moteur). Il devra donc se rendre très visible et pour cela tracter une bouée de nage ou bien un gilet de signalisation individuel.

Cet équipement pourra être complété d'un bonnet de couleur vive, d'un sifflet (type brassière de sauvetage) et d'un petit drapeau de couleur vive sur le tuba. Il est conseillé d'utiliser des tubas frontaux et sans valve.

Il est important de bien rincer le matériel à l'eau douce avec un séchage en plein air (pas au soleil) pour garantir une bonne hygiène.

### **Inscription club :**

L'intégration de cette activité au sein du club Casca permet d'organiser une assistance pour la formation et de mieux gérer la sécurité des nageurs.

Les nageurs réguliers ou de passage qui ne souhaitent pas faire de compétition, devront fournir une attestation de responsabilité civile.

### **Conclusion :**

La baie est à tout le monde et est à partager de manière conviviale entre tous les utilisateurs, en respectant les règles pour la sécurité de chacun :

« La sécurité en soi n'existe pas ! Seul existe le danger et la distance que l'on met entre lui et nous... »

En sa qualité de citoyen responsable, un nageur d'eau libre respecte et protège son environnement.