



**Le club des sports nautiques de Perros-Guirec**

**Loisirs - Compétitions et surtout du plaisir !**

ASNP plage de Trestraou 22700 Perros-Guirec  
Président Alexandre Grass

**REGLEMENT INTERIEUR  
CONSIGNES SPECIFIQUES  
SECTION NAGE EN EAU LIBRE**

**Introduction :**

**Compte tenu des dangers inhérents à la nage en eau libre, les sorties sont réservées à des nageurs adultes, confirmés, responsables, autonomes et prudents.**

**Les sorties sont amicales et non encadrées . Il y a sur place ni accompagnant ni organisateur. Aucune sécurité par sauveteur, kayak ou paddle ou tout autre moyen n'est assurée. Lors de ces sorties chaque nageur y participe sous sa propre responsabilité sans que celle de l'association, du club, ou de son représentant puissent être engagés, directement ou indirectement , pour quelques causes que ce soit , ce que reconnaît chaque adhérent lors de leur adhésion . Les conseils ou consignes donnés par un quelconque adhérent lors de ces sorties ne peuvent en aucun cas se substituer à la responsabilité personnelle de chaque nageur.**

Ci-joint les bonnes pratiques de la nage en eau libre et les précautions qu'il convient de prendre avant , pendant et après la nage .

Il est rappelé que la nage ayant lieu en milieu naturel marin, aucune responsabilité de l'association , du club, ou de son représentant ne pourra ou plus être engagée pour toutes difficultés liées à la faune ou la flore marine dont il n'a pas la maîtrise.

## LES POINTS CLES POUR PROFITER EN SECURITE D'UNE SÉANCE DE NAGE EN EAU LIBRE

### Chaque adhérent s'engage à :

- Respectez les règlements, les signes et les balisages du site de pratique (en dehors et dans l'eau)
- Privilégiez des sorties groupées et des sites surveillés
- Suivez les règles et les recommandations liées à la séance et assurez-vous de bien mesurer les risques et les conduites à tenir pour les limiter
- Ecoutez les consignes et les conseils de l'ensemble des participants à la séance
- Posez des questions si vous n'êtes pas sûr d'une information ou d'une consigne
- Ne vous mettez pas en danger, respectez vos limites
- Nagez en groupe ou nagez au minimum en binôme
- Etre en bonne condition physique et bien équipé (bonnet, lunettes de natation, combinaison adéquate...)
- **Equipez-vous d'une bouée individuelle de sécurité aux normes en vigueur – équipement obligatoire**
- Privilégiez des lunettes avec mousse ou silicone et éventuellement des bouchons d'oreilles
- Equipez-vous d'un maillot de bain, combinaison ou Lycra selon les conditions de pratiques et votre confort
- Si vous avez des plaies protégez-vous avec des pansements waterproof
- Coupez court vos ongles des pieds et des mains
- Evitez les bijoux
- Respectez la sécurité des autres et la vôtre notamment lors des virages et à l'approche des bouées
- Restez calme et respectueux envers les autres nageurs
- Soyez attentif aux changements des conditions de pratique (météo, courant, autres usagers) et adaptez-vous en conséquence
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin en vous mettant sur le dos et en levant un bras
- Arrêtez-vous si possible pour aider les personnes en difficultés
- Lavez-vous les mains à l'eau douce et prenez une douche le plus tôt possible après la sortie nage
- Si vous vous sentez mal dans les 24 heures suivant la séance (de maux de tête ou de symptômes de type grippal), consultez votre médecin traitant et informez-le que vous avez nagé en milieu naturel
- Prévoyez des vêtements chauds, une boisson et une collation pour après la séance
- Protégez, respectez et profitez de la nature

N'avoir pas consommé de stupéfiants ou autres produits pouvant altérer la sécurité de la séance avant celle-ci

Ne pas pratiquer la séance si les conditions apparaissent manifestement dangereuse pour celle-ci ( ex fort coefficient de marée, courant)

# Avant d'aller à l'eau

## Alimentation - S'alimenter !

La question de l'alimentation revient souvent : faut-il ou non manger avant ? Chacun a ses préférences en la matière. Beaucoup de nageurs tolèrent très bien de réaliser leur activité à jeun, avec l'avantage d'éviter les régurgitations alimentaires ; et il n'a jamais été prouvé que cela entraînait, chez un individu présumé sain, un risque particulier.

De même, longtemps controversée, l'existence de problèmes liés à une mise à l'eau immédiatement après un repas semble bien relever d'une croyance.

S'hydrater est important et conseillé dans tous les cas.

## Forme physique en bonne forme !

Il est impératif d'être en bonne forme et d'éviter de pratiquer la nage en eau libre si on n'a pas ou peu dormi la nuit précédente, abusé d'alcool ou d'autres substances, si on se sent fatigué.

De même, la prise de certains médicaments peut altérer la vigilance et la réactivité en cas de problème.

## Météo

Se renseigner sur la météo de la période de temps et le spot de nage concernés, il se produit quelque fois au cours de l'été un épisode brumeux qui peut faire chuter brutalement drastiquement la visibilité : si on aperçoit des bancs de brouillard à l'horizon, il s'agit d'en tenir compte.

L'idéal est de consulter un site ([marine.meteoconsult.fr](http://marine.meteoconsult.fr), windy, Windguru, ...) qui renseigne sur différents facteurs importants :

\* **le vent** (sa force et sa direction) et la mer de surface dite « mer du vent » : le vent n'est pas seulement désagréable : il agite l'eau, ce qui peut être gênant pour respirer (concrètement, on boit la tasse !), en particulier si on nage sans tuba ; la mer est courte et hachée, on voit très mal les bateaux et autres dangers, ainsi que les repères à la côte. Il peut aussi donner le mal de mer, et créer un courant de surface qui fait dériver.

\* **la houle** (son amplitude et sa direction) : elle crée des ondulations plus ou moins longues qui brassent l'eau en profondeur, ce qui altère la clarté de l'eau et, plus embêtant, peut engendrer des courants importants dont il est difficile de prévoir la force et la direction, y compris si on nage dans un endroit paraissant abrité, avec une mer de surface calme.

## La température de l'air et de l'eau

La température indiquée pour l'eau n'est pas toujours fiable. Elle déterminera le port éventuel de la combinaison, selon sa propre sensibilité (cf. paragraphe équipement). Dans tous ces domaines, chacun se créera son expérience et pourra ensuite comparer les données collectées avant avec les conditions réelles rencontrées, et donc savoir ce à quoi il doit s'attendre en fonction de ce qui est annoncé. Il ne faut pas hésiter à demander sur place quelles sont les conditions, présentes et à venir.

## Consignes et idées reçues

« **Ne jamais nager seul** » : nous avons tous entendu ou lu cette injonction, de bon sens. Pour des raisons pratiques, beaucoup d'entre nous nagent seuls, ce qui est également moins sympa qu'à plusieurs. Ne pas être seul peut néanmoins amener à une impression de fausse sécurité : encore faut-il que la personne avec laquelle on nage puisse secourir. Ce qui sous-entend qu'elle soit très bonne nageuse, sache vous assister, qu'elle soit – encore, si on a déjà des kms dans les bras – au top de sa forme. Elle devrait également disposer d'une réserve de flottabilité pratique pour aider à supporter votre poids, voire d'un moyen de demander du secours. De plus, il ne faut pas être trop loin du bord, faute de quoi elle va s'épuiser ou prendre froid... Bref, être accompagné n'est pas une garantie qui déchargerait de la gestion personnelle de son propre risque.

« **Toujours prévenir quelqu'un** » (qu'on part nager, dans quel secteur, combien de temps...) : là encore un conseil de bon sens, mais dont l'utilité se limitera au déclenchement bien tardif des secours, voire à permettre de retrouver le corps plus facilement !!

## Consignes pratique départ Plage de Trestraou

**Les rendez-vous au centre nautique sont le mercredi 18h, samedi 11h et dimanche 11h.**

Les vestiaires femmes et hommes sont à la disposition des adhérents pour se changer dans le respect des consignes du centre nautique.

**Avant la mise à l'eau** un échange entre les adhérents participant à la séance aura lieu pour se mettre d'accord sur la séance du jour et ses conditions, et un rappel éventuel des points de sécurité.

## Dans l'eau

La plupart des nageurs privilégient les bords de côte, mais aller contourner certains ilots ou digues nécessite de s'en éloigner, parfois au-delà de la bande dite des 300 m. Cette bande des 300 m, ne constitue qu'une relative sécurité, et principalement vis-à-vis des collisions avec les bateaux et autres OFNI (objets flottants non identifiés)

**Rester vigilant-e et groupé-e au départ de la cale de Trestraou – la bande des 300 m est rarement dépassée -**

## Méduses et vives

Les piqûres de méduses, si elles sont désagréables et laissent des marques, ne sont pas à ce jour signalées en Bretagne comme cause d'accident grave. Si on en croise, respecter une distance d'environ un mètre par rapport à la tête pour éviter les filaments (qui piquent), visibles uniquement en eau très claire.

Les piqûres de vive se produisent au bord de l'eau. La piqure de ce petit poisson parfois enfoui dans le sable est désagréable voire extrêmement douloureuse mais sans conséquences.

Le mieux est de fouler le sable le moins possible ou de porter des chaussons de plage.

## Éviter les collisions avec des embarcations

Il est impératif de regarder fréquemment hors de l'eau, surtout pour ceux qui nagent avec un tuba, afin de guetter leur présence. En pratique, les paddles et kayaks ne vont pas vite, sont attentifs à leur environnement, et constituent des rencontres plutôt sympathiques.

La zone au-delà des 300 m est particulièrement à risque, puisque la vitesse n'y est pas limitée, et que les équipages ne s'attendent pas forcément à la présence d'un nageur à cet endroit, donc n'exercent pas une veille visuelle appropriée.

## Voiliers bateaux et autres OFNI

**Les bateaux à voile** sont fréquemment, près du bord et ils constituent authentiquement un danger même sous voiles, par leur masse et leur vitesse, d'autant qu'ils sont silencieux et peu manœuvrant et que la visibilité y est parfois obstruée par la voile. **Idem pour bateaux à moteurs, les Paddles et kayaks ou canoës. (Voile en moins)**

## Le froid

Certains articles ou reportages rapportent un intérêt pour la santé de la nage en eau froide. Il convient cependant d'être très prudent à ce sujet, car, pour le reste, le froid constitue indubitablement un facteur de risque d'accident.

Si la pratique régulière permet une accoutumance progressive à la diminution de température, la résistance au froid est toujours relative. Elle est variable selon les individus, mais peut aussi évoluer chez un même individu. Le refroidissement est insidieux et constant, la température centrale du corps baisse, et parvenue à moins de 35°, on est en hypothermie. L'organisme cesse progressivement de fonctionner, ce qui se traduit en général en premier par un engourdissement des extrémités, les muscles des doigts ne fonctionnent plus faisant qu'ils s'écartent. Le risque de s'arrêter d'avancer, avec toutes les conséquences qui en découlent, existe. L'arrivée dans une eau froide entraîne souvent une hyperventilation. Souffler lentement permet au corps de s'habituer peu à peu à l'eau froide.

\*En l'absence de combinaison, la température de l'eau peut donner une indication du temps que l'on peut prévoir d'y rester : par exemple, 15 minutes dans une eau à 15°, 18 mn dans une eau à 18°. Au-delà de cette température, il n'existe aucune vérité d'expérience

## **A la sortie de l'eau**

**Selon le vent et l'état de la mer**, on ne peut quelquefois sortir de l'eau à l'endroit où on était entré. Ne pas lutter contre les éléments et se laisser porter si possible vers un endroit plus favorable. Sinon, retirer les palmes en pleine eau, s'il y a des vagues, préférer se positionner les pieds en avant, se laisser porter par les vagues et se rétablir en étant poussé par la dernière vague.

**S'étirer est bénéfique**, sauf à avoir réalisé un effort majeur, qui usuellement provoque chez vous des courbatures dans les jours suivants : il vaut mieux alors ne pas tirer sur les muscles et les tendons dans la journée au moins. En période froide, on peut claquer des dents et frissonner, avec parfois de grandes secousses musculaires. **Le corps tremble. C'est une réaction normale.** Le sang réafflue dans les extrémités.

**Se réhydrater.** On peut aussi, après un effort important, faciliter la régénération musculaire en absorbant un encas protéique, par exemple des œufs ou du yaourt, au mieux dans l'heure suivant la fin de l'effort. Une boisson chaude mariera avantageusement plaisir des papilles au réchauffement de l'organisme.

**Les vestiaires du centre nautique sont à la disposition des adhérents – en fonction des consignes du centre nautique douches et rinçage du matériel possible.**

**Ces conseils sont donnés à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à la responsabilité personnelle de chaque nageur.  
L'association ne pourra être tenue pour responsable en cas d'accident.**

# L'équipement des nageuses et nageurs en eau libre

## Bouées de sécurité

**Obligatoire**, une bouée de sécurité, de couleur vive, qui offre de la **visibilité**.

En effet, **au ras de l'eau avec de petites vagues ou une mini houle, le nageur est difficilement visible**. Il en existe différents modèles selon l'usage annexe que vous voulez en faire : insérer une paire de tongs, une petite serviette, une bouteille d'eau, un téléphone, des clefs... Pour le téléphone, ou les clefs de voiture électroniques, un conseil : mettez-le au préalable dans une pochette étanche adéquate !

Les bouées de sécurité ne sont pas complètement étanches quels que soient les modèles. La bouée de nage ou de signalisation, (simple ballon allongé gonflable), beaucoup plus légère, permet de nager plus rapidement, sans être freiné.

\*Ces bouées, si elles constituent une réserve de flottabilité, ne sont pas conçues pour être enfilées et ainsi soutenir efficacement un nageur en difficulté, ou qui aurait besoin de porter assistance à un autre, à l'instar d'un gilet de sauvetage. Au mieux on peut s'appuyer dessus. L'avantage est qu'en cas d'accident concernant un nageur isolé, elle permet au corps de rester en surface, aidant à le retrouver !!



## Lunettes de piscine ou masque léger

**Lunettes de piscine ou masque** léger afin de profiter au mieux des spectacles sous l'eau, plus pratiques qu'un masque type de plongée pour la respiration alternée. Pour profiter pleinement du spectacle sous-marin, privilégier un masque dit « de chasse » avec verre trempé et silicone, plus encombrant et moins profilé.

Pour les lunettes, selon l'usage, on peut privilégier celles ayant un effet miroir, afin d'éviter l'inconfort visuel provoqué par le soleil. Si on laisse la tête en permanence dans l'eau, un verre clair est sans doute préférable, car les fonds sont plutôt sombres.

## Tuba, frontal de préférence

Tuba : un **tuba frontal** avec ou sans valves d'évacuation est le plus efficace et le plus pratique car il ne bouge pas quel que soit l'état de la mer.

Le tuba a l'avantage de permettre respirer sans trop de dommages lorsqu'il y a du clapot ou des vagues.

Attention toutefois, veiller à ne pas choisir un modèle trop haut ou trop étroit, car il y a danger de réinspirer du gaz carbonique. Pour cette raison, certains nageurs de longues distances choisissent des modèles sans embout et sans valve siphon.

## Protection ou bouchons d'oreilles

**Protection d'oreilles** pour les nageurs longues distances. La notion de protection recouvre contre divers corps étrangers, saletés, déchets qu'on peut croiser dans l'eau et qui pourrait être sources d'otite, sans que cela soit démontré, et contre le froid. En effet, l'exposition prolongée et continue dans le temps, des conduits auditifs à l'eau froide entraîne un risque de leur fermeture progressive par développement de la paroi osseuse en réaction.

Un inconvénient signalé est une légère diminution de la perception des bruits, et une possible gêne subjective.

Par expérience, les bouchons d'oreilles se perdent facilement, aussi éviter de porter des modèles en silicone « sur mesure » assez onéreux de l'ordre de 100 € ! Les modèles en image sont assez efficaces, et se retirent facilement grâce à la tige que l'on peut faire pivoter, et coûtent de 5 à 7 € selon les commerces.

## Palmes

Les palmes : Elles permettent de nager sur de longues distances. Elles font travailler le bas du corps en sollicitant les muscles des jambes. Plus elles sont longues, plus on va vite, mais aussi plus elles sollicitent les quadriceps. Les palmes de piscine sont trop courtes pour avancer dans une mer avec de la houle ou un peu de courant. Elles nécessitent trop de battements, et augmentent rapidement la fatigue. Les choisir de préférence une taille au-dessus de sa pointure, les pieds gonflant dans l'effort.

## Bonnet de piscine ou de nage en mer

Bonnet de piscine ou de nage en mer : en silicone ou néoprène selon la saison, l'important étant une bonne visibilité, **couleur flashy de préférence ! même couleur que la bouée en orange si possible.**

En hiver, un bonnet de nage en mer, en matériau identique à celui des combinaisons (néoprène) est recommandé. La partie la plus sensible au froid est la tête et mieux vaut la protéger. Encore plus efficace contre le froid : la cagoule. Toutefois, les avis sont partagés : Pour certains, elle est moins commode pour les nageurs sans tuba qui tournent plus souvent la tête que ceux qui nagent avec tuba.



## Combinaison de nage

Combinaison de nage : il en existe de plusieurs épaisseurs et de plusieurs types : La combinaison complète : attention, les combinaisons pour nager en mer sont spécifiques car les coutures ne doivent pas blesser au niveau des épaules, des bras, que ce soit devant, ou derrière à la hauteur du bas de l'omoplate. (Éviter à tout prix les vestes de snorkeling car leurs coutures surtout dans le dos sont abrasives dès que l'on nage plusieurs centaines de mètres).

Se faire conseiller par un professionnel quant à la taille de la combinaison. Elle doit être bien ajustée, afin de limiter l'entrée et la circulation d'eau, et les frottements/irritations. En néoprène, flexibilité et flottabilité sont les maîtres mots. Celles en néoprène lisse permettent de mieux glisser dans l'eau, l'inconvénient étant qu'elles sont plus vulnérables aux accrocs, y compris simplement en les enfilant (ongles). Les combinaisons en tissu type jersey ont les qualités et défauts inverses mais ne sont pas vendues comme des combinaisons de nage. L'épaisseur dépend de sa propre sensibilité au froid. Pour une température d'eau comprise entre 18 et 21°, une intégrale 2 mm est un bon choix. En dessous, et notamment pour nager en plein hiver, **le bon compromis semble être une épaisseur de 3 mm aux articulations, et 4 mm ailleurs** pour de meilleures flottaison et protection thermique. L'inconvénient d'une trop forte épaisseur par rapport à la température est, outre l'inconfort d'avoir trop chaud en nageant, le fait que la flottabilité importante peut engendrer une position moins naturelle du corps dans l'eau et rend l'enfilage/déshabillage plus difficile. Les plus épaisses sont également généralement plus coûteuses. Multiplier les combinaisons complique le choix à chaque sortie et alourdit le budget : à l'usage fort peu de nageurs ont deux combinaisons. Il s'agit donc de bien savoir ce qu'on va en faire et se renseigner avant d'en acheter une.

La « **souris** » ou gilet de néoprène sans manche que l'on porte sous la combi aide bien à supporter l'eau froide.

Le **combi short** : pratique car il s'enfile plus facilement mais peut-être un peu juste quand l'eau descend à 13 degrés, température moyenne de l'eau en plein hiver à Marseille et ses alentours. En règle générale, il peut vous être proposé des combishorts de triathlon. Ils sont plus fins que les combinaisons complètes.

Le **tour de cou en silicone** : fortement conseillé pour éviter irritations et même brûlures au niveau du cou. Les tours de cou de combinaison, même souples ne protègent pas de ce genre de désagrément qui devient vite insupportable. Génial produit espagnol « protector de cuello », existe maintenant en 3 tailles.

## Chaussons (et gants)

**Les chaussons** : plusieurs épaisseurs sont disponibles sur le marché, celle de 2 mm pouvant être un bon compromis permettant de protéger les pieds été comme hiver et isoler l'hiver. Pour pouvoir utiliser les mêmes palmes avec et sans chaussons, choisir des 1.5 ou 2 mm

**Les gants** : contrairement aux chaussons, les gants ont tendance à se charger d'eau et à rendre la nage en hiver plus pénible. Rares sont les nageurs d'hiver qui en portent.

*La graisse à traire ou la vaseline peuvent-être un bon moyen de l'enfiler plus facilement mais aussi de protéger votre peau des frottements induits par la combinaison de natation en eau libre.*