

La mer peut changer d'un jour à l'autre mais également d'une heure à une autre. Même si elle semble calme et paisible, elle est soumise à de forts courants, de surface ou de fond, qui peuvent cacher certains pièges.

## LES COURANTS DE MARÉE

Les marées peuvent créer des courants dangereux et changeants. Ils sont plus ou moins forts selon l'endroit et la marée. Les baigneurs se font parfois surprendre et se retrouvent coincés sur une portion de sable au milieu de l'eau.



### À SAVOIR :

Ne pas essayer de traverser le courant, car cela peut s'avérer très dangereux.

## LES COURANTS DE PLAGE

De grands trous (cuvettes) se forment dans le sable. Ils se remplissent d'eau lorsque la vague approche. Quand la mer se retire, un courant très violent qui part vers le large peut entraîner avec lui les nageurs.



### À SAVOIR :

Pris dans un courant, se laisser dériver et se signaler en croisant et décroisant les bras au-dessus de sa tête.

## PLAGES SURVEILLÉES



Pour profiter de la mer en toute sécurité, choisir une plage avec une zone de baignade surveillée. Les sauveteurs assurent la surveillance.



Numéros à connaître en cas de problème :

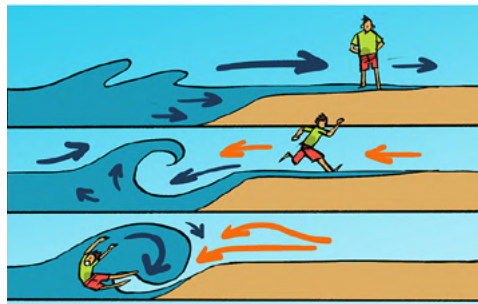
- 196 (urgences en mer)
- 112 (secours sur la plage)

## LES ROULEAUX

Les rouleaux (ou déferlantes) sont des grosses vagues qui viennent se briser sur le rivage. On les appelle aussi des « shore break ». Ils se rencontrent très souvent sur les côtes basques et dans les Landes.

### À SAVOIR :

Ne pas prendre les rouleaux de face, ils peuvent renverser violemment un baigneur.



## LE VENT DE TERRE

Lorsque le vent souffle de la terre vers la mer, tout engin flottant (matelas pneumatique, paddle, planche à voile...) peut être entraîné vers le large, et le retour vers la plage devient difficile, voire impossible.

### À SAVOIR :

En cas de fort vent de terre, éviter d'utiliser des objets gonflables.



**SI TU ES EN DIFFICULTÉ DANS L'EAU : LAISSE-TOI PORTER PAR LES FLOTS EN GARDANT LA TÊTE HORS DE L'EAU. CROISE ET DÉCROISE LES BRAS AU-DESSUS DE TA TÊTE POUR INDIQUER QUE TU ES EN DANGER.**

## AVANT D'ALLER SE Baigner

- Se renseigner sur les courants auprès du poste de secours et rester dans la zone de baignade surveillée.
- Prévenir un proche. En cas de retard inquiétant, il pourra déclencher les secours.
- Prendre un point de repère (un rocher, un parasol) pour vérifier que l'on n'est pas en train de dériver.
- Ne surtout pas chercher à nager à contre-courant.
- Nager perpendiculairement au courant et attendre qu'il se calme pour rejoindre la rive.

