



# LE GUIDE DE LA BAIGNADE EN TOUTE SÉCURITÉ





# COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE NATATION DE LA DORDOGNE (CND24)

Un **comité départemental sportif** est chargé de représenter la **fédération nationale** à l'échelle d'un département. Il contribue à la mise en œuvre de la politique fédérale et exerce des missions de service public, d'organisation et de développement des pratiques dans le domaine de la natation (Natation Course, Natation en Eau Libre, Natation en Eau Froide, Water-Polo, Plongeon et Natation Artistique, ainsi que les pratiques liées aux activités des Maîtres, de la Natation Santé, estivales, récréatives, d'éveil, de découverte et de loisirs aquatiques). Il est le garant de la mise en œuvre de l'ENF (**Ecole de Natation Française**) qui comprend l'**Aisance Aquatique**, le **J'apprends à Nager** et les différents dispositifs ministériels.



## PERFORMANCE

Développer les 5 pratiques compétitives en organisant les compétitions et les sélections périgourdines :

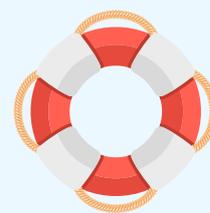
Natation course, Natation en eau libre, Natation Artistique, Water-polo



## ENVIRONNEMENT

Développer, promouvoir la natation en eau libre avec nos clubs en Dordogne :

Les Boucles de La Jemaye, de Bergerac, Beach Waterpolo, stages Eau Libre, centre d'entraînement départemental Eau Libre de la Jemaye



## NATURE ET CITOYENNETÉ

Valoriser et accompagner le perfectionnement de la natation au sein des clubs

/ Nager citoyen / Aisance Aquatique / J'apprends à Nager



## FORMATION

Organiser et relayer les formations relatives à la natation :

Aisance Aquatique



## SANTÉ ET HANDICAP

Accompagner nos clubs dans le Sport Santé :

Nager Forme Santé / Nager forme Bien-être / Accueil de sportifs en situation de handicap

# LOUISE GUILLET REPRÉSENTANTE DORDOGNE

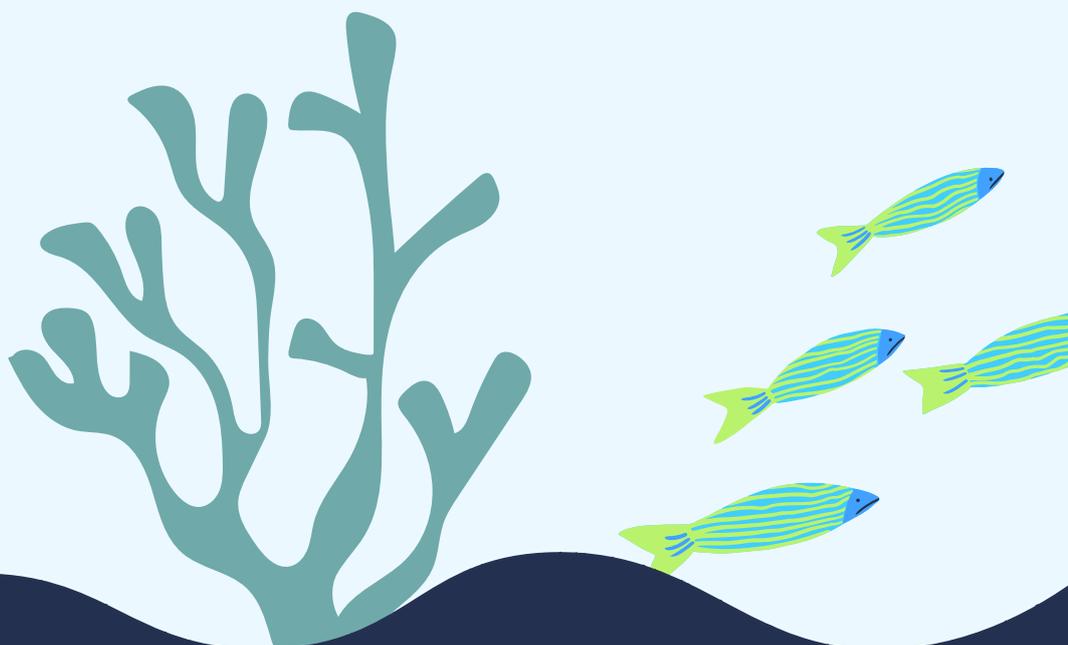
**Louise Guillet**, capitaine de l'équipe de France de **Water-polo**, s'engage aux côtés du **Comité Départemental de Natation de la Dordogne** dans la **prévention et la lutte contre les noyades**.

Des règles simples à connaître et à mettre en place auprès des enfants pour comprendre les dangers et savoir quel comportement adopter en fonction des situations présentes.

## LOUISE



**Vous retrouverez les conseils de Louise tout au long de votre lecture !**



# PRÉFACE

Le Comité Départemental de Natation de la Dordogne, dans le cadre de sa politique de lutte contre les noyades, vous présente un diaporama ludique et interactif dans le but d'expliquer aux enfants comment se baigner en toute sécurité en milieu naturel et dans les piscines familiales privées. Ce guide s'adresse aux enfants des écoles maternelles, primaires mais aussi aux parents, grands-parents, centres aérés, loisirs et colonies.

LOUISE



Nous allons suivre **Mia**, une petite fille de 8 ans et **Timéo**, son petit frère de 6 ans, pendant leur week-end !

**Voici leur programme :**

**Samedi** : Première journée à la plage de la base de loisir de la Jemaye.

**Dimanche** : Journée au bord de la piscine que des amis viennent de construire.

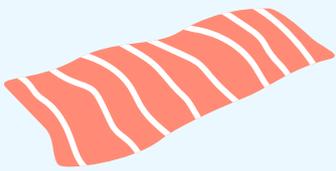


Samedi, les parents de Mia et Timéo, décident donc d'emmener toute la famille à l'étang de la Jemaye ! Les enfants préparent alors chacun leur sac...

LOUISE



QUE PRENDRE DANS VOTRE SAC  
QUAND VOUS PARTEZ VOUS BAIGNER ?



UNE SERVIETTE



UN MAILLOT DE BAIN



DES LUNETTES DE PISCINE



UNE CASQUETTE



UNE GOURDE D'EAU



DE LA CRÈME SOLAIRE



Attention, cette liste n'est pas exhaustive et doit être adaptée au site de baignade !

# LA SURVEILLANCE À LA PLAGE DES LACS, OCÉANS ET PISCINES

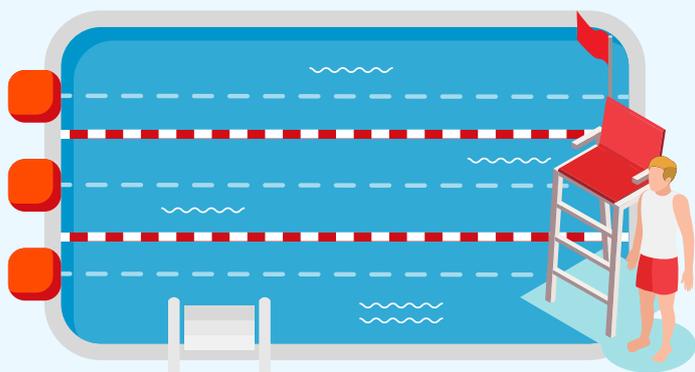


## UNE PLAGE SURVEILLÉE EN LAC :

Un poste de secours avec drapeau vert  
Des maîtres-nageurs.  
Des drapeaux délimitant le périmètre de baignade (désormais jaunes et rouges).  
Un périmètre de baignade délimité par des bouées.



**LA BAINNADE EN RIVIÈRE N'EST PAS RECOMMANDÉE SAUF SI LA PLAGE MATERIALISÉE EST SURVEILLÉE**



## UNE PLAGE SURVEILLÉE EN PISCINE :

Un poste de secours.  
Des maîtres-nageurs.  
Un périmètre de baignade délimitée par des bouées (lignes d'eau).



## UNE PLAGE SURVEILLÉE À L'OCÉAN :

Un poste de secours avec drapeau vert.  
Des maîtres-nageurs.  
Des drapeaux délimitant le périmètre de baignade (désormais jaunes et rouges).  
Des bouées dans certaines zone à 300m de la plage interdisant la navigation à l'intérieur de cette zone.

# IL FAUT TOUJOURS SE Baigner dans une zone de baignade surveillée

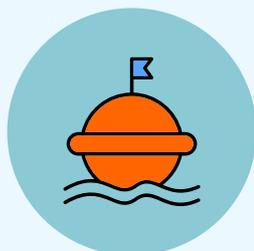


**Vous devez vous baigner dans les zones surveillées par des maîtres-nageurs ! Si vous allez en dehors d'une zone de baignade surveillée, vous risquez de vous retrouver dans des zones réservées à d'autres activités, bateaux, surf, planche à voile...**



## SUR LA PLAGE

Les zones de baignades sont délimitées par des drapeaux jaunes et rouges.



## À LA MER

En plus des drapeaux, les zones de baignade sont délimitées par des grosses bouées jaunes et rondes situées à 300 mètres de la plage.



LOUISE

### QUELQUES RÈGLES :

Toujours se baigner dans une zone de baignade surveillée ! Attention aux courants, vagues, baïnes... Un enfant doit toujours être accompagné d'un adulte, ne jamais le laisser sans surveillance (même dans une zone surveillée et dans une piscine publique).

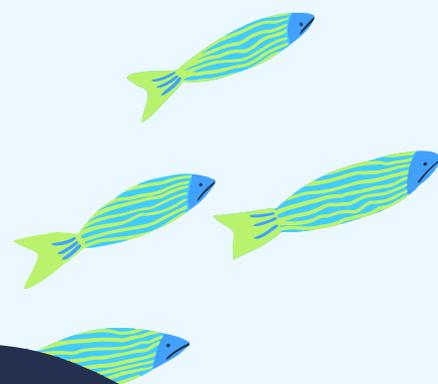
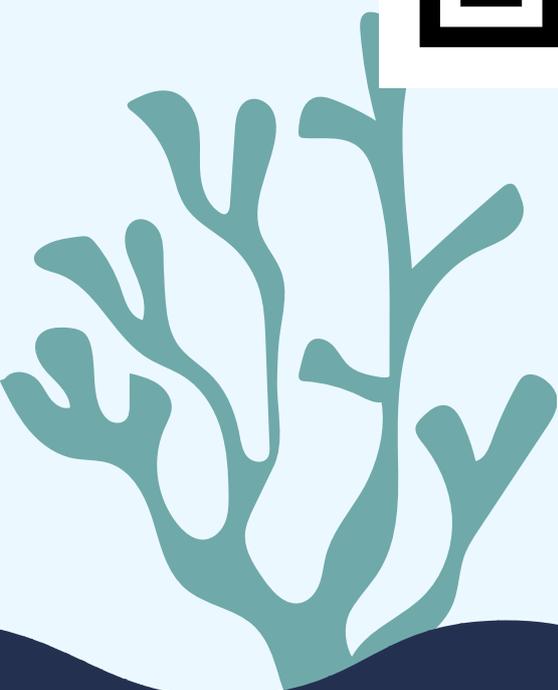
**Attention ! Les bouées servent à s'amuser, mais ne protègent pas de la noyade**



**BAIGNADE : COMMENT FAIRE FACE AUX COURANTS ? - LE MEILLEUR DU MONDE DE JAMY**

# SITE DES BAINNADES EN DORDOGNE

Flashez ce QR Code pour avoir la liste des baignades aménagées et surveillées en Dordogne :



# LES DRAPEAUX

Toujours vérifier que le drapeau de couleur est levé à côté du poste de secours !

**S'il est baissé**, c'est qu'un sauveteur est en cours d'intervention et que la baignade n'est plus surveillée

**S'il n'y a pas de drapeau**, c'est que le poste de secours n'est pas ouvert et donc qu'il n'y a pas de sauveteurs pour assurer la surveillance

## DRAPEAU VERT :

La baignade est surveillée et ne présente pas de danger particulier



## DRAPEAU JAUNE :

La baignade est surveillée **MAIS** dangereuse



## DRAPEAU ROUGE :

La baignade est interdite



# LE POSTE DE SECOURS

Quelle que soit la zone de baignade surveillée, lac, mer ou océan, il y a **OBLIGATOIREMENT** un poste de secours !

## À QUOI SERT-IL ?



- Secourir et soigner.
- Stocker le matériel.
- Informer : tableau d'information (règles à respecter, météo...)

# LE GUIDE DE LA BAIGNADE EN PISCINES PRIVÉES

Dimanche, les parents de Mia et Timéo les emmènent chez des amis pour aller se baigner dans la piscine qu'ils viennent de construire.

## LES DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ OBLIGATOIRES



Toutes les piscines privées doivent être équipées d'un dispositif de protection réglementé, dont voici quelques exemples :



**Une barrière d'au moins 1m10 avec un portillon**



**Une alarme sonore à la surface ou autour du bassin**



**Une couverture fermant le bassin (volet roulant, couverture à barres)**



**Un abri de piscine entièrement fermé.**

# QUAND JE ME BAIGNE



## AVANT LA BAIGNADE :

Ne pas s'approcher de la piscine sans surveillance.

Ne pas courir au bord de la piscine (sol glissant).

Ne pas pousser les autres enfants ou adultes

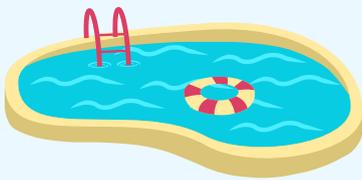


## PENDANT LA BAIGNADE :

Je préviens UN adulte que je vais me baigner.

L'adulte qui surveille NE DOIT PAS faire autre chose.

Je sors de l'eau si mon adulte référent me demande de sortir de l'eau



## APRÈS LA BAIGNADE :

Vérifier qu'il n'y a plus de jouets dans l'eau.

Remettre le dispositif de sécurité en place.

En cas de piscine « hors-sol », retirer l'échelle.

Ne pas toucher aux produits d'entretien !



# LE PETIT GUIDE DU SECOURISTE

## SI JE ME PERDS À LA PLAGE

**Je vais au poste de secours.  
J'essaye de trouver un maître nageur.  
Je demande de l'aide à un adulte.**



## COMMENT PASSER UN APPEL ?



Je donne mon nom, prénom et âge Je donne l'adresse ou le lieu où je me trouve.

Je décris ce que j'ai vu (une personne qui panique dans l'eau...).

Je demande si je peux raccrocher.

## NUMÉRO D'APPEL EN CAS D'URGENCE

- 112** Numéro d'appel Européen
- 18** Pompiers
- 15** Samu
- 17** Police Secours

## SI JE VOIS UNE PERSONNE EN DIFFICULTÉ DANS L'EAU

**ALERTER !** Je vais chercher au plus vite de l'aide, auprès d'un maître-nageur ou d'un adulte !

Je cris pour attirer l'attention des adultes autour de moi.

Ne JAMAIS aller dans l'eau pour essayer d'aider la personne.

S'il n'y a personne qui peut m'aider : je passe un appel d'urgence !



# RECAP ET LIENS UTILES

À tous les âges, la baignade comporte des risques, des gestes simples peuvent être adoptés pour se baigner en toute sécurité !



- Apprendre aux enfants à se sécuriser le plus tôt possible.
- Surveiller les enfants en permanence, qu'ils soient DANS ou AU BORD de l'eau.
- Chaque enfant doit être surveillé par UN adulte bien identifié.
- Toujours avoir une perche, une bouée et un téléphone à proximité.
- Les produits d'entretien et de traitement de l'eau doivent être hors de portée des enfants.

LOUISE



**ATTENTION AUX ROULEAUX EN BORD DE LA PLAGE À L'OCÉAN QUI PEUVENT ENTRAÎNER CHUTE, PERTE DE CONNAISSANCE, REJET VERS LE LARGE, ETC.**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS, LIENS UTILES :**

**"Se baigner en sécurité" – [sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)**

**"Pour une stratégie globale de lutte contre les noyades" – [education.gouv.fr](https://education.gouv.fr)**

**"Apprendre à nager au sein de l'Ecole de Natation Française" – Fédération Française de Natation – [ffnatation.fr](https://ffnatation.fr)**

**Le comité Départemental de Natation est le coordinateur partenaire du dispositif Aisance Aquatique et J'apprends à nager avec le SDJES24 (État) auprès des écoles, collectivités, clubs...**



[cd24@ffnatationlna.fr](mailto:cd24@ffnatationlna.fr)



07 65 51 38 54 ou 06 23 15 24 05

**LA MEILLEURE FAÇON DE SE BAIGNER EN TOUTE SÉCURITÉ EST D'APPRENDRE À NAGER À L'ÉCOLE OU EN VACANCES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE**

Pour cela, des clubs de natations affiliés à la Fédération Française de Natation et les collectivités territoriales, sont à votre disposition pour apprendre à nager et se perfectionner.



# LES CLUBS DE DORDOGNE



LOUISE



Vous souhaitez un renseignement ou contacter directement un club ? Voici le petit annuaire des clubs de Dordogne :



SCANNEZ-MOI !



# QUIZZ :

## ET SI ON SE FAISAIT UN RECAP ?

Tout au long de ce carnet, nous avons vu plusieurs règles importantes à respecter lors de vos prochaines sorties baignades. Et si on faisait un petit quizz pour savoir quel nageur vous êtes ?

À vous de jouer !

### 1. QUELS SONT LES ÉLÉMENTS INDISPENSABLES À PRENDRE DANS SON SAC POUR UNE SORTIE BAIGNADE ?

### 2. PEUT-ON SE BAIGNER EN RIVIÈRE ?

- Oui
- Non
- C'est interdit SAUF si un espace est délimité et surveillé par un maître nageur/sauveteur

### 3. À QUOI CORRESPONDENT CES ÉLÉMENTS ?



C'est la délimitation de la zone surveillée sur la plage

On ne peut pas se baigner : il y a beaucoup de vague

Le maître nageur est absent, il faut faire attention



C'est pour guider les bateaux

C'est la zone de baignade délimitée dans l'eau

C'est un avertissement : on ne peut pas se baigner

#### 4. QUE VEUT DIRE UN DRAPEAU JAUNE SUR UNE PLAGE ?

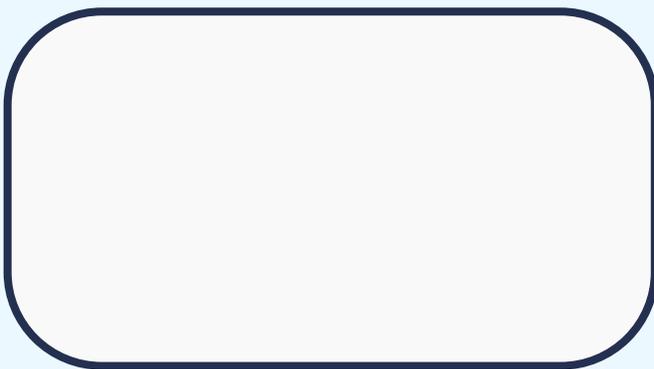


La baignade est surveillée **MAIS** dangereuse

La baignade n'est pas surveillée **MAIS** autorisée

La baignade est surveillée **ET** on peut se baigner

#### 5. A QUOI SERT UN POSTE DE SECOURS ?



#### 6 RETROUVE LES NUMÉROS

Numéro d'appel Européen

Pompiers

Samu

Police Secours

## 7. JE ME BAIGNE DANS UNE PISCINE CHEZ DES AMIS. PARMIS LA LISTE, QUELLE AFFIRMATION EST FAUSSE :

- Je ne cours pas autour de la piscine : je pourrai tomber et glisser
- Je préviens un adulte qui doit obligatoirement me surveiller
- Tout le monde est sorti mais il reste des jouets dans la piscine : je retourne dans l'eau seul(e) pour aller les chercher et les ranger

## 8. QUELQU'UN EST EN DIFFICULTÉ DANS L'EAU :

- Je me précipite à l'eau pour aller l'aider
- Je crie pour alerter es adultes
- Je me précipite au poste de secours

# TON SCORE :



Nous souhaitons exprimer notre gratitude la plus sincère à tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce livret de lutte contre les noyades. Tout d'abord, nous adressons nos remerciements à l'Etat et au Département pour leur soutien inestimable.

Nos remerciements vont également au Comité Départemental de la Gironde pour leurs conseils.

Enfin, nous tenons à remercier chaleureusement nos salariés et bénévoles du Comité Départemental. Leur dévouement et leur esprit d'équipe ont été essentiels à la réussite de ce projet. Merci à tous.



## SITE INTERNET



## NATATION COMITÉ DORDOGNE



## CD24NATATION



## CD24NATATION

