

Préservez NOTRE Environnement

TÉMOIN OU VICTIME D'UN PROBLÈME EN MER ?  
**APPELEZ LE CROSS**

DEPUIS LE LITTORAL, LE NUMÉRO NATIONAL D'URGENCE  
**C'EST LE 196**  
APPEL GRATUIT DEPUIS UN FIXE OU UN PORTABLE

EN MER, J'UTILISE  
**LE CANAL 16 DE MA VHF**  
ET REMPLISSEZ LE CROSS

Illustration : Christophe Lacroix - 2014



**MÊME CALME,  
LA MER PEUT ÊTRE  
DANGEREUSE,  
RESPECTEZ LES  
CONSIGNES DE  
SÉCURITÉ**

Merci de ne pas jeter ce prospectus sur la voie publique



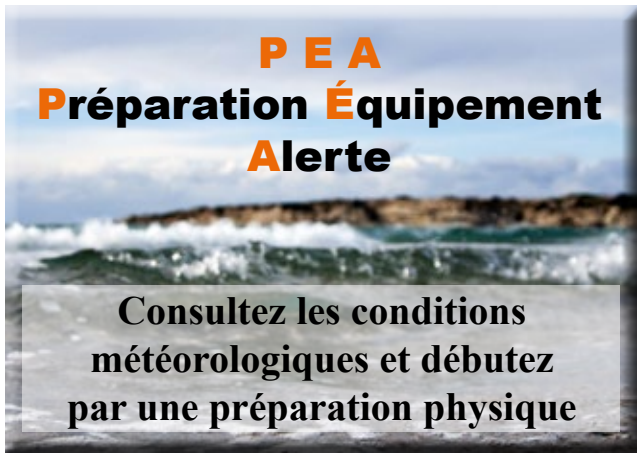




# Plongée

Si je pratique la chasse sous-marine, je ne plonge pas seul et ne me surestime pas.

Je fais attention à ma condition physique et connais mes prérogatives et mes besoins en encadrement.  
Je ne plonge jamais seul et suis attentif aux autres: Je plonge toujours signalé.  
En plongée «bouteilles», je suis en capacité de maîtriser mon autonomie en gaz et ma décompression.



# PEA Préparation Équipement Alerte

Consultez les conditions météorologiques et débutez par une préparation physique



J'apprends avec un moniteur.  
Je ne navigue que de jour, à plus de 300 m des côtes.  
Je m'équipe d'un gilet de sauvetage, d'un repérage lumineux, d'une combinaison isotherme.  
Pour le Kitesurf, j'attache mon leash et je mets un casque.

# Kitesurf / Planche à voile



# Navigation de Plaisance

Je sais me servir du matériel nécessaire à ma sécurité dont je suis responsable.  
Je suis équipé de gilets de sauvetage en suffisance.  
Je respecte le balisage et les limitations de vitesse prévues.



# Pensez à l'environnement

Ne pas jeter ses déchets ailleurs que dans les équipements portuaires prévus à cet effet.  
Ne jeter l'ancre que sur du sable afin de ne pas abîmer la posidonie.



# Canoë Kayak / Paddle

Je navigue de jour.  
Je m'équipe d'un gilet de sauvetage. J'attache mon leash si je fais du paddle.  
Je fais attention aux baigneurs.