

FICHE SÉCURITÉ & PRÉVENTION — NAGE INDIVIDUELLE & GROUPES INFORMELS

Guide pratique, administratif et sécuritaire pour les nageurs indépendants (Hors Structure)

Nageur principal / Référent :

Contact d'urgence (Proche) :

Zone / Site :

Statut de la Pratique Libre / Informelle : Lors d'une sortie entre amis, en binôme ou en solo (sans club ni entreprise), chacun est juridiquement responsable de sa propre sécurité. En groupe informel, la notion de "responsabilité de fait" ou "d'assistance à personne en danger" s'applique entre pratiquants.

1. VOLET ADMINISTRATIF, SUIVI MÉDICAL & PRÉVENTION INTERPERSONNELLE

Domaine	Cadre Réel (Pratique Libres)	Recommandations Opérationnelles
Medical / CACI	Aucun CACI requis légalement. Vous nagez sous votre propre responsabilité médicale.	Faire un bilan de santé annuel de son propre chef. Auto-évaluation stricte avant chaque mise à l'eau (fatigue, pathologie).
Assurance Personnelle	Assurance RC de la Vie Privée	Vérifier que votre Responsabilité Civile personnelle inclut les loisirs nautiques en milieu naturel (et Garantie Accident de la Vie).
Information à un Tiers	OBLIGATOIRE DE FAIT (Règle d'or)	Prévenir systématiquement un proche au bord (heure de départ, itinéraire prévu, heure limite de retour).

Checklist Individuelle Avant de Partir :

- [] **Plan de Nage transmis à un proche :** Indiquer le point d'immersion, la direction et la durée estimée.
- [] **Fiche de contact étanche / ICE (In Case of Emergency) :** Placer dans la bouée ou le sac au bord : Nom, prénom, numéros d'urgence des proches, antécédents/allergies.
- [] **Vérification Météo & Marées :** Vérifier les applications spécialisées (Windy, Données SHOM, Météo-France) pour la force du vent, la houle et le courant.

2. MATÉRIEL DE SÉCURITÉ INDIVIDUEL & COLLECTIF INFORMEL

Équipement Minimum Obligatoire (Chaque Nageur)

- [] **Bouée de sécurité gonflable (Haute Visibilité) :** Couleur vive (Orange/Jaune/Rose) - obligatoire pour être vu et pouvoir s'y appuyer.
- [] **Bonnet de bain fluo :** Facilite le repérage depuis la berge ou les bateaux.
- [] **Sifflet marin (sans bille) :** Attaché à la bouée pour donner l'alerte à distance.
- [] **Combinaison adaptée :** Isothermique dès que la température de l'eau descend sous 18°C.

Sécurité Groupe Informel / Binôme

- [] **Système du Binôme ("Buddy System") :** On part à deux, on nage ensemble, on rentre à deux. Nager à portée de voix.
- [] **Smartphones sous pochette étanche :** Embarquer un téléphone chargé dans la bouée étanche (Secours 112 / 196).
- [] **Moyen d'éclairage (Nuit/Crépuscule) :** Lampe flash ou bâton lumineux chimique inséré dans la bouée.

3. NUMÉROS D'URGENCE & CONDUITE À TENIR EN CAS D'INCIDENT

Canal / Numéro	Service Cible	Rôle & Application
196	CROSS (Secours en Mer)	Alerte directe sauvetage en mer / littoral depuis un mobile.
112	Urgence Européenne (Terre / Lac)	Sapeurs-Pompiers / SAMU pour cours d'eau, lacs et plans d'eau intérieurs.
VHF Canal 16	Fréquence Internationale Détresse	Si possession d'une radio VHF étanche à bord de la bouée ou du support.

Procédure d'Auto-Sauvetage & Assistance Binôme :

- En cas de fatigue / crampe / malaise :** Arrêter immédiatement la nage, se retourner sur le dos, s'accrocher à sa bouée de sécurité, signaler sa position avec le sifflet (3 coups brefs répétitifs).
- En cas de dérive par courant :** Ne jamais nager contre le courant direct. Nager parallèlement au rivage pour sortir de la veine de courant avant de rejoindre le bord.

- **En cas d'hypothermie (frissons incontrôlables, perte de coordination) :** Interrompre la sortie sans attendre, sortir de l'eau, se sécher, mettre des vêtements chauds, couvrir la tête et consommer une boisson sucrée chaude.