

GUIDE & KIT DE SÉCURITÉ — NAGE EN EAU LIBRE

Document opérationnel & administratif pour associations et structures affiliées (FFN / FFESSM)

Association : _____	Site de pratique : _____	Responsable Sécurité : _____
---------------------	--------------------------	------------------------------

Note d'information légale : Ce document récapitule l'ensemble des obligations réglementaires, médicales et administratives applicables aux activités aquatiques/subaquatiques en milieu naturel (mer, lac, rivière).

1. VOLET ADMINISTRATIF & MÉDICAL (RÉGLEMENTATION AFFILIÉE)

Catégorie / Fédérations	Obligation Médicale (CACI / Questionnaire)	Assurance & Cadre Légal
Majeurs — FFN	Questionnaire de santé annuel (Pass'Sport Santé). CACI requis si réponse positive ou selon directive fédérale initiale.	Licence FFN incluant la Responsabilité Civile (RC) et l'IA.
Majeurs — FFESSM (Nage avec palmes / Longe-côte)	CACI OBLIGATOIRE de moins d'un an pour la délivrance ou le renouvellement de la licence.	Licence FFESSM avec garanties RC associatives obligatoires.
Mineurs (Toutes fédérations)	Pas de CACI systématique (Loi 2021). Questionnaire de santé mineur rempli par le représentant légal (CACI si réponse "oui").	Couverture parentale + assurance licence fédérale.

Documents obligatoires sur le site de session :

- [] **Registre de présence / Fiche d'émargement** : Comptage nominatif précis à l'entrée et à la sortie de l'eau.
- [] **Fiches sanitaires & d'urgence** : Coordonnées des proches à prévenir et antécédents médicaux majeurs.
- [] **Plan d'Organisation des Secours et de Sécurité (POSS)** : Rédigé pour le site, affiché ou disponible en version numérique.
- [] **Autorisations domaniales** : Arrêté municipal (zone de baignade/lac) ou déclaration DDTM/Affaires Maritimes (mer).

2. KIT MATÉRIEL & ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Équipement Individuel du Nageur

- [] **Bouée de sécurité gonflable** : Flotteur de tractage fluo (orange/jaune) obligatoire.
- [] **Bonnet de couleur vive** : Pour le repérage visuel à distance.
- [] **Sifflet marin (sans bille)** : Fixé à la bouée ou à la fermeture de combinaison.
- [] **Combinaison isothermique** : Selon réglementation (obligatoire FFN sous 18°C).

Encadrement sur l'Eau (Kayak / SUP)

- [] **Embarcation suiveuse** : Obligatoire dès >300m du bord ou météo difficile.
- [] **Matériel de sauvetage** : Bouée tube (Rescue Can) ou bouée couronne avec bout de jet.
- [] **Pavillon Alpha** : Signalisation visuelle "Plongeurs/ Nageurs en eau".
- [] **Moyen d'alerte** : Sifflet d'encadrement à forte puissance.

Sac d'Urgence & Secours (À terre ou sous pochette étanche à bord)

- [] **Téléphone portable chargé** : Sous pochette étanche avec numéros enregistrés : **112** (Secours) / **196** (CROSS en mer).
- [] **Trousse de premiers secours étanche** : Couvertures de survie (priorité hypothermie), compresses stériles, bandes, antiseptique, pansements, sérum physiologique, pince à épiler, sucre rapide/gels.

3. PROCÉDURE OPÉRATIONNELLE & DÉROULEMENT DE SESSION

A. Briefing d'avant-session (À terre - 5 min)

- **Analyse Météo / Milieu** : Vent, courant, marée, température de l'eau, visibilité.
- **Parcours & Repères** : Sens de nage, ligne de côte, bouées de repère, point de demi-tour obligatoires.
- **Organisation des Binômes** : Binômes fixes de niveau similaire ne devant jamais se séparer.

• **Signaux Sonores & Visuels :**

- *1 coup long de sifflet / Pagaie verticale* : Arrêt immédiat de tous les nageurs et regroupement.
- *Coups de sifflet répétés* : Situation d'urgence, retour immédiat au bord ou vers le kayak.

4. SURVEILLANCE & COMPORTEMENTS À RISQUE DANS L'EAU

L'encadrement sur l'eau et les nageurs doivent identifier immédiatement les signes annonciateurs de détresse :

Signe Observé	Cause Suspectée	Action Immédiate
Passage du crawl à une brasse redressée / Tête hors de l'eau	Essoufflement, désorientation, panique ou perte de repères.	Rejoindre le nageur, lui faire saisir sa bouée, calmer la respiration.
Nageur immobile accroché à sa bouée de tractage	Crampe violente, fatigue extrême ou malaise.	Intervention du kayak/SUP, bilan visuel, assistance au retour.
Lèvres bleues, frissons incontrôlés, mouvements saccadés	Hypothermie précoce ou avancée.	Sortie d'eau immédiate, séchage, couverture de survie, boisson chaude.
Nageur s'écartant du groupe ou décrochant de son binôme	Fatigue dissimulée ou non-respect des consignes.	Rappel à l'ordre au sifflet, réintégration dans le groupe.