

## Loisirs sous-marins

Mai 2009

### Conseils de sécurité

Les statistiques des centres régionaux opérationnels de surveillance et de sauvetage (CROSS) concernant les activités de plaisance montrent qu'un quart des accidents mortels concernent les plongeurs.

Outre les accidents dus à la plongée elle-même, il arrive que des plongeurs pris par les courants partent à la dérive sans pouvoir regagner la côte. Le respect des consignes de sécurité spécifiques à cette activité réduirait notablement ce type d'accidents.

### Formation

Plonger, que ce soit en apnée ou avec bouteille, s'apprend. Il est conseillé de s'adresser à un organisme membre de la Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM).

### Forme physique

Il est conseillé de vérifier son aptitude à plonger en consultant un médecin. Il ne faut pas surestimer ses capacités physiques et techniques. En apnée, il est prudent de ne pas forcer, de ne pas plonger trop longtemps.

### Ne jamais plonger seul

« En plongée en apnée, l'unité c'est la paire ». Ayez toujours avec vous un équipier de même niveau avec lequel vous vous surveillerez mutuellement. Avec des bouteilles, il est préférable de pratiquer la plongée à plusieurs, dans le cadre d'un organisme reconnu.

### Vérifiez les conditions de votre plongée

Informez-vous des conditions locales avant de plonger : courants, marées, vents, fonds marins sont autant de paramètres à prendre en compte de même que les conditions météorologiques.

J'APPRENDS LA MER  
LES LACS ET LES RIVIÈRES



Repérez les zones interdites ou dangereuses (chenaux, filets de pêche, zones d'évolution des autres usagers...).

## Balisez-vous

Pour pratiquer la pêche sous-marine, le balisage est obligatoire avec une bouée et un pavillon (Alpha, croix de Saint-André, ou rouge avec une diagonale blanche). Les bateaux support de plongées doivent arborer le pavillon Alpha bleu et blanc du code international des signaux.

## Prévenir

Comme pour toutes les autres activités nautiques, il est conseillé de prévenir un proche de sa sortie en mer en précisant lieu, itinéraire, horaires de départ et de retour. Cette précaution permettrait, dans bien des cas, d'éviter la mise en œuvre de recherches inutiles.

## Se signaler

En cas de difficulté, il faut être repérable et donc s'équiper du matériel de sécurité adéquat (cf. fiche « Les moyens individuels de repérage »).

## Pêche sous-marine : respecter la réglementation

Pour pratiquer la pêche sous-marine, il faut avoir 16 ans et être détenteur d'une attestation d'assurance ou être licencié à la Fédération française d'études et de sports sous-marins. Il faut également respecter la réglementation spécifique à ce mode de pêche. Il est notamment interdit de pêcher avec un scaphandre (bouteilles) et de vendre le produit de sa pêche...

## Adresse utile

FFESSM : [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)

Téléchargez ce document sur le site [www.mer.gouv.fr](http://www.mer.gouv.fr)