



# GUIDE PRATIQUE

# LA NATATION

# EN EAU LIBRE

# EN TOUTE SÉCURITÉ

---

Plaquette réalisée par  
le Comité Départemental  
de Natation de la Gironde

# LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE NATATION DE LA GIRONDE

**25**  
clubs  
girondins

**7500**  
licenciés

est une association loi 1901 créée en 1969 qui organise, développe et contrôle la pratique de la Natation en Gironde.

Il est chargé de représenter la Fédération Française de Natation à l'échelle du département de la Gironde.

Il contribue à la mise en œuvre de la politique fédérale et exerce les missions de développement des activités de la Fédération dans le domaine de la formation, de l'organisation d'évènements et de la réglementation sportive.

## Le Comité et les clubs de natation, au coeur de la Prévention des noyades

La formation des nageurs au sein des clubs de natation de la Gironde garantit un savoir nager sécuritaire dès le plus jeune âge. A 18 ans, de nombreux nageurs des clubs sont formés au Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA).

Ils sont plus de 50, chaque été à travailler dans les postes de secours des plages ou plan d'eau surveillés et permettent ainsi aux vacanciers de se baigner en toute sécurité et d'intervenir rapidement pour déclencher la chaîne de secours.

## CONSEILS / SÉCURITÉ

Assurez vous que vous avez le droit de nager dans cette zone !

Vous n'avez pas été dans l'eau depuis plusieurs semaines ? Commencez vos sorties en eau libre progressivement !

Pensez à vous protéger la peau avec de la crème solaire (respectueuse de l'environnement) pour éviter les brûlures !

Avant votre mise à l'eau regardez la météo et les prévisions à plusieurs heures !

Privilégiez les zones de baignades surveillées pour nager !

“ Évitez de partir seul !

Dîtes à une tierce personne où vous allez nager et combien de temps.

“ Munissez vous d'une bouée « eau libre » pour être vu et mettez-y votre ravitaillement et votre téléphone !

“ Sortez nager uniquement si la météo est favorable, pas de vent, pas de courant et une eau calme

“ S'il y a du vent ou des vagues, vous ne vous ferez pas plaisir

... abstenez vous !

“

Pour être bien vu, privilégiez un bonnet coloré !

“ Rentrez dans l'eau progressivement pour éviter un choc thermique !

“ Assurez vous auprès de votre médecin traitant que vous avez les capacités physiques pour nager en milieu naturel !

“ Assurez vous que l'eau ne soit pas polluée ou contaminée avant de vous mettre à l'eau !

“ Privilégiez de nager le long de la berge plutôt que vers le large !

“ Et bien sur on respecte l'environnement !! On ne laisse aucun déchet sur la plage et dans l'eau !



# Osez la natation en eau libre !

Comité Départemental de Natation de la Gironde

OSEZ ARCACHON / OSEZ LIBOURNE  
OSEZ BOMBANNES / OSEZ HOSTENS  
OSEZ BORDEAUX LAC / OSEZ LACANAU

250, 500, 1000, 1500, 2000, 3000, 4000, 5000, 10 000 Mètres,  
relais, nocturne et course contre la montre !

*Ne limitez pas vos défis, DÉFIEZ VOS LIMITES !*



# Osez la natation en eau libre !

Comité Départemental de Natation de la Gironde

6  
manifs

7  
clubs  
FFN

1000  
nageurs

200  
bénévoles

Dans un premier temps organisateur de compétitions du circuit fédéral, le Comité a créé en 2015 le concept « Osez la Natation en eau libre ». L'objectif est de permettre à un maximum de nageurs, quels que soient leurs niveaux, de pratiquer la natation en eau libre à travers des manifestations festives et conviviales

Le développement de cette pratique a été possible grâce aux clubs de natation organisateurs des manifestations «Osez...». Arcachon Natation, l'AS Libourne Natation, les Marsouins de Langon, Les espadons Andernos, les Coqs rouges Bordeaux, l'AS St Médard et Val de L'Eyre Natation travaillent tout au long de l'année avec leurs bénévoles pour proposer des manifestations qui se veulent familiales, ouvertes à tous et pour tous niveaux. Toutes les organisations permettent au public en situation de handicap d'évoluer en toute sécurité !

500, 1000, 1500, 2000, 3000, 4000, 5000, 10 000 mètres, des relais et courses contre la montre permettent à chacun de nager selon son niveau.

En famille, entre amis ou entre collègues, les organisateurs se feront un plaisir de vous accueillir sur les sites magnifiques de Gironde !!

[eaulibre@ffnatation33.org](mailto:eaulibre@ffnatation33.org)  
[ffnatation33.org](http://ffnatation33.org)



# Comité Départemental de Natation de la Gironde

contact@ffnatation33.org  
05 56 44 00 80 / 06 08 28 86 82



Ne pas jeter sur la voie publique