

## EN CAS DE DANGER



- Gardez votre sang froid,
- Alertez les secours,
- Abandonnez tout objet encombrant (seau, outils, sac, pêche ...),
- Réfugiez-vous sur un point haut,
- Respectez les consignes des secours,
- Manifestez-vous : faites les signes de détresse en croisant et décroisant les bras tendus, en l'air, en direction de la plage pour prévenir les sauveteurs.

**Landéda**  
L'aber wrac'h  
AU COEUR DES ABERS



STATION DE  
L'ABER WRAC'H



PLAISANCIERS  
DE L'ABER WRAC'H



## NUMÉROS D'URGENCE

Sapeurs-Pompiers  
Tél: **18 / 112**



Cross Corsen  
Tél: **196**  
VHF: **16**

*“ Pour que votre sortie soit un plaisir,  
restez vigilants ”*

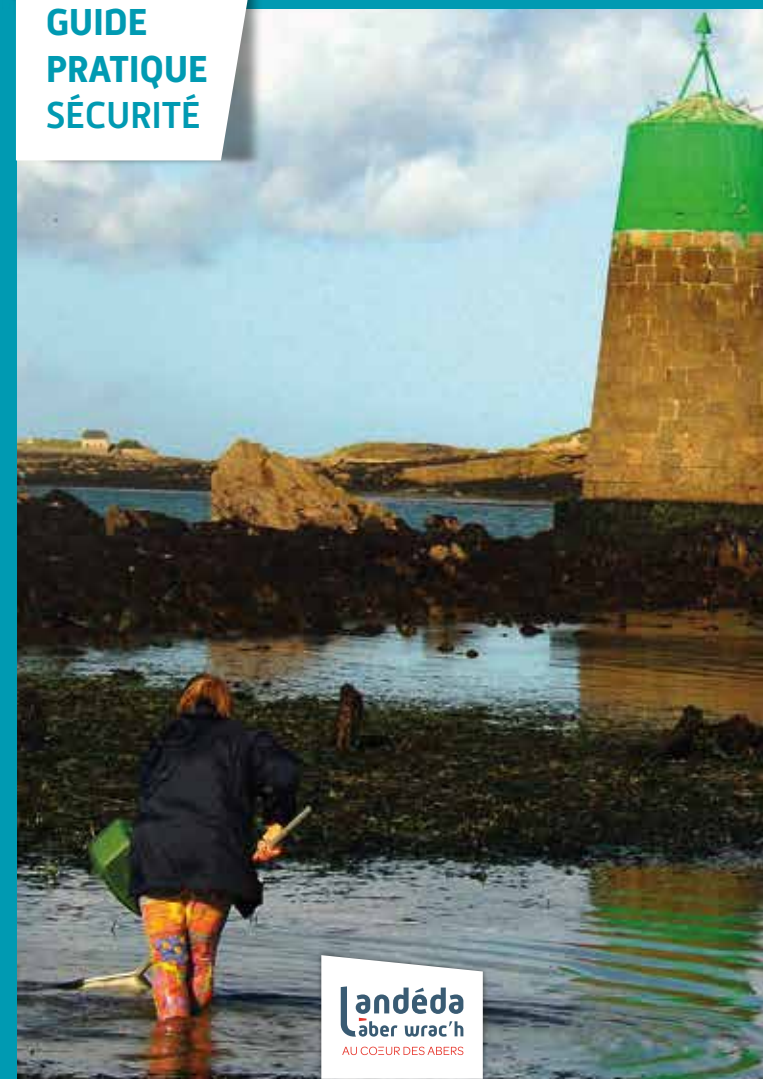
### Mairie de Landéda

61 Ti Korn • 29870 Landéda  
Tel / 02 98 04 93 06  
Fax / 02 98 04 92 24  
accueil@landeda.fr  
www.landeda.fr  
📍 commune de landeda

*\* Les activités sur l'Estran sont réalisées sous votre entière responsabilité.*

## BALADE ET PÊCHE À PIED SUR L'ESTRAN

GUIDE  
PRATIQUE  
SÉCURITÉ



**Landéda**  
L'aber wrac'h  
AU COEUR DES ABERS

# BALADE ET PÊCHE À PIED SUR L'ESTRAN\*

GUIDE  
PRATIQUE  
SÉCURITÉ

VERSION 2017



Amoureux du littoral, amateurs de pêche à pied, promeneurs locaux ou estivants, vous vous rendez sur l'estran pour une partie de pêche ou une balade familiale, notamment les jours de grandes marées, nous vous invitons à consacrer un court instant de préparation afin de garantir votre sécurité. Malgré une bonne connaissance du secteur, vous pouvez vous retrouver en situation délicate voire potentiellement dangereuse.

## QUELQUES CONSEILS

### AVANT DE PARTIR

• **Renseignez-vous sur :** la localisation, le nom du site et ses dangers potentiels (vase, cours d'eau, vagues, courant...), les horaires de marée (haute et basse), le coefficient, le marnage (hauteur de l'eau), la météo ...

> Les horaires de marée sont indiqués dans la page météo des journaux locaux, affichés à la capitainerie du port et sont généralement distribués gratuitement dans les commerces ou à la mairie. Ils sont également accessibles via de nombreuses applications web.

• **Prévenez un proche** de votre intention d'effectuer une sortie sur le littoral,

• **Munissez-vous d'un moyen de communication** (téléphone portable ou VHF) et enregistrez les numéros d'urgence indiqués ci-après,

• **Prévoyez un moyen d'éclairage** si la sortie intervient en fin d'après-midi ou de nuit,

• **Soyez si possible deux** personnes adultes,

• **Ayez une tenue voyante et adaptée** à votre activité (vêtements de protection : vent, pluie et froid, chaussures...),

• **Ne pas hésiter à modifier ou annuler la sortie** si les conditions ne sont pas réunies.



### PENDANT LA SORTIE

• **Quittez la zone en cas de changement de conditions** météo ou si celle-ci vous semble douteuse, notamment lors de l'apparition de la brume,

• **Assurez une auto-surveillance,**

• **Prenez des repères** afin de surveiller le niveau de la mer,

• **Restez à proximité d'un point de repli** et conservez un point de repère visuel sur le littoral (en montant, la marée peut modifier considérablement la perception de l'environnement),

• **Commencez à remonter à l'heure de marée basse,** (une légère écume à la surface de l'eau indique que la mer commence à remonter)

• **Estimez le temps** nécessaire pour rejoindre la côte,

• **Trouvez le chemin** de retour le plus sécurisant.

### APRÈS LA SORTIE

• **Informez la personne de confiance** de la fin de votre activité,

• **Assurez-vous que toutes les personnes sont remontées.**



Estran : partie du littoral située entre les limites extrêmes des plus hautes et des plus basses marées.\*