

Plan de balisage / activités

Lorsque vous pratiquez une activité nautique :

- Respectez la réglementation affichée sur le site.
- Renseignez-vous sur les zones de pratique de votre activité.
- Tenez compte de votre forme physique et informez vos proches de votre destination et de votre heure de retour prévue.
- Consultez toujours les prévisions météo locales.

Respect de l'environnement

Sur la plage, adoptez les bonnes pratiques :

- Nos amis les animaux ne sont pas toujours autorisés sur les plages. Consultez la réglementation affichée à l'entrée de la plage.
- N'abandonnez pas vos déchets et vos mégots.
- La dune est un espace fragile. Il est interdit de circuler ou de grimper sur ce milieu naturel hors des sentiers balisés.

Qualité des eaux de baignade :

Les communes littorales veillent à ce que les eaux de baignade soient de bonne qualité. Tout au long de l'été, des analyses sont effectuées. Les résultats sont affichés sur les panneaux d'informations présents aux abords des plages.

En cas de non-respect des consignes édictées au travers des arrêtés municipaux, des procès-verbaux peuvent être dressés par les agents assermentés.

Buoyage / activities

When practising a nautical activity :

- Respect the rules displayed on the site.
- Get information about the areas where your activity is practised.
- Take into account your physical condition and inform your relatives about your destination and your expected time of return.
- Always consult the local weather forecasts.

Respect of the environment

On the beach, adopt good habits :

- Our four legged friends aren't always authorised on the beaches. Consult the rules displayed at the entry to the beach.
- Do not leave rubbish and cigarette ends.
- The dune is a fragile area. It is not allowed to circulate or climb this natural environment outside of the marked trails.

Quality of bathing waters :

- The coastal communities ensure that bathing waters are of good quality. Tests are done throughout the summer. The results are displayed on the information boards implanted near the beaches.

In the case of non respect of the instructions issued by municipal administrations, fines can be given by sworn officers.



Free beach anklets are handed out for the youngest in the various rescue stations. They enable you to write down the child's name and surname as well as contact details of the person responsible.

Cendriers de plage :

Vous êtes fumeur ? La Cara met à votre disposition gratuitement des cendriers de plage. Ils vous permettent de profiter de cet environnement naturel et fragile sans le dégrader. Ces petits cônes colorés se plantent dans le sable. Lors de votre départ, ne les oubliez pas, ils vous serviront à chacune de vos sorties balnéaires.

Vous pourrez les obtenir gratuitement dans les postes de secours, à l'accueil de la Cara (au 107, avenue de Rochefort à Royan), les offices de tourisme et les mairies.

Beach ashtrays :

Are you a smoker ? The CARA supplies beach ashtrays. They allow you to enjoy this natural and fragile environment without degrading it. These little coloured cones are to be planted in the sand. When you leave, remember to take them, they will be useful for each of your beach outings.

You can obtain beach ashtrays free of charge at the supervision posts and at the CARA reception at 107, avenue de Rochefort in Royan, tourist offices and city halls.



© Cara Antoine Bigot

Numéros utiles

Useful numbers

En cas d'urgence In case of emergency :

Pompiers Fire station: **18** ou **112** 05 46 39 56 56

SAMU : **15** **Vaux-sur-Mer** 05 46 23 53 00

Police secours : **17** **Saint-Palais-sur-Mer** 05 46 23 56 56

Agglomération Royan Atlantique 05 46 22 19 20

Meschers-sur-Gironde 05 46 39 71 00

Saint-Georges-de-Didonne 05 46 05 07 27

La Mathes/La Palmyre 05 46 22 48 72

La Tremblade 05 46 36 99 00

Création : Cara Laurent Pinaud, 2015



La plage en toute sécurité

Safe beach environment



Les bons conseils pour éviter les dangers

Useful advice to avoid danger

Surveillance des zones de baignade

Sur le territoire de la CARA, 23 zones sont surveillées par plus de 130 sauveteurs.

Pour votre sécurité, baignez-vous dans les zones surveillées entre les fanions bleus et dans la limite des bouées jaunes (consultez la liste sur : www.agglo-royan.fr). **En dehors de ces zones surveillées, la baignade est interdite ou s'effectue aux risques et périls des intéressés.**

En cas de problème...

- Dirigez-vous vers le poste de secours ou composez le 18.

Conseils pratiques

Sur la plage...

- Si un enfant est égaré, rassurez-le et emmenez-le au poste de secours. Donnez à vos enfants des points de repère sur la plage (exemple : les totems).
- Mettez chapeau, tee-shirt, crème solaire aux bébés et enfants avant et après le bain.
- Évitez les expositions prolongées au soleil et hydratez-vous régulièrement. Pensez à vous protéger du soleil.
- Vérifiez que la baignade est autorisée (zone surveillée, couleur du drapeau, etc.).

Pendant la baignade...

- Ne vous éloignez pas trop du bord.
- Ne surestimez pas votre condition physique.
- Équipez vos enfants de brassards adaptés à leur taille, à leur poids et à leur âge. Restez toujours attentif à vos enfants, même si la zone est surveillée.

Supervision of bathing areas

On the CARA territory, 22 areas are supervised by more than 130 lifeguards. For your own safety, swim in supervised bathing areas, between the blue flags and within the limits determined by yellow buoys (consult the city's website at: www.agglo-royan.fr).

Outside of these supervised areas, bathing is prohibited or at one's own risk.

In case of emergency...

- Go to the nearest rescue station.

Practical advice

On the beach...

- If a child is lost, reassure him and lead him to the rescue station. Give your children benchmarks on the beach (for example, the totems).
- Dress babies and children with a hat and T-shirt and put on sunscreen before and after bathing.
- Avoid prolonged exposure to the sun and hydrate regularly. Remember to protect yourself from the sun.
- Check that bathing is authorized (supervised area, colour of the flag, etc.).

During bathing...

- Do not move away too far from the shore.
- Don't overestimate your physical condition.
- Supply your children with armbands adapted to their height, weight and age. Even if they are equipped with armbands, always stay aware of what your children are doing, even if the area is supervised.



Totem :

« je peux me repérer grâce aux totems positionnés sur la plage ».

Totem :

« I can locate myself using the totems placed on the beach ».



Avalanche dunaire :

« la dune est haute et fragile à cause des tempêtes de l'hiver, elle peut s'effondrer sur moi, **je ne l'escalade pas** ». À marée haute, je veille à ne pas me retrouver piégé entre la falaise de sable et l'eau.

Dune avalanches :

« the dune is high and fragile because of the winter storms, it can collapse on me, **I mustn't climb it** ». During high tide, I must be careful not to find myself trapped between the sand cliff and the water.



Points de repère :

« je cherche des points de repère afin d'indiquer ma position aux secours ».

Benchmarks :

« I will look for benchmarks to indicate my position to rescuers ».



Feux de forêt :

« je suis dans une zone à risque pour les feux de forêt. **Si un feu se déclare je reste sur la plage** c'est le seul endroit abrité ».

Forest Fires :

« I am in an area at risk from forest fires. **Should a fire occur, I will stay on the beach, it's the only safe place** ».

Falaise rocheuse : risque d'éboulement

Rocky cliff : risk of falling rocks

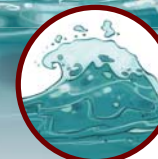
Poste de secours
First aid station

Poste de secours
First aid station

Estran rocheux : risque de coupure

Rocky foreshore : risk of injury

Chenal de navigation
Navigation channel



Shore break :

« c'est une vague haute qui se creuse et qui retombe très fort ; elle peut m'entraîner au fond de l'eau, je risque de me briser les cervicales ou de me noyer : **je me baigne dans les zones surveillées** ».

Shore break :

« a high wave that rolls over on itself and falls with great strength, it can pull me to the bottom of the water, I might break neck and spinal bones or drown : **I must bathe in supervised areas** ».



Baine :

« la baine est un bassin naturel en bordure de plage qui se remplit et se vide en fonction des marées, créant ainsi d'importants courants. Si je suis emporté par une baine, **je me laisse porter par le courant** car je me fatiguerais à lutter, **je fais des signes** pour signaler ma présence ».

Baine :

« it's a natural pool on the edge of a beach that fills and empties itself following the tides, thus creating strong currents. If I am swept away by a baine, **I will let myself be carried away by the current**, as fighting against it would tire me out, I will make signs to signal my presence ».

Couleur des drapeaux et signification :

Vert : baignade surveillée et absence de dangers. **Jaune orangé** : baignade dangereuse mais surveillée. **Rouge vif** : interdiction de se baigner. **Entre les fanions bleus** : limite de baignade surveillée. **Rectangulaire noir et blanc** : danger, vent de terre.

Flag colours and meanings:

Green : Supervised bathing, no danger. **Orange-Yellow** : Dangerous bathing but supervised. **Bright red** : Bathing prohibited. **Between blue flags** : Limits of supervised bathing. **Rectangular black and white** : Danger, offshore wind.

