



**POUR DÉCLENCHER  
DES SECOURS EN MER  
APPELEZ LE CROSS\***



PAR RADIO

**VHF16**



PAR TÉLÉPHONE

**196**

\*CENTRE RÉGIONAL OPÉRATIONNEL DE SURVEILLANCE ET DE SAUVETAGE



La FFESSM vous propose ses clubs et Structures Commerciales Agréées pour mieux conjuguer plaisir et sérénité.

[www.cibpl.fr](http://www.cibpl.fr)  
[www.plongee-cias.org](http://www.plongee-cias.org)

L'ARRÊTÉ SÉCURITÉ fixant les conditions de sécurité et de pratique est téléchargeable sur [ffessm.fr](http://ffessm.fr)



**GROUPEMENT DE GENDARMERIE MARITIME  
ATLANTIQUE**

[ggmaratlan@gendarmerie.defense.gouv.fr](mailto:ggmaratlan@gendarmerie.defense.gouv.fr)  
Téléphone : 02.98.22.22.17



**PRÉFECTURE MARITIME DE L'ATLANTIQUE**

<https://www.premar-atlantique.gouv.fr/>



@premaratlant



**FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES  
ET DE SPORTS SOUS-MARINS**

Tél. 04 91 33 99 31  
[info@ffessm.fr](mailto:info@ffessm.fr) - [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)

**ATLANTIQUE**



**Plongée**  
en scaphandre,  
en apnée ou  
en pêche  
sous-marine

Quelques **RÈGLES À RESPECTER**  
pour **associer sécurité**  
**et plaisir en plongée**

**PEA : Préparation - Équipement - Alerte**

Création : ACC en ciel Marseille - Photos Daniel Blin - Ne pas jeter sur la voie publique - Édition FFESSM 2019





# LA PÊCHE sous-marine

## PRÉPAREZ VOTRE SORTIE

- ✓ **Soyez en forme** et ne partez pas seul.
- ✓ **Informez-vous sur les caractéristiques du site** : relief, marées, courants, profondeur, réglementation, dangers, (météo), etc.
- ✓ **Prévenez un proche de votre sortie** : lieu et de vos horaires.
- ✓ **Respectez** la réglementation en vigueur.
- ✓ **N'oubliez pas de vous signaler en surface** avec une bouée de couleur vive comportant un pavillon rouge portant une diagonale blanche.

## LA PLONGÉE

- ✓ **Apprenez à plonger** avec des moniteurs titulaires de diplômes reconnus.
- ✓ **Ne plongez jamais seul.** En immersion ne vous éloignez pas de votre binôme.
- ✓ **Respectez les paramètres de plongée** : profondeur, durée, vitesse de remontée.
- ✓ **Prévenez vos proches** de votre destination.
- ✓ **N'endommagez pas les fonds**, ne rien remonter.
- ✓ **Informez le sémaphore** du secteur de votre site de plongée, du nombre de plongeurs, du bateau utilisé (nom immatriculation, type, couleur), n'oubliez pas d'indiquer la fin de plongée.
- ✓ **Respectez** l'environnement.
- ✓ **Équilibrez doucement vos oreilles** en descendant sans insister en cas de gêne.
- ✓ **Hydratez-vous avant (et après) la plongée.**

### *Le conseil du Cross*

- ✓ En cas de problème **signalez-vous à l'aide de bâton lumineux** : des recherches engagées de jour peuvent se poursuivre de nuit !

Consultez un médecin si vous ressentez des sensations anormales à l'effort ou au cours d'une sortie : essoufflement, douleurs dans la poitrine ou aux oreilles, palpitations, toux...

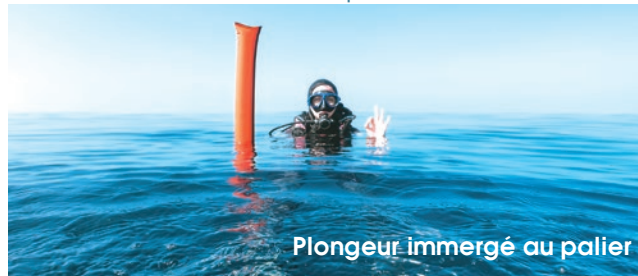
### *Les conseils du Cross*

- ✓ **Marquez votre matériel** (bouée de signalisation) du nom et du téléphone portable du propriétaire.
- ✓ En cas de besoin soyez en mesure de **transmettre une alerte rapidement** (téléphone portable dans pochette étanche sur bouée).

## AYEZ UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

- ✓ **Une bonne combinaison** bien adaptée ainsi que votre lestage.
- ✓ **Hydratez-vous** avant, pendant et après, (eau douce, barres caloriques).

## RESPECTEZ les pavillons



Plongeur immergé au palier

Bateau de plongée



Plongeur isolé



Pêcheur sous-marin

