



LA GENDARMERIE
MARITIME
LES AMIS
DE LA GENDARMERIE



*“Gendarme par vocation
Marin par passion”*



GROUPEMENT DE GENDARMERIE MARITIME
DE LA MÉDITERRANÉE

Tel : 04 22 43 71 65
ggmarmedi@gendarmerie.defense.gouv.fr



CROSS MED LA GARDE
Tel : 04 94 61 16 16
Numéro d'urgence : 196



En collaboration avec les groupements
de gendarmerie départementale :
Pyrénées-Orientales Bouches-du-Rhône
Aude – Hérault - Gard Alpes-Maritimes



LES AMIS DE LA GENDARMERIE

<http://www.amis-gendarmerie.fr>
contact@amis-gendarmerie.com

À l'initiative du comité du Var, avec le concours
des comités des Pyrénées-Orientales, de l'Aude,
de l'Hérault, du Gard, de Marseille-Provence
et des Alpes-Maritimes



LA GENDARMERIE
MARITIME
LES AMIS
DE LA GENDARMERIE



LA PRÉVENTION
DES RISQUES EN MER

- Navigation de plaisance
- Plongée sous-marine

“Gendarme par vocation - Marin par passion”

Un triple **A** pour votre sécurité :

- Savoir **A**lerter
- Être **A**perçu
- Savoir **A**tendre

ÊTRE PRUDENT LORS DE LA NAVIGATION DE PLAISANCE

avec la Gendarmerie maritime et les Amis de la Gendarmerie du Var

- 1 • **Je consulte toujours** les conditions météorologiques locales **avant** d'effectuer une sortie. Le vent et les conditions de navigation **peuvent évoluer rapidement**.
- 2 • **Je vérifie** que je détiens à bord - **et en bon état** - le matériel nécessaire à ma **sécurité** et **adapté** à ma navigation. **Je connais** mon matériel et mes équipements et **je sais m'en servir**.
- 3 • **Je vérifie** que les gilets de sauvetage sont en **nombre suffisant** et adaptés à la morphologie de mes passagers (**adultes et enfants**).
- 4 • **Je m'assure** qu'ils sont **facilement accessibles** et je les fais porter aux **enfants**.
- 5 • **Je respecte** scrupuleusement la **vitesse** dans les ports, chenaux et **bande des 300 m (5 nœuds maximum)**.
- 6 • **J'assure** une **veille surface permanente** lors de ma navigation. **En tant que pilote de mon embarcation, je suis responsable**.
- 7 • **J'adopte** un **comportement respectueux** des autres **activités nautiques** et des autres **usagers de la mer**.
- 8 • **Je respecte** l'environnement, mon attention se porte également sur les **zones de mouillage**. **Je ne mouille pas mon ancre sur des posidonies**.
- 9 • **Je veille** au respect des règles de barre et de route, notamment dans la **bande des 300 mètres (vitesse)**.
- 10 • **Je respecte** scrupuleusement la **vitesse** et la **distance** à proximité des **pavillons Alpha** (plongeur), **croix de Saint-André** etc... **Passage à plus de 100 mètres**.



PRÉVENIR LES ACCIDENTS DE PLONGÉE

avec la Gendarmerie maritime et les Amis de la Gendarmerie du Var

- 1 • Avant les vacances, **je passe** une visite médicale chez un médecin, un **excellent** état de santé est **nécessaire**.
- 2 • **Je consulte** et sais interpréter les **conditions météorologiques**.
- 3 • **Je suis en forme** dans mon corps et dans ma tête. **Je ne fais pas la fête avant de plonger**.
- 4 • **Je n'ai pas plongé depuis longtemps** : **je reprends** progressivement avec un encadrement adapté. **Pas de plongée profonde après une longue interruption**.
- 5 • **Je suis suffisamment informé** sur les caractéristiques du site de plongée : **relief sous-marin, courant fond, dérive, épaves...**
- 6 • **Je sais évaluer** mes aptitudes du moment, ou **je demande** à me faire évaluer par des **professionnels**. **Un bon plongeur plonge plus avec sa tête qu'avec ses palmes**.
- 7 • **Je vérifie** mon matériel et son **bon état de fonctionnement**.
- 8 • **Je ne prends aucun risque** au cours de la plongée, ni pour moi, ni pour mes camarades de palanquée, **je ne plonge pas seul**.
- 9 • Si **je plonge** à partir d'une embarcation, il y a toujours une **veille** pour assurer une **sécurité surface**.
- 10 • Pour **matérialiser** ma position et **assurer ma sécurité**, **je me signale** toujours : **pavillon Alpha, croix de Saint-André**.
- 11 • **Je respecte** l'environnement sous-marin et ne fais **aucun prélèvement**. **Je respecte la faune et la flore locales**.
- 12 • **Je veille** à détenir des **moyens de communications** en cas d'alerte. **Radio, téléphone...**
- 13 • Aux premiers signes : **fourmillements, vertiges, mal au dos...** **je prévient** les secours : **CROSSMED par VHF 16 ou GSM 196**.