

Osez la natation en eau libre !



Avant de vous mettre à l'eau pour nager en milieu naturel, lisez ces quelques recommandations pour évoluer en toute sécurité !!

Osez la natation en eau libre !



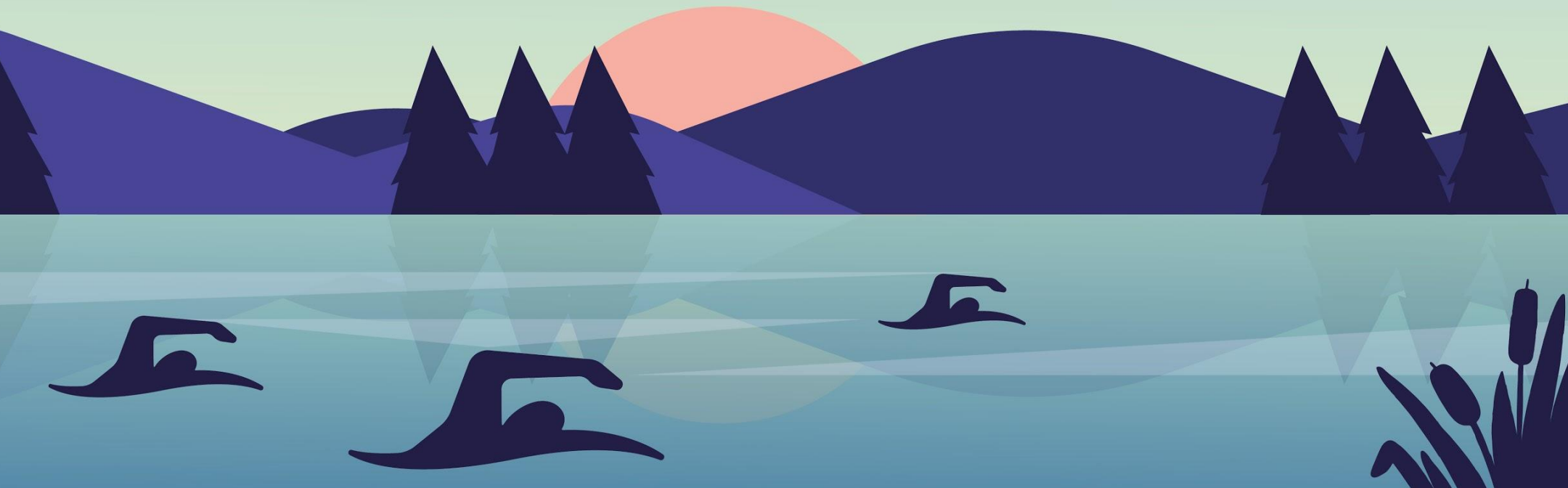
Assurez vous que vous avez le droit de nager dans cette zone !

Osez la natation en eau libre !



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

Osez la natation en eau libre !



Privilégiez les zones de baignades surveillées pour nager !

Osez la natation en eau libre !



Regardez la météo et les prévisions à plusieurs heures !

Osez la natation en eau libre !



Évitez de partir seul !

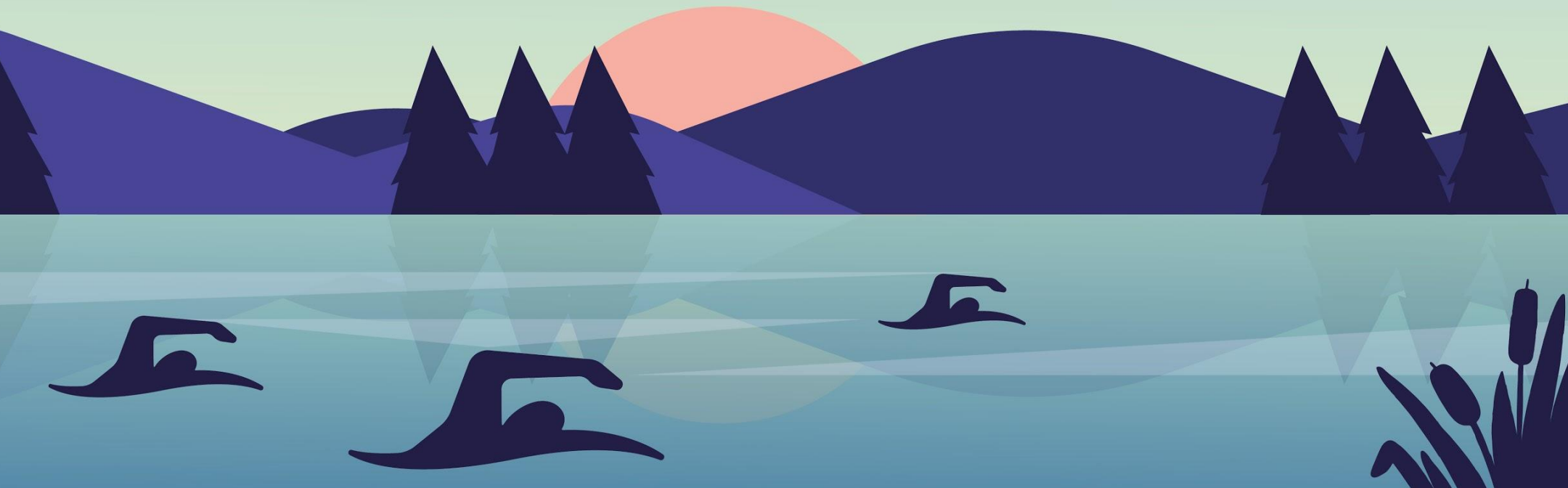
Si vous partez seul, dites à une tierce personne où vous allez nager et combien de temps.

Osez la natation en eau libre !



Munissez vous d'une bouée
"eau libre" étanche pour mettre
de l'eau, un ravitaillement
et votre téléphone

Osez la natation en eau libre !



Sortez nager uniquement
si la météo est bonne,
c'est à dire pas de vent, pas de
courant et une eau calme

Osez la natation en eau libre !



Si il y a du vent ou des vagues,
vous ne vous ferez pas plaisir ...

abstenez vous !

Osez la natation en eau libre !



Pensez à vous protéger la peau
avec de la crème solaire pour
éviter les brûlures !

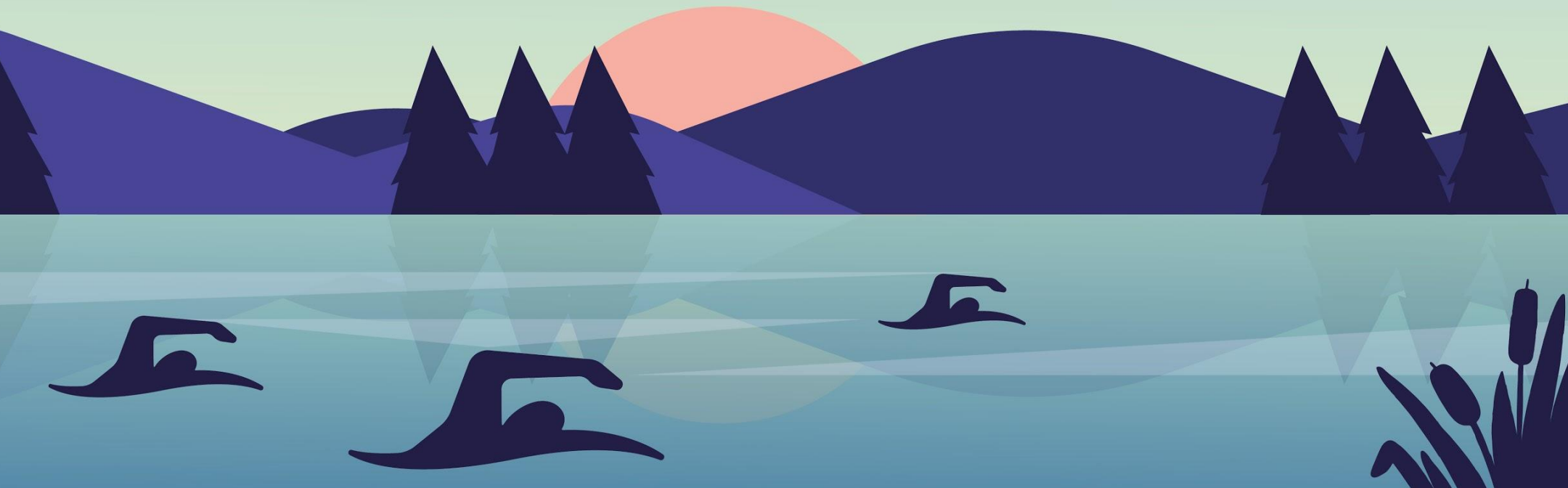
Osez la natation en eau libre !



Rentrez dans l'eau progressivement

Vous avez patienter 2 mois sans
nager, vous avez 5 minutes !

Osez la natation en eau libre !



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

Osez la natation en eau libre !

An illustration of a serene outdoor swimming scene. In the foreground, three dark blue silhouettes of swimmers are shown in various stages of a stroke in a light blue body of water. The background features a landscape with dark blue hills, several dark green coniferous trees, and a large orange sun setting behind the hills. The sky is a pale greenish-blue with a few white clouds.

Assurez vous que l'eau n'est pas polluée ou contaminée avant de vous mettre à l'eau

Osez la natation en eau libre !



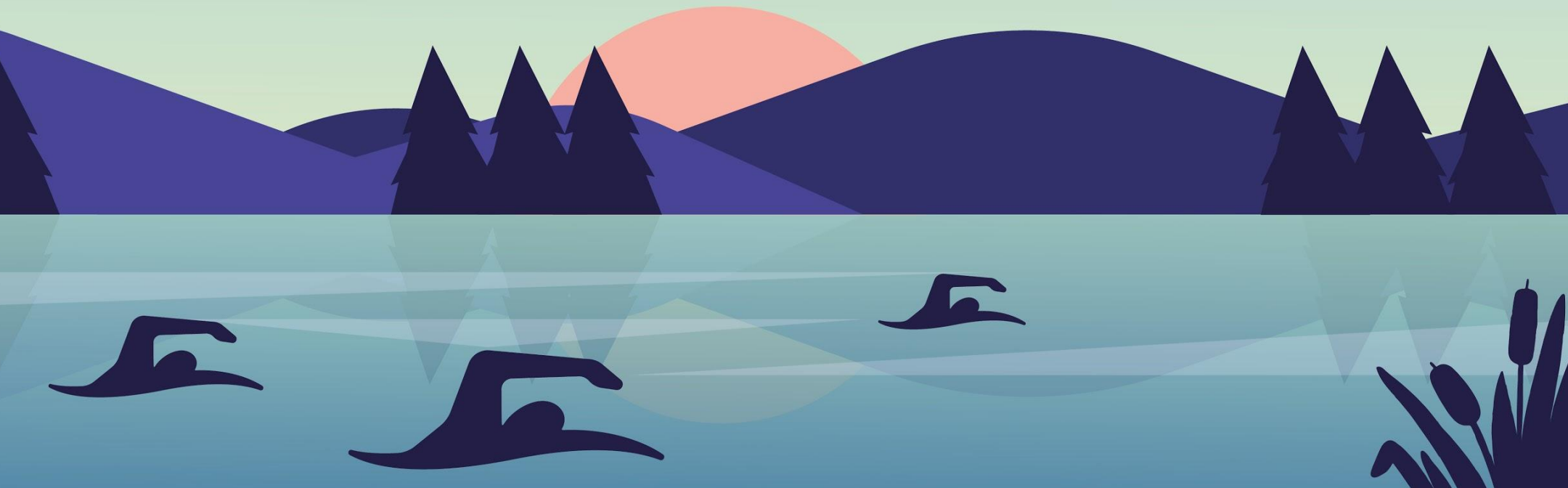
Privilégiez de nager le long de la
berge plutôt que vers le large

Osez la natation en eau libre !



Pour être bien vu, mettez votre bonnet le plus coloré !

Osez la natation en eau libre !



Si le temps est orageux
n'allez surtout pas dans l'eau !

Osez la natation en eau libre !



Et bien sur on respecte
l'environnement !!

On ne laisse aucun déchet sur la
plage et dans l'eau