



## BAIN DE NOEL

Date : Samedi 14 décembre 2024 à 14h30.

Lieu : Sur la plage, à gauche de la Jetée Thiers.

Durée : pas plus de 10 minutes.

Les températures de l'eau et de l'air seront communiquées sur place.

Le Bain sera annulé si la température de l'air est négative.

**Inscriptions uniquement sur place le samedi 14 décembre 2024.**

### **Modalités d'inscription : 2 documents obligatoires**

1/ Un **certificat médical de non-contre-indication** à fournir lors de l'inscription (aucun certificat médical ne sera délivré sur place le jour même).

2/ **Une décharge** signée par le participant, stipulant que le participant engage sa responsabilité (en pièce jointe). Ce document est téléchargeable sur le site internet de la Ville et disponible à l'Office de tourisme.

### **RDV à partir de 13h30 au sous la tente en contrebas à gauche de la Place Thiers**

Les participants devront signer la feuille d'émargement (en indiquant le nom et le téléphone d'une personne à prévenir en cas de problème) et remettre les 2 documents obligatoires (certificat médical et décharge de responsabilités).

### **Quelques conseils :**

- Dernier repas 3h avant la baignade,
- Une boisson sucrée 20 minutes avant l'heure du bain,
- Consommation d'alcool fortement déconseillée avant un bain en eau froide,
- Prévoir une sortie de bain ou des vêtements chauds dès la sortie.

### **Horaires des marées :**

Pleine mer : 16h35 / Basse mer : 10h19 / Coefficient : 86).

### **Encadrement, moyens de sécurité et secours**

- Déclaration de manifestation nautique transmise aux Affaires Maritimes.

- Dès 13h30, un animateur donnera le déroulement, les informations sur les températures, etc...
- Annulation du bain si la température de l'air est négative.
- Mise à l'eau : uniquement au signal donné par l'animateur.
- Echauffement dans l'eau par des allers et retours de 20 mètres.
- Le Bain ne doit pas durer plus de 10 minutes.
- Présence d'un médecin.
- 2 secouristes de la Protection Civile.
- Présence de la vedette de la brigade nautique et de la vedette de la SNSM (si pas d'autres interventions).
- Boisson chaude et encas prévus par l'organisateur à la sortie du bain sous les tentes Place Peyneau (hypoglycémie possible en post – bain).
- Vestiaires prévus sous les tentes Place Peyneau

**Renseignements : Office de tourisme : 05.57.52.97.97.**