

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.