

La plage

dans tous ses états

Comportement **O**rganisation **d**étente **e**nvironnement

Le c.o.d.e. de la plage

Une réalisation



Edition nationale 2017

Les Experts du c.o.d.e.



LE PAVILLON BLEU est un label qui récompense et valorise les communes et les ports de plaisance qui font des efforts déterminants en matière d'environnement. Il est attribué sur une base volontaire, annuelle, positive et évolutive, à partir de 4 grandes familles de critères : l'éducation à l'environnement, l'environnement général, la gestion de l'eau et la gestion des déchets. En France, ce sont 102 ports de plaisance et 173 communes (390 plages) qui ont obtenu le label pour 2017. La France est par ailleurs le 3^{ème} pays qui compte le plus de sites labellisés Pavillon Bleu dans le monde derrière l'Espagne et la Grèce. www.pavillonbleu.org



LE MINISTÈRE DES SPORTS s'associe chaque été aux différentes campagnes de prévention menées par les acteurs de la sécurité en mer. Avec ses partenaires, il est chargé de sensibiliser les pratiquants aux bons comportements à suivre pour que chacun puisse pratiquer son activité nautique ou aquatique en toute sécurité. www.preventionete.sports.gouv.fr



LES SAUVETEURS EN MER (SNSM) est une association loi de 1901 qui regroupe plus de 7 000 bénévoles, dont la principale mission est de sauver la vie humaine en danger en mer et sur les côtes et assure la surveillance de plus d'un tiers des plages de France. www.snsm.org



L'OFFICE NATIONAL DES FORÊTS est le premier gestionnaire d'espaces naturels en France. Au quotidien, les forestiers veillent à l'entretien, au développement et au renouvellement de ces espaces. Leur gestion permet de concilier trois objectifs indissociables : répondre aux besoins des hommes grâce à la production et à la récolte de bois, préserver l'environnement et accueillir le public. www.onf.fr



SURFRIDER FOUNDATION EUROPE est une association ayant "pour but la défense, la sauvegarde, la mise en valeur et la gestion durable de l'océan, du littoral, des vagues et de la population qui en jouit". Surfrider s'est dotée de réelles expertises dans les domaines de la recherche, de l'action locale, ainsi que dans la création et la diffusion d'outils pédagogiques. www.surfrider.eu



LA LIGUE POUR LA PROTECTION DES OISEAUX (LPO) est une association à but non lucratif qui a pour objet d'agir pour l'oiseau, la faune sauvage, la nature et l'homme, et lutter contre le déclin de la biodiversité, par la connaissance, la protection, l'éducation et la mobilisation. Créé en 1912, elle est la première association de protection de la nature en France et œuvre au quotidien pour la protection des espèces sauvages, la préservation des espaces naturels et sensibilise un large public avec son réseau d'associations locales. <http://paca.lpo.fr>

En 2016, pour aller encore plus loin dans notre projet d'accompagner la transformation de la société dans sa transition écologique, nous avons décidé de changer de nom, en 2017 nous sommes Teragir ! Comme le montre également notre nouveau logo, notre but est de faire rayonner nos six programmes ainsi que les 3 700 projets de développement durable que nous accompagnons chaque année ! 2017 marque également la quatrième année de collaboration entre le c.o.d.e. et le Pavillon Bleu ! Grâce à cette collaboration, nous souhaitons sensibiliser le plus grand nombre à des comportements respectueux de l'environnement sur les plages.

Les communes labellisées Pavillon Bleu participant à cette édition mettent d'ailleurs en avant leur engagement à vous proposer des destinations durables.

Et à l'occasion de l'Année Internationale du Tourisme Durable pour le Développement, nous vous donnons la chance de gagner un séjour exceptionnel dans un hébergement labellisé Clef Verte (voir page 9).

Rodolphe Dugon, Président de Teragir



en 1 clin d'œil :

4 THÉMATIQUES

- comportement p. 4
- organisation p. 8
- détente p. 12
- environnement p. 16

8 OUTILS

- Rencontre avec... p. 12
- Le cahier spécial p. 20
- Glossaire à quelque chose p. 27
- Les 10 JE p. 28
- Le DIGIC.o.d.e.
- Le guide
- Le site web
- La communauté Facebook

OÙ TROUVER LE GUIDE ?

Digital :

- www.collectionlecode.fr/nature
- leCODEcollection

Terrain :

- Plages labellisées Pavillon Bleu,
- Experts du c.o.d.e.

Autres guides disponibles dans la collection Nature



Découvrez nos collections : Nature, Sport, Métiers et Société sur www.collectionlecode.fr



12, rue Edmond Besse - 33000 Bordeaux
Contact : Alexandre Viel - 05 57 81 70 77
aviel@covision-groupe.fr

Directeur de la Publication : Frédéric Pinaud
Coordination de la rédaction : Alexandre Viel
Photographie et textes : Le c.o.d.e., Fotolia, Shutterstock, D. Bergès, B. Lacombe, Teragir, SNSM, ONF, L. Lacombe (agence Comikil), Ministère des Sports, Anne Martinez Charpentier, Surfrider Foundation, Laurent Boutonnet ; Fécamp, Saint-Jouin-Bruneval, Granville, Plouhinec, Saint-Michel-Chef-Chef, Longueville-sur-mer, Saint-Georges d'Oléron, Grayan et l'Hôpital, Argeles-sur-Mer, Cassis.
Conception graphique : Pierre Brillot

Comm. digitale : Thibault Tressieres
Impression : Covision
Diffusion : nationale
Dépôt légal : à parution

La reproduction même partielle, des articles et illustrations publiés sans autorisation de l'éditeur constitue une contrefaçon. Le c.o.d.e. n'est pas responsable des articles et photos qui lui sont communiqués. Ces éléments sont publiés sous la responsabilité des partenaires et annonceurs.

L'IMPRIMERIE



Se baigner sans danger

-  Baignade interdite
-  Baignade dangereuse mais surveillée
-  Baignade surveillée
-  Zone de bain surveillée
-  Zone de surf, bodyboard, ...
-  Vent de terre, danger de dérive de tout objet flottant vers le large

Avant de vous baigner

Assurez-vous de votre niveau de pratique

-  Pour vous et vos enfants, apprenez à nager avec un maître-nageur sauveteur, le plus tôt possible.
-  Faites reconnaître par un maître-nageur sauveteur votre capacité et celles de vos enfants, à évoluer dans l'eau en toute sécurité (test d'aisance aquatique).

Choisissez les zones de baignade surveillées

-  A votre arrivée, informez-vous sur les zones de baignade pour savoir si elles sont surveillées, interdites ou dangereuses.
-  Pour vous baigner, choisissez les zones surveillées où l'intervention des équipes de secours est plus rapide.
-  Restez toujours attentifs à vos enfants, même si la zone est surveillée.

Informez-vous sur les conditions de baignade

-  En arrivant sur votre lieu de baignade, renseignez-vous auprès du personnel chargé de la surveillance sur les conditions de baignade : nature des vagues, courants, marées, dangers naturels, etc.
-  Respectez toujours les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade et/ou par les sauveteurs.
-  Assurez-vous que les conditions de baignade ne vont pas devenir dangereuses au cours de la journée.
-  Consultez régulièrement les bulletins météo.

Pendant la baignade avec vos enfants

-  Restez toujours avec vos enfants quand ils jouent au bord ou dans l'eau.
-  Baignez-vous en même temps qu'eux.
-  Désignez un seul adulte responsable de leur surveillance.
-  S'ils ne savent pas nager, équipez vos enfants de brassards dès qu'ils sont à proximité de l'eau.
-  Méfiez-vous des bouées ou des autres articles flottants (matelas, bateaux pneumatiques, bouées siège, ...), ils ne protègent pas de la noyade.
-  Surveillez vos enfants en permanence, même s'ils sont équipés de brassards.

Pour vous-même

-  Si vous ressentez le moindre frisson ou trouble physique, ne vous baignez pas.
-  Prévenez vos proches lorsque vous allez vous baigner.
-  Soyez vigilant lors de la baignade et faites attention à la zone d'impact des vagues (certaines zones du corps comme la tête, le cou ou le ventre étant plus fragiles).

Tenez compte de votre forme physique

-  Ne surestimez pas votre condition physique. Avant de partir nager au loin, assurez-vous que votre forme physique vous permet de revenir sur la terre.
-  Souvenez-vous qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine.

Évitez tout comportement à risque

-  Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.
-  Ne vous exposez pas excessivement au soleil avant la baignade.
-  Rentrez progressivement dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil.

En cas de danger imprévu

Ne luttiez pas contre le courant et les vagues pour ne pas vous épuiser.

Si vous êtes fatigué, allongez-vous sur le dos pour vous reposer. Vos voies respiratoires sont alors dégagées : vous pouvez respirer normalement et appeler à l'aide.



Naviguer

Conseils et astuces

- Protégez-vous du soleil avec de la crème, une paire de lunettes et une casquette.
- Évitez de vous couper les pieds en vous équipant de vieilles baskets, de chaussons isothermes ou de bottes.
- Laissez vos bijoux et vos effets personnels chez vous et attachez vos cheveux.
- Préférez le short / tee-shirt au bikini / maillot de bain.
- Couvrez-vous avant d'avoir froid. Coupe-vent et vêtements de rechange sont les bienvenus.
- Buvez avant d'avoir soif. Emportez avec vous une petite bouteille d'eau.
- Prévoyez un goûter, la mer ça creuse les estomacs !

Pratiquez des sports nautiques en toute sécurité

- Si nécessaire, faites reconnaître par un maître-nageur sauveteur la capacité de vos enfants à savoir nager.
- Pratiquez toujours votre activité dans les zones autorisées.
- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant.
- Tenez compte de votre forme physique.
- Informez-vous sur les conditions météo avant de partir.
- Ne partez jamais seul et informez vos proches de votre destination et de votre heure de retour prévue.
- Respectez les consignes de sécurité et les autres usagers.
- Équipez-vous des articles de sécurité recommandés (bouées, gilets de sauvetage, casques, ...).

+INFO developpement-durable.gouv.fr/-gestes-et-conseils

Le stand up paddle en toute sécurité (SUP)

Les incontournables pour pratiquer le SUP : je sais nager + je ne navigue pas par temps d'orage.

Attention, les pratiques du SUP en mer/océan ne sont pas soumises aux mêmes règles qu'en eaux intérieures !

Renseignez-vous bien avant de pratiquer.

+INFO surfingfrance.com

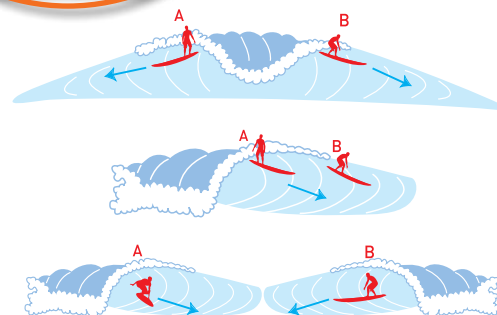


Le surf, règles à respecter

1. Ne pas surfer dans la zone de bain.
2. Utiliser une planche adaptée à son niveau et vérifier l'état de son leash.
3. Ne jamais surfer par temps d'orage.
4. Ne pas sous-estimer le danger des vagues et commencer là où l'on a pied.
5. Respecter les règles de priorité et de convivialité afin d'éviter les collisions.
6. Porter assistance aux personnes en difficulté.
7. Être informé de la réglementation locale (arrêtés municipaux).
8. Ne jamais surfer seul.



Règle générale de priorité :
1 vague
= 1 surfeur



Pic droite / gauche.

A et B peuvent surfer et sont prioritaires sur leur vague respective.

Pic droite ou gauche.

Le surfeur A est prioritaire sur le surfeur B, car il est plus près du point de déferlement.

Situation multipics.

A et B peuvent surfer et sont prioritaires sur leur vague respective mais doivent éviter tout risque de collision.

+INFO surfingfrance.com



Un label acteur du tourisme durable

Depuis 1985, le Pavillon Bleu concilie tourisme et environnement en accompagnant les communes littorales et continentales ainsi que les ports de plaisance dans la sensibilisation et l'éducation à l'environnement des usagers sur leur lieu de vacances.

En récompensant et valorisant chaque année les communes et les ports de plaisance engagés dans une démarche de gestion environnementale, le label Pavillon Bleu participe à la mutation du tourisme en France et dans le monde.

L'ensemble des lauréats Pavillon Bleu en France et à travers le monde s'engage à limiter l'impact des activités touristiques et maritimes sur l'environnement et à économiser les ressources.

Créé en France en 1985, le label Pavillon Bleu est aujourd'hui présent dans 46 pays sur tous les continents. Parmi les près de 4000 sites labellisés dans le monde, 390 plages sur 173 communes et 102 ports de plaisance ont obtenu le label pour la saison 2017 en France.

Le c.o.d.e. de la page

Dispositif pédagogique qui rentre dans l'une des 5 actions d'éducation à l'environnement réalisées par les communes labellisées. Les communes profitent alors d'un kit de communication à diffuser tout l'été auprès des estivants : guides, flyers, affiches, relais digital et media...

+INFO pavillonbleu.org

+INFO collectionlecode.fr/plage

Sur une plage Pavillon Bleu ...

La baignade est accessible à tous

Toutes les communes labellisées disposent d'une plage accessible aux personnes à mobilité réduite (accès à la plage et sanitaires). Par ailleurs, vous trouverez des dispositifs de baignade (type Tiralo, Hippocampe...) sur plus de 200 plages Pavillon Bleu. D'autres communes vont encore plus loin et installent un système d'Audioplage afin de rendre accessible la baignade aux personnes malvoyantes.

Je peux me baigner en toute sérénité

Durant la période estivale, toutes les plages labellisées sont équipées de postes de secours ou de bornes d'appel d'urgence afin de garantir une baignade en toute sécurité.

Un suivi régulier est réalisé pour offrir une qualité d'eau de baignade optimale

Pour avoir le label, la plage doit faire l'objet d'un suivi régulier de son eau de baignade afin d'atteindre une qualité excellente. Durant la saison estivale, au minimum cinq analyses sont réalisées par l'Agence Régionale de Santé pour garantir la qualité de l'eau. Les résultats des analyses sont affichés sur la plage ou disponibles sur le site.

Concours PHOTO

À l'occasion de l'Année Internationale du Tourisme Durable pour le Développement, le label Pavillon Bleu lance son concours photo 2017 sur le thème des vacances responsables, du 19 juin 2017 au 08 septembre 2017.

Pour vous, c'est quoi le Tourisme Durable ?

Pour participer et tenter de gagner un séjour exceptionnel dans un hébergement Clef Verte :

Suivez-nous sur nos réseaux

@PavillonBleuFrance

@PavillonBleu

Pavillon Bleu France

Postez votre photo suivie du hashtag #concourspavillonbleu2017
Ou envoyez-nous votre cliché par mail à pavillonbleu@teragir.org

1 nuit dans un hôtel 5*
ou 1 semaine dans un gîte de charme
à vous de choisir !

Retrouvez la liste de tous les hébergements labellisés Clef Verte



+INFO laclefverte.org

Modalités du concours sur pavillonbleu.org

+INFO baignades.sante.gouv.fr



Les Sauveteurs de la SNSM

Les Nageurs Sauveteurs sont présents sur les plages françaises pour vous. Ils interviennent de juin à septembre.

Au cours de l'été 2016, **146** communes françaises ont fait appel à **1 333** sauveteurs de la SNSM.

En 2016 : **2 263** interventions
22 437 personnes prises en charge.

Secourir les vacanciers en détresse, c'est bien. Éviter qu'ils ne se mettent en danger, c'est mieux ! Protéger la vie sur le littoral, c'est avant tout transmettre les gestes qui sauvent et enseigner une pratique consciente, responsable et respectueuse de la mer.

- 🔊 Qu'est-ce que la marée ?
- 🔊 Comment prévenir les piqures de vives, de méduses ou d'oursins ?
- 🔊 Comment alerter les secours ?
- 🔊 Où pratiquer chaque activité nautique ?
- 🔊 Comment profiter du kitesurf ?

... Autant de questions pratiques auxquelles répondent les Nageurs Sauveteurs

+INFO snsm.org

Une petite histoire des grandes vacances...

A l'origine, les vacances rimaient avec les principales manifestations religieuses du catholicisme, à l'exception des grandes vacances qui étaient liées aux activités rurales.

En effet, dès 1231, le pape Grégoire II accordait des vacances pour les travaux agricoles. Ces vacances, qui ne devaient pas excéder un mois, portaient le nom bien significatif de "vendanges". L'ensemble des jours de congés scolaires indiscutablement ancré dans la vie religieuse suivait le calendrier des fêtes religieuses chrétiennes. Ces vacances avoisinaient les 80 jours annuels, jusqu'à La Révolution et l'Empire.

Au cours du XIX^{ème} siècle, les congés scolaires vont peu à peu grignoter le temps de présence à l'école. Ainsi, en 1800, les seules vacances accordées commençaient le 5 août, pour se terminer le 20 septembre. Ces vacances correspondaient à l'aide que les enfants devaient apporter lors des vendanges et de la moisson. Il faudra attendre 1860 pour que Napoléon III accorde 5 jours de vacances supplémentaires pour les fêtes de Pâques.

La III^{ème} République uniformise les congés scolaires des premier et second degrés (écoles, collèges et lycées), avec une durée fixée à 10 semaines. Ces 10 semaines de congés accordées en été exauçaient les vœux des populations paysannes. En 1950, 49% de la population française exerçait encore une profession rurale. La moisson et les vendanges s'étalaient d'août à la fin septembre et exigeaient la présence de nombreux bras, dont ceux des adolescents scolarisés.

Cependant, l'instauration des congés payés, la grande victoire du mouvement ouvrier de 1936, bouleverse complètement la belle ordonnance du calendrier scolaire.

En effet, à partir 1955, avec l'aisance économique accompagnant "Les Trente Glorieuses", de très nombreuses familles salariées partent régulièrement en vacances dès le 1^{er} juillet, désorganisant l'agencement de la fin de l'année scolaire située entre le 1^{er} et le 15 juillet.

L'école doit suivre le mouvement amorcé. Dès 1960, la rentrée est avancée au 16 septembre et le début des grandes vacances est fixé au 28 juin en 1961. C'est alors que les grandes vacances atteignent leur maximum, 10 semaines de congés. La population agricole étant encore importante, et la petite paysannerie ayant toujours besoin de l'aide des adolescents, la circulaire fixant le calendrier scolaire de l'année 1960/1961 précise qu'il est prévu des autorisations d'absences entre les 15 et 30 septembre accordées par l'Inspecteur d'académie.

Avec les années 80, sous l'impulsion des mouvements pédagogiques qui exigent un rééquilibrage des vacances scolaires, "les grandes vacances" deviennent "les vacances d'été" vont être amoindries (2 semaines de moins) au profit des vacances de la Toussaint, 10 jours accordés de la fin octobre au 2 novembre, et d'hiver, 2 semaines réparties entre février et mars suivant les académies. Les deux semaines de vacances de septembre disparaissent définitivement avec l'extinction de la petite paysannerie française.

Cette nouvelle répartition suggérée au temps du ministère d'Alain Savary (1981/1984), repris par Jack Lang (1992/1993), tient compte, non seulement de l'intérêt des élèves, de la disparition du travail aux champs des adolescents, mais aussi des intérêts liés au tourisme.

Source : Daniel Moatti



Rencontre avec... Claire et Adélaïde, étudiantes l'année et adeptes de la plage l'été !

Que représente pour vous la plage ?

C'est un bel endroit que nous associons automatiquement aux vacances, à la chaleur et à notre enfance. Certains y vont pour bronzer, ou pratiquer des activités, nous c'est pour nous ressourcer et nous évader ; c'est un lieu de détente, une parenthèse à la vie citadine.

Qu'aimez-vous y faire ?

Nous aimons aussi bien profiter de l'environnement, en nous laissant bercer par le son des vagues, que pratiquer une activité... Cela dépend beaucoup du temps ! Si la mer est agitée nous faisons du surf ; si il y a du vent, du voilier et si le soleil tape fort, on bronze entre copines. Cela nous arrive de passer la soirée à la plage, s'asseoir devant un coucher de soleil... Le temps passe d'ailleurs beaucoup trop vite à la plage.

Pensez-vous avoir un comportement "citoyen" à la plage ?

La plage est un lieu que nous affectionnons, alors oui nous en prenons soin ! Jeter ses déchets, respecter le littoral, la faune, la flore, la forêt, les dunes, ne pas faire de feu... c'est du bon sens et tout à fait normal !

Malheureusement tout le monde ne laisse pas la plage comme ils sont heureux de la trouver. Il nous arrive même souvent de faire des remarques à ceux qui laissent leurs mégots dans le sable, car c'est de plus en plus courant...

Quel est votre meilleur souvenir ?

Question difficile, nous avons l'embarras du choix ! Nous avons vraiment passé de bons moments à la plage que ce soit été comme hiver. La majeure partie de nos vacances se sont d'ailleurs déroulées sur le sable. L'un de nos meilleurs souvenirs est le jour des résultats du bac où l'on s'est retrouvé le soir à la plage ; nous devions être plus d'une centaine ! Certains se baignaient, d'autres jouaient au foot, les plus rêveurs contemplant les étoiles... C'était une ambiance extraordinaire.

Complétez la phrase : "la plage pour nous c'est..."

Une histoire d'amour, qui dure ! (rires). Plus sérieusement, nous avons toujours vécu avec la plage et nous ne pensons pas pouvoir nous en passer, ça fait partie de notre quotidien. Nous commençons à avoir nos petites habitudes ; l'endroit fétiche où nous posons notre serviette, notre glacier préféré...

Connaissez-vous le label Pavillon Bleu ?

Oui, notamment à la mairie et à l'office de tourisme, et par rapport à la qualité des eaux de baignade. Je visualise très bien leur logo, j'ai souvent vu leur drapeau aux abords des plages. C'est un visuel "rassurant" pour nous !

Les plages l'été, c'est tout un monde !

Repos Plaisir
Découverte
Evasion Culture
Sports Amis
Famille Gastronomie
Evasion Curiosité
Tri Soleil Respect de l'environnement
Farniente Ricochets
Pêche Châteaux de sable
Randonnées
Parcours de bille, ...



Les Initiatives Océanes : ludiques et pédagogiques



Grâce à ces opérations de collectes de déchets sur les plages, lacs, rivières et fonds marins, des milliers de citoyens à travers l'Europe sont ainsi sensibilisés à la problématique des déchets aquatiques.

Cette année, les Initiatives Océanes aspirent à ne plus se cantonner uniquement aux actions de collectes mais à diversifier les activités organisées.

C'est pourquoi des événements variés, tels que les caravanes pédagogiques, mettront en avant la campagne 2016 tout au long de l'année.

+INFO initiativesoceanes.org

Découvrez Graines de Sauveteurs

Choisis ton espace et embarque avec nous ! Prêt pour l'aventure ?



Pour profiter pleinement de la plage et des vacances en toute sécurité, embarquez avec Léo et Léa, nos deux jeunes Nageurs Sauveteurs qui vous accompagnent tout au long de votre visite sur le site Graines de Sauveteurs.

Lancé en 2012 dans le cadre de la mission de prévention des Sauveteurs en Mer, grâce au soutien de la MAIF, ce site s'organise autour de 3 espaces : Enfants, Ados et Enseignants. Avec des contenus, à la fois ludiques et éducatifs, la SNSM poursuit sa mission de prévention auprès des plus jeunes et des adolescents, et propose aux enseignants de les accompagner dans leurs projets pédagogiques.

- Des fiches pratiques et pédagogiques pour tout savoir sur les plaisirs de la plage mais aussi sur les dangers à éviter.
- De nombreuses vidéos pour découvrir les missions des Sauveteurs en Mer.
- Des jeux et des quizz interactifs sur la mer et ses dangers pour tester ses connaissances.

Les Sauveteurs en Mer : l'assurance de belles vacances !

+INFO grainesdesauveteurs.com



Présentation du littoral français

La Manche

présente 330 kilomètres de côtes sur une mer sauvage et souvent hérissée d'écueils. Le raz Blanchard à l'ouest, est le plus redouté des marins, ainsi que le long passage de la Déroute, côtoyant le Cotentin et Jersey. Généralement bordée de hautes falaises au nord, où elle se termine par la pointe de Barfleur et le cap de la Hague, elle présente ailleurs de vastes grèves, notamment celles des Veys, à l'embouchure de la Vire, et celles de la baie du Mont-Saint-Michel. Elle compte de nombreuses criques et une douzaine de ports ou havres, dont les principaux sont le port militaire de Cherbourg et le port marchand de Granville. Dans la rade de la Hougue, se réfugièrent plusieurs vaisseaux lors de la défaite navale de 1692.

La Bretagne

offre une remarquable diversité de types morphologiques de côtes, puisqu'elle dispose de 437 kilomètres de côtes sableuses, 573 kilomètres de marais et de vasières et de 762 kilomètres de côtes rocheuses. Le littoral alterne rias et abers encaissés ; baies, plages et côtes basses ; côte rocheuse moyenne et falaise. La falaise la plus haute se trouve à Plouha dans les Côtes-d'Armor : elle culmine à 100 mètres. Au sud, on trouve le Golfe du Morbihan, un golfe ramifié et quasiment fermé avec de nombreuses petites îles et des petites plages de sable fin, ce qui contraste avec les longues plages s'étendant non loin de l'embouchure de la Loire.

L'Aquitaine

s'étend le long des Landes de Gascogne, de l'estuaire de la Gironde jusqu'à la côte basque. C'est une côte rectiligne, sablonneuse, baignée par l'océan Atlantique qui déferle en puissants rouleaux faisant le bonheur des surfeurs. Elle est bordée de hautes dunes (les plus hautes d'Europe), fixées par une forêt de pins maritimes (forêt des Landes) et abritant de nombreux lacs et étangs. Le sable apporté par la mer est de 15 à 18 m³ par mètre de côte et par an.

La Méditerranée

La Côte Vermeille (en catalan, Costa Vermella) est le nom donné à la côte rocheuse du sud des Pyrénées-Orientales. Elle commence au sud d'Argelès-sur-Mer. Elle présente des criques rocheuses, de charmants ports de pêche et des vignes à flanc de coteau. Loin des plages de sable et des stations balnéaires, situées plus au nord, c'est une côte sauvage, paradis des randonneurs et des amateurs de plongée sous-marine.

La façade littorale du Languedoc-Roussillon,

d'un linéaire total d'environ 200 kilomètres, concerne 4 départements et 30 communes. La côte est vivante et se transforme constamment sous l'effet conjugué des tempêtes, des vents dominants, des courants marins et du charriage des alluvions. Vivante mais fragile.

La Côte d'Azur désigne le rivage méditerranéen qui court sur 200 kilomètres de Six-Fours-les-Plages à Menton. Le charme du littoral doit beaucoup à l'omniprésence des montagnes, de plus en plus vigoureuses d'ouest en est. Du Var à la frontière italienne, la Côte d'Azur est le plus souvent escarpée, festonnée de caps et de rias. Les longues plages de sable sont le privilège de quelques lieux. En revanche, on y trouve beaucoup de plages de galets.

Le littoral français compte :

5 401 km
de côtes sableuses
(35,2 % du linéaire total),

1 316 km
de marais et de vasières (23,7 %)

2 269 km
de côtes rocheuses
(41 % dont 13 % de falaises)
Source : IGN.

La mer, le sable, ... et la forêt

Les forêts du littoral méditerranéen et atlantique subissent de multiples pressions : action de la mer, effet du vent, impact des activités humaines...

L'ONF agit pour préserver la forêt et les dunes, en protégeant l'arrière-pays contre l'ensablement, en conservant un patrimoine biologique, paysager et esthétique rare et original, en organisant un accueil touristique raisonné, et en limitant les effets de l'érosion marine.

L'ONF intègre également la prévention des risques dans l'aménagement des espaces naturels : risques en montagnes (crues torrentielles, glissements de terrain, chutes de blocs, avalanches...), sur le littoral (prévention et gestion de l'érosion sur les côtes) et risques incendie.

**L'ONF agit pour fixer le sable
et limiter l'érosion des dunes.**

Apprenez les gestes citoyens

- Sur le littoral n'empruntez que les cheminements qui vous sont proposés et aménagés pour supporter le passage répété : le hors piste pour aller observer la vague, c'est écraser des plantes protégées, accélérer l'érosion de la dune.
- Ne laissez pas vagabonder vos animaux : la forêt et les dunes abritent beaucoup d'oiseaux qui choisissent cet endroit pour se reproduire : respectez leur intimité.
- Même si elle est très jolie, ne lui dites pas avec des fleurs : les plantes présentes sur les dunes sont rares, protégées et utiles pour fixer la dune.
- Pas de feux sur la plage : et oui, vous aviez apporté votre guitare mais si vous avez froid mettez un pull plutôt que de brûler la ganivelle qui piège le sable...
- Ramenez vos déchets : la durée de vie d'un déchet peut être comprise entre quelques jours pour un déchet organique et plusieurs siècles pour le verre ou l'aluminium.

La mission littoral de l'ONF

La gestion des milieux littoraux dunaires est l'une des quatre missions d'intérêt général confiées par l'Etat à l'ONF.

Objectifs de la mission littoral :

- protéger le littoral contre le risque d'ensablement et poursuivre la fixation des dunes.
- préserver des paysages naturels rares et originaux particulièrement riches : la surface littorale représente 1/2000^{ème} du territoire, elle concentre 1/10^{ème} de la flore française.
- observer l'évolution du trait de côte, résultat tant des érosions marines et éoliennes que de l'activité des hommes, afin de prévenir les risques d'éboulement, d'ensablement de l'arrière-pays et d'inondation.

Pour
une forêt
propre,
emportez
vos déchets !



+INFO onf.fr/dunes-forets-aquitaine



La LPO en action

Des îlots de nature en zone urbanisée

Le littoral des Alpes-Maritimes est fortement urbanisé sur toute la côte laissant peu de place à la nature. Cependant, des zones persistent et offrent des îlots de repos à la faune sauvage. Ces zones d'observations permettent aux petits et grands de découvrir et redécouvrir à chaque saison les richesses naturelles de la région. L'embouchure du fleuve Var, zone de protection spéciale, constitue une halte migratoire majeure pour l'avifaune qui y trouve des conditions propices pour se reposer et se nourrir après un long voyage. Avec plus d'une cinquantaine d'espèces à observer sur la période de migration, cette zone permet de mettre en pratique des projets de découverte de la nature avec de nombreux publics : travailler sur les attitudes à avoir pour bien observer, apprendre à identifier les oiseaux pour les naturalistes amateurs, connaître les mystères de la migration... Une belle opportunité aux portes de la ville de Nice.



La découverte des salins

Considéré comme l'un des espaces les plus remarquables du littoral varois, le site des Salins d'Hyères est composé de deux unités séparées de quelques kilomètres : les Vieux Salins et le Salin des Pesquiers. Dans le souci de protéger ces paysages où la nature domine, la communauté d'agglomération Toulon Provence Méditerranée a choisi d'assurer la gestion, l'entretien et la mise en valeur du site, propriété du Conservatoire du littoral depuis 2004. Le plan de gestion des salins mis en œuvre comprend deux grands axes d'intervention : optimiser le patrimoine écologique et accueillir de façon raisonnée les publics. L'association locale de la Ligue pour la Protection des Oiseaux vous accueillera au sein de l'Espace nature pour vous faire découvrir la biodiversité et les nombreux oiseaux liés au patrimoine salinier.



+INFO <http://paca.lpo.fr>



1 2

3

4

5

6

7

8

Profitez de vos plages labellisées !

20

9

10

11

12



① Fécamp (76) est une station balnéaire réputée et authentique, située dans le département de la Seine-Maritime, au cœur du Pays de Caux en Normandie. La ville, site historique et classé Ville d'art et d'histoire, s'est développée grâce à la Grande Pêche à la morue dans les eaux glacées de Terre-Neuve, puis grâce au tourisme. Aujourd'hui, avec à sa belle façade maritime, Fécamp se tourne résolument vers les technologies d'avenir (avec en particulier la production d'électricité éolienne offshore), et le nautisme. En témoigne, son port de plaisance et ses 850 anneaux, son port à sec et ses 180 places disponibles, ses écoles de voile et de navigation, ou encore ses festivités (fête de la mer, Saint-Pierre des Marins, fête du hareng, Tour de France à la Voile...). Fécamp peut aussi s'enorgueillir d'une plage exceptionnelle encadrée par les plus hautes falaises de Normandie.

Ville de Fécamp - www.ville-fecamp.fr - 02 35 10 60 00



② Saint-Jouin-Bruneval (76)

Situé à 5 km d'Etretat, Saint-Jouin-Bruneval s'inscrit dans un ensemble touristique d'exception. La commune de Saint-Jouin-Bruneval a misé sur la valorisation touristique de son littoral en aménageant la plage de Saint-Jouin, la rendant dynamique, plaisante et largement ouverte aux activités de loisirs. Agréable, conviviale, familiale, cette très grande plage de sable est adaptée à l'accueil de très nombreux estivants qui retrouvent ici les vrais plaisirs de la mer. La plage de Saint-Jouin, susceptible d'accueillir jusqu'à 3 000 personnes par jour pendant la période estivale, est un vrai trésor niché au pied des falaises de la Côte d'Albâtre. Le visiteur y trouve tout ce qu'il faut pour passer un agréable moment de détente : restaurants en front de mer, espaces de déambulation, base de loisirs, jeux pour enfants...

Mairie de Saint-Jouin-Bruneval - www.st-jouin-bruneval.fr - 02 35 13 10 10



21



③ Granville (50)



Granville est une élégante station balnéaire du sud Manche, au cœur de la baie du Mont-Saint-Michel. L'archipel de Chausey constitue son quartier maritime. Rythmée par les plus grandes marées d'Europe, la commune s'est développée grâce à la Grande Pêche à Terre-Neuve, puis au tourisme balnéaire, au XIXème siècle.

Sa façade maritime a largement conditionné son développement. Outre ses panoramas naturels, Granville bénéficie d'un patrimoine architectural exceptionnel, notamment enchâssé dans les murailles de sa Haute Ville.

Port coquillier et port d'attache du Marité, dernier terre-neuvier en bois de France, Granville possède aujourd'hui un port de pêche (une cinquantaine de bateaux), de commerce et de plaisance (1000 anneaux).

Granville propose une offre culturelle dense - trois musées de France - dont le Musée Christian Dior. De nombreux festivals ponctuent également l'année : du Carnaval au festival des Coquillages et crustacés.

Ville de Granville

www.ville-granville.fr - 02 33 91 30 03



④ Plouhinec (29)

Porte d'entrée en Cap Sizun, sur la route de la Pointe du Raz, Plouhinec se dessine entre falaises escarpées et plages de sable fin. Les randonneurs du GR34 peuvent apercevoir les surfeurs, kayakistes ou autres, s'adonnant aux différents sports nautiques sur une mer aux teintes glaz. Le repos est de mise, dans la contemplation de cette nature sauvage, déjà appréciée par nos ancêtre de la préhistoire, dont nous pouvons voir les vestiges du paléolithique et du néolithique. La commune, sur la route du vent solaire, est bordée à l'est par le petit port abri de Pors Poulhan que surmonte un feu d'entrée de port, et à l'ouest par le port de pêche de Poulgoazec où les poissons les plus nobles se vendent sous la halle à marée. Au-dessus de la criée, le long de la desserte portuaire, 10 bouées et 1 feu forment le conservatoire des bouées permettant de découvrir le balisage côtier.

Mairie de Plouhinec - mairie@ville-plouhinec29.fr - plouhinec.bzh - 02 98 70 87 33



⑤ Saint-Michel-Chef-Chef (44)

Avec ses 2 plages labellisées en 2017 (Gohaud et Tharon), Saint-Michel-Chef-Chef / Tharon Plage est une commune dont l'attrait touristique est certain. Située dans le Pays de Retz Atlantique entre Pornic et Saint Brévin, elle s'étend sur une superficie de 2515 hectares. Nature, détente, découverte, animations, activités diverses et variées : Saint-Michel-Chef-Chef est une station où l'on ne peut pas s'ennuyer ! Sa situation privilégiée vous offrira la chance de découvrir de magnifiques paysages et sites naturels. Notre grand atout est la plage de 4,5 kilomètres de sable fin pour la plus grande partie et une côte rocheuse avec des anses accueillantes (plage de Gohaud). Profitez de la mer et de ses bienfaits, pêchez sur les rochers ou en douce dans l'étang des Gâtineaux. Promenez-vous le long de nos sentiers pédestres qui vous feront découvrir le littoral et l'arrière pays. Ne cherchez plus : c'est l'endroit rêvé !

Mairie de Saint-Michel-Chef-Chef

www.stmichelchefchef.fr - www.facebook.com/saintmichelchefchef - 02 40 64 99 99



⑥ Longeville sur Mer (85)

Commune située sur la façade atlantique, face à l'île de Ré, Longeville sur Mer bénéficie d'un climat tempéré grâce au Gulf Stream. Ici, c'est la côte de lumière ! Cette station balnéaire suggère un séjour familial, serein ! Car tous les goûts des grands et des petits trouveront satisfaction autour d'un maître mot : DIVERSITÉ.

- > Une plage de plus de 7 km adossée à la forêt domaniale (l'une des plus grandes de France !)
- > Le marais Poitevin avec ses promenades en barque ou à pied pour admirer une flore et une faune, atypique
- > La campagne, plaine et bocage, avec ses sentiers et pistes cyclables pour découvrir un patrimoine sur 7000 ans d'histoire ! On parle de Carnac Vendéen.

Longeville sur Mer offre à ses visiteurs la pratique d'un nombre important d'activités dans un cadre qui préserve une AUTHENTICITÉ.

Mairie de Longeville-sur-Mer - www.mairie-longevillesurmer.fr - 02 51 33 30 33
Office de tourisme - www.longevillesurmer.com - 02 51 33 34 64



⑦ Saint-Georges-d'Oléron (17)

Avec ses villages typiques, ses deux ports de plaisance et ses 14km de plages Saint-Georges-d'Oléron vous accueille. Là où le bleu du ciel se confond avec le bleu de la mer vous profiterez pleinement des plages de sable fin. A l'est le pertuis d'Antioche sépare Oléron du continent ; sur les plages de Boyardville, des Saumonards, La Gautrelle, de Foulérot et Plaisance vous apercevrez le pont de l'île de Ré, La Rochelle, l'île d'Aix et l'incontournable Fort Boyard. A l'ouest sur les plages des Sables Vignier, de Domino, des Bonnes et de Chaucre vous profiterez du vent du large et des embruns, à marée basse vous pourrez pratiquer la pêche à pied sur les rochers. Venez vous enivrer des odeurs des pins des forêts domaniales sur les pistes cyclables ou les sentiers pédestres, et découvrir des marais salants en activité. Ici vacanciers et résidents à l'année bénéficient d'un cadre et d'un climat exceptionnels et apprécient la qualité de vie et la variété des activités qui s'offrent à eux.

Office de tourisme de Saint-Georges-d'Oléron

www.saint-georges-oleron-tourisme.com • st-georges-oleron-tourisme@marennnes-oleron.com • 05 46 76 63 75

⑧ Grayan et l'Hôpital (33)



La station de Grayan et l'Hôpital se situe entre Soulac-sur-Mer et Vendays-Montalivet.

Entre océan et forêt, à 80 km de Bordeaux, au bout de la pointe du Médoc se trouve un havre de paix où la nature est encore à l'état sauvage. Les plages de sable fin côtoient les forêts de pins tandis que les touristes frôlent l'océan à la recherche de sensation.



Avec ses 4540 hectares, la commune vous propose des pôles touristiques de grande qualité : le Camping Municipal du GURP** vous offre ses 1000 emplacements arborés de pins maritimes. Le village des oiseaux composé de 20 gîtes communaux ouverts toute l'année. Le centre naturiste EURONAT, le plus vaste d'Europe met à votre disposition toutes les infrastructures nécessaires au bien-être de chacun ; les campings privés : "Les Familles***" et "Les Franquettes***".

Découvrez notre commune, les manifestations qui s'y déroulent, les nombreuses activités de loisirs proposées. Venez parcourir le Médoc à travers ses paysages et ses trésors cachés...

Office de tourisme Médoc

Atlantique www.medoc-atlantique.com



⑨ Argelès-sur-Mer (66)

Au bord de la Méditerranée, les Pyrénées ont une plage ! Bienvenue à Argelès-sur-Mer "La Naturelle" : à 20 kilomètres au Sud de Perpignan, dans une des régions les plus ensoleillées de France, découvrez un village typique, un lieu de vie coloré à l'accent catalan.

Une vaste plage de 7 kilomètres qui s'étire entre pins et calanques. Un port de plaisance de 796 anneaux doté des meilleurs équipements pour la navigation.

Des loisirs pour les petits et les grands, la nuit et son tourbillon de plaisirs, la qualité, une priorité de tous les jours.

Office de Tourisme d'Argelès-sur-Mer

www.argeles-sur-mer.com • 04 68 81 15 85



⑩ Cassis (13)

"Qu'a vist Paris e noun Cassis a ren vist". Ces mots du prix Nobel de littérature, Frédéric Mistral, traduisent à eux seuls la formidable attraction qu'exerce Cassis sur tous ceux qui s'y rendent. La ville est protégée par deux monuments de la nature que sont le Cap Canaille (plus haute falaise maritime d'Europe) rougeoyant en fin de journée et les Calanques de calcaire blanc. Ces deux sites naturels classés comptent parmi les plus beaux du littoral méditerranéen et font parties depuis 2012 d'un Parc National. La ville a également obtenu le label Pavillon Bleu en 2017 sur les plages du Bestouan et de la Grande Mer, conformément aux critères de la distinction internationale, pour la 9ème année. Le noyau historique de Cassis possède une identité et un caractère original que l'on peut appréhender par quartiers : le port, le quartier des pêcheurs et de nombreux monuments tels que le Château de Cassis, ou encore l'Hôtel de Ville. Mais Cassis c'est aussi un des premiers vignobles en France classés AOC avec 12 domaines qui escaladent les pentes des collines en restanques.

Mairie de Cassis • www.cassis.fr • 04 42 18 36 36





11 La Croix Valmer (83)

Depuis 1985, La Croix Valmer obtient le label Pavillon Bleu pour ses 2 plages : Gigaro et Débarquement. Il confirme que La Croix Valmer tient à la qualité de ses eaux, la propreté de ses plages, veille à la gestion de ses déchets et sensibilise ses habitants et visiteurs vers une consommation responsable. Quelques engagements croisiens : pas de port de plaisance, ancrage écologique des bateaux, signalisation par drapeaux, panneaux terrestres et marins explicatifs sur l'environnement et balisage de sentiers, éclairage public remplacé par un système économique et intelligent contrôlé, consommation d'eau limitée aux douches de plage par un système temporisé, contrôles répétés des eaux de baignade rendus publics, nettoyage des plages, distribution gratuite de cendriers, bracelets pour enfants et 2000 livrets sur les gestes à adopter, plages surveillées avec postes de secours ouverts de fin mai à fin septembre, lutte contre le camping-caravaning sauvage, label "HandiPlage" au Débarquement et Tirallo et Hippocampe au Débarquement et Gigaro.

La Croix Valmer fait partie du Parc national de Port-Cros. Elle œuvre à travers son service environnement, le parc et le Conservatoire du littoral à la protection de ses espaces.

Mairie de La Croix Valmer - www.lacroixvalmer.fr - contact@lacroixvalmer.fr - 04 94 55 13 13



12 Mandelieu-La Napoule (06)

Destination Plaisir. Mandelieu-La Napoule, station du littoral méditerranéen, réunit tous les atouts d'une destination balnéaire pour toutes les générations. Avec ses 3 kilomètres de côtes, la station offre à ses visiteurs sept plages, les unes plages de sable fin et les autres criques de roches rouges caractéristiques du massif de l'Estérel. Soigneusement entretenues : un contrôle journalier de la qualité des eaux de baignade y est effectué en saison, afin d'assurer la sécurité sanitaire des baigneurs et participer à la protection durable du littoral. Plages sécurisées, plages propres, plages tout confort pour un séjour de détente et de liberté ! Bénéficiant du label Station Nautique, Mandelieu-La Napoule vous invite également aux plaisirs des sports nautiques sous toutes leurs formes. Toutes ces activités nombreuses et diversifiées sont accessibles sur une longue période de l'année grâce au climat particulièrement favorable et au plan d'eau exceptionnel de la Mer de Lérins.

Office de Tourisme et des Congrès - www.ot-mandelieu.fr - 04 93 93 64 64



Glossaire à quelque chose by

Un lexique pratique

Le
c.o.d.e.
de la plage

AFFALER

Faire descendre une voile (ou action de se faire descendre soi-même dans un canapé).

ANTICYCLONE

Zone de hautes pressions barométriques générant souvent des vents stables et calmes. Ils garantissent ainsi un temps sec et ensoleillé.

ESTRAN

Désigne la différence de niveau entre marée haute et basse. A marée basse, la plage donne une vue générale de l'estran.

DÉRIVER

Risque permanent d'être entraîné par un courant contraire.

FARNIENTE

Oisiveté à laquelle on prend plaisir. S'applique parfaitement à la plage.

ON SHORE

Vent de mer applatissant les vagues et rendant la surface de la mer clapoteuse. Terme opposé à off shore.

ABER

Un aber ou une ria est une baie formée par la partie inférieure de la vallée d'un fleuve côtier, envahie en partie ou en totalité par la mer. Ils sont des lieux favorables pour servir de port.

COUP DE SOLEIL

Très courante, cette brûlure est le plus souvent bénigne à court terme, mais peut avoir à long terme des répercussions plus importantes.

VARECH

Algues (Fucus) et zostères déposés par la mer sur les rives et utilisés dans certaines régions côtières comme engrais.

VASIÈRE

Habitat littoral, estuarien ou sous-marin, ou d'eau douce constitué de matériaux sédimentés fins non sableux.



The 10 I^{by}

10 SIMPLES REFLEXES

Le
c.o.d.e.
de la plage

1

I prepare

My vehicle, my itinerary
My packing The rest
breaks

2

I pack

Hat, cap
Sunglasses (factor 4)
Bottle of water
Sunshade

3

I find out about

Weather forecasts
Tide times and coefficients
Supervised bathing areas
The colour of the flags

4

I bathe

Always between
the blue flags
...

5

I pay attention

I enter the water
slowly"
...

6

I practise

With lessons from a
professional
With periods to rest
and recover

7

I respect

Other people on the beach
and in the water

8

I travel

Fun, board sports,
sunbathing, swimming,
games, watching,
conviviality, nature,
sport

9

I'm interested in

The history,
the evolution,
the jobs and the risks

10

I have la c.o.d.e. attitude !

Une réalisation

en partenariat avec

collectionlecode.fr

