



MINISTÈRE  
CHARGÉ DE LA MER  
ET DE LA PÊCHE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# GUIDE DES LOISIRS NAUTIQUES EN MER

SÉCURITÉ ET ENVIRONNEMENT



Édition 2026

# SOMMAIRE

p.4 **Avant de partir vérifiez...**

p.6 **Partageons le littoral**

p.8 **À chaque pratique ses règles**

p.8 Voile légère  
(dériveur, catamaran)

p.10 Croisière côtière

p.12 Plongée  
(avec bouteilles et en apnée)

p.14 Natation

p.16 Sports de glisse

p.19 Sports motorisés (scooter, ski nautique, motonautisme)

p.20 **Respect de l'environnement**

p.20 Prévenir les pollutions

p.22 Respecter la faune et la flore

p.24 Pratiquer une pêche durable

p.26 Qui contacter en cas d'urgence ?

p.27 Pour en savoir plus



## **La mer est un espace naturel privilégié où se côtoient de multiples activités de loisir :**

natation, croisière côtière, surf, planche à voile, paddle, wingfoil, eFoil (foil électrique), scooter de mer, plongée, voilier dériveur, etc.

Ce guide présente les règles de base à connaître pour pratiquer son activité en toute sécurité et dans le respect des autres usagers.

Sans oublier les conseils pratiques pour assurer la préservation de cet espace naturel fragile qui offre tant d'opportunités ludiques et sportives !

# AVANT DE PARTIR, VÉRIFIEZ...

## LA MÉTÉO



Consultez toujours les prévisions météo locales avant d'effectuer votre sortie : le vent et les conditions de navigation ou de baignade peuvent évoluer rapidement !

**Pour en savoir plus** .....  
Prévisions sur [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)  
et sur les applications mobiles de Météo-France.

Le guide marine, disponible sur <https://meteofrance.fr/actualite/publications/les-collections/les-guides-de-meteo-france>, rubrique Publications > Nos collections > Guides pratiques.

## VOTRE MATÉRIEL



Veillez à ce que tout le matériel de sécurité soit en bon état et adapté à votre activité nautique. Un équipement individuel de flottabilité par personne doit être embarqué sur les navires ; il est recommandé de le porter en permanence, surtout si vous naviguez seul.

**La Division 240 fixe le matériel à emporter selon l'activité pratiquée.**

**(cf le tableau de la division 240, article 240-2.01 § 8).**

**(cf les dernières actualités de la division 240).**

**Pour en savoir plus** .....  
Fiches *Les loisirs nautiques et L'Équipement de sécurité des navires de plaisance* sur le site <https://www.mer.gouv.fr/fiches-dinformation-et-editions-de-la-navigation-de-plaisance-et-des-loisirs-nautiques> — [https://www.mer.gouv.fr/sites/default/files/2024-02/equipement\\_securite\\_navires\\_plaisance\\_022024.pdf](https://www.mer.gouv.fr/sites/default/files/2024-02/equipement_securite_navires_plaisance_022024.pdf)

## LES ZONES DE NAVIGATION



Renseignez-vous sur les zones de navigation de votre lieu de vacances et leurs caractéristiques : courants, heures de marées, chenaux, côtes dangereuses, rochers, réserves naturelles, zones de cultures marines...

**Pour en savoir plus** .....  
Capitaineries, bureaux du port, postes de secours, affichage sur la plage et documentation nautique.



## VOS CONNAISSANCES

Vérifiez régulièrement votre niveau de compétences auprès d'enseignants diplômés. Ne surestimez pas vos capacités physiques et sportives. Prenez connaissance des réglementations locales (arrêtés des préfets maritimes) et des consignes des clubs sportifs ou associations.

Les bateaux-écoles peuvent aussi vous proposer une remise à niveau en navigation et manœuvre.

**Pour en savoir plus** .....  
Clubs agréés ou affiliés à une fédération sportive  
→ Fédération française de voile (FFV), [www.ffvoile.fr](http://www.ffvoile.fr)  
→ Fédération française de motonautique, [www.ffmotonautique.com](http://www.ffmotonautique.com)  
→ Fédération française d'études et de sports sous-marin, [www.ffesm.fr](http://www.ffesm.fr)  
→ Fédération française de surf, [www.surfingfrance.com](http://www.surfingfrance.com)  
→ Fédération française de vol libre, [www.ffvl.fr](http://www.ffvl.fr)  
→ Fédération française de canoë-kayak, [www.ffck.org](http://www.ffck.org)



## FOCUS Un équipement individuel de flottabilité, (EIF) c'est quoi ?



L'expression désigne plusieurs types d'équipements qui doivent être adaptés au poids de l'utilisateur avec le bon niveau de performance et à sa morphologie. Ces EIF ont 3 niveaux de performance (50, 100, ou 150).

Ces équipements sont approuvés « barre à roue »  ou marqués **CE**

Vérifiez le bon état des gilets et la validité des cartouches de gaz.

**Un guide existe dans l'annexe 240-A.4 de la division 240 (page 31).**

🟡 **aide à la flottabilité** (niveau de performance 50) :

exemples (35N pour un enfant pesant entre 25 et 40 kg, et 45N pour un adulte pesant entre 60 et 70 kg)




🟡 **gilet de sauvetage** : exemple pour un niveau de performance 150 : (150N pour un adulte pesant entre 60 et 70 kg)

🟡 **combinaison de protection** : Cet équipement peut se substituer à l'EIF s'il est porté en permanence. Il protège le torse et l'abdomen. Jusqu'à 2 milles d'un abri, il doit être à flottabilité positive, et jusqu'à 6 milles il doit être de 50 newtons et de couleur vive autour du cou ou des épaules.  
(cf pages 9 et 10 de la division 240)




# PARTAGEONS LE LITTORAL

Pour votre propre sécurité et celle des autres, il est essentiel de connaître les principaux drapeaux, balises et panneaux.

## DRAPEAUX DE BAINNAGE

-  Baignade surveillée sans danger apparent
-  Baignade surveillée avec danger limité ou marqué
-  Baignade interdite
-  Zone de baignade surveillée pendant les horaires d'ouverture du poste de secours

## BALISAGE DES PLAGES

-  Bouée de délimitation
-  Bouée bâbord de chenal traversier
-  Bouée tribord de chenal traversier

## PANNEAUX DE SIGNALISATION

- |  |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
|    |    | Embarcation de sport ou de plaisance |
|    |    | Navire à moteur                      |
|    |    | Navire à voile                       |
|    |    | Véhicule nautique à moteur           |
|    |    | Ski nautique                         |
|    |    | Planche à voile                      |
|   |   | Baignade                             |
|  |  | Vitesse limitée à 5 nœuds (9km/h)*   |

Balisage d'entrée de port

Balisage cardinal signalant un danger

Présence de plongeurs

Chenal réservé aux embarcations à moteur

Zone strictement réservée à la baignade

Chenal réservé aux voiliers

Zone des 300 m vitesse limitée à 5 nœuds

300 m



Poste de secours

\* dans les chenaux et à moins de 300 m du rivage

# À CHAQUE PRATIQUE SES RÈGLES



Pour apprendre à faire de la voile, pratiquer, régater, renseignez-vous auprès de la Fédération française de voile [www.ffvoile.fr](http://www.ffvoile.fr)

## VÉRIFIEZ VOTRE ÉQUIPEMENT

- ◆ **Une aide à la flottabilité** pour chaque personne est obligatoire.
- ◆ **Des vêtements adaptés** sont recommandés pour être à l'aise, avoir chaud ou pouvoir affronter un grain (averse soudaine).
- ◆ **Tous les points du gréement doivent être contrôlés** : faites-vous aider si besoin par des professionnels.
- ◆ **Le matériel de sécurité doit être à bord** (aide à la flottabilité, moyens de repérages, etc.). Vérifiez son état

avant de partir. Le matériel de sécurité est réglementé et défini suivant les pratiques nautiques (par exemple : en planche à voile, porter sa combinaison ; en dériveur ou catamaran, porter une aide à la flottabilité, etc.). cf Division 240, article 240-2.01 § 8.


- ◆ **Consultez les documents nautiques avant de naviguer** : une carte marine à jour, le règlement international pour prévenir les abordages en mer (RIPAM) et un document décrivant le balisage de jour et de nuit (essentiel pour éviter l'échouement). Consultez

l'annuaire des marées et informez-vous sur les horaires et coefficients.

**Pour en savoir plus** .....  
Service hydrographique et océanographique de la marine (SHOM), <https://maree.shom.fr>

## NAVIGUEZ AVEC PRUDENCE

- ◆ **Restez vigilant** et adaptez votre navigation en fonction de votre environnement, de la météo et des courants.
- ◆ **Gardez de la distance de sécurité à la vue des pavillons** signalant la présence de plongeurs.
- ◆ **Ne surestimez pas vos forces** : adaptez la durée et la distance de votre sortie en mer à votre condition physique et à votre niveau de pratique.

 **Faites attention aux vents de terre qui portent au large et rendent les retours difficiles ! En cas de difficulté : ne quittez jamais votre embarcation et ne tentez pas de rejoindre le rivage à la nage. Attirez l'attention en mettant en œuvre vos moyens de repérage qui doivent être individuels, étanches et dotés d'une autonomie d'au moins 6 heures (lampe flash, lampe torche ou cyalune) afin que les secours puissent vous retrouver la nuit tombée.**



 Entretien son bateau dans le respect de l'environnement : voir le FOCUS page 25

## CHEF DE BORD, SOYEZ RESPONSABLE

### ♦ Chef de bord, identifiez-

**vous clairement.** Vous avez autorité sur votre équipage.

### ♦ Tout navire équipé d'une radio VHF

**(fixe ou portable)** doit rester à l'écoute du canal 16 lorsqu'il est en mer, en complément de la veille visuelle et auditive permanente (selon la règle 5 du règlement international).

♦ **Vérifiez votre matériel** de sécurité et assurez-vous que votre équipage en connaît l'usage et le localise dans votre navire.

♦ **Assurez-vous** que l'équipage est en mesure de faire un appel simple par la radio VHF. Une radio VHF fixe est obligatoire pour une navigation semi-hauturière (à partir de 6 milles d'un abri). Entrez en contact avec l'Agence nationale des fréquences pour avoir une licence ([www.anfr.fr](http://www.anfr.fr)).

♦ **Informez l'équipage** des risques majeurs sur le navire et des réflexes à

avoir en cas de :

- **voie d'eau** (dont les causes peuvent être une vanne de coque défectueuse, un problème au niveau de l'arbre d'hélice, un échouement, etc.) ;

- **incendie** (localisation, type et usage des extincteurs) ;

- **homme à la mer** (repérage et diffusion de l'alerte).

♦ **N'approchez jamais des baigneurs**, les hélices de votre bateau sont coupantes et infligent des blessures mortelles.

♦ **Avant l'appareillage**, définissez les règles quant au port de l'équipement individuel de flottabilité (EIF). En tout état de cause, il est particulièrement recommandé de choisir un équipement confortable et de le porter en permanence à bord.

♦ **Vous devez détenir à bord la documentation nautique** (carte, balisage, marées...).

♦ **Propriétaires, si vous n'êtes**


**pas le chef de bord**, vérifiez régulièrement l'état de votre navire et de ses équipements.

♦ **Locataires de navires de plaisance**, demandez à votre loueur le registre obligatoire de contrôle technique du navire.

♦ **Pavillons étrangers**, quel que soit votre pavillon, si votre résidence principale ou votre siège social est en France, votre navire est soumis dans les eaux territoriales françaises aux mêmes règles de matériel de sécurité

et de permis que les navires français.

♦ **Voiliers et navires à moteur**, partez toujours avec le plein de carburant. Adaptez votre navigation à l'autonomie du moteur et prenez une marge de sécurité.

 Navire à moteur hors bord avec commande à la barre ou en déporté. Si votre bateau est équipé d'un coupe-circuit, dès l'allumage du moteur :  
- portez le coupe-circuit au bras ou à la jambe ou au gilet du conducteur  
- ayez un deuxième coupe-circuit filaire. Identifier son emplacement aux personnes à bord.

## NAVIGUEZ AVEC PRUDENCE

### ♦ Assurez une veille météo.

Tenez-vous constamment informé des évolutions météo. Le canal 16 de la VHF doit être suivi, car il annonce l'émission imminente par le CROSS d'un bulletin météo sur les canaux 79 et 80. Les canaux 63 et 64 diffusent un

bulletin météo côtier permanent (cycle de 20 min). Consulter le guide marine sur [météofrance.fr](http://météofrance.fr)

♦ **Gardez la distance de sécurité** en présence de plongeurs signalés par des pavillons.

♦ **Maîtrisez** votre vitesse.



### FOCUS

#### Qu'est-ce qu'un abri ?

Définition de la Division 240 (article 240-1.02 IV. 2)

« Endroit de la côte où tout engin, embarcation ou navire et son équipage peuvent se mettre en sécurité en mouillant, atterrissant ou accostant et en repartir sans assistance. Cette notion tient compte des conditions météorologiques et de mer du

moment ainsi que des caractéristiques de l'engin, de l'embarcation, du navire ».

Planifier une sortie et choisir les abris potentiels relève de la responsabilité du chef de bord.



La plongée est accessible au plus grand nombre si elle est organisée et encadrée. Pour votre sécurité et afin d'éviter de graves accidents, apprenez et respectez les règles et procédures applicables.

## AVANT DE PLONGER

♦ Avant les vacances, passez une **visite médicale chez un médecin** : la plongée s'exerce dans des conditions physiologiques très particulières du fait de la pression sous-marine. Un bon état de santé est indispensable. La plupart des accidents de plongée ont pour

cause un problème de santé. Ne vous surestimez pas.

♦ **Apprenez à plonger** avec des moniteurs diplômés. Les plongeurs qui évoluent en autonomie doivent avoir des compétences à l'entraide et l'assistance mutuelle, les autres doivent être encadrés.

## PENDANT LA PLONGÉE

♦ « **L'unité, c'est la paire** » : ne plongez jamais seul et surveillez-vous mutuellement. Si vous plongez à partir d'un bateau, une personne doit rester à bord avec des moyens d'alerte, en privilégiant la radio VHF.

♦ **Avec bouteilles** : surveillez votre autonomie en air et respectez les procédures de décompression.

Chaque palanquée doit avoir son parachute de palier. L'octopus et les moyens de gestion de décompression sont obligatoires.

Les bouteilles doivent être vérifiées régulièrement.


♦ **En apnée** : La pratique en solitaire est strictement interdite. Au-delà de 6 mètres, les exigences


augmentent significativement. Ne surestimez pas vos capacités, remontez à la surface avant de sentir le moindre signe de fatigue pour éviter une perte de conscience subite (syncope).


♦ **Signalez-vous en surface**

y Les pavillons de plongée

permettent de signaler aux usagers de la mer la présence d'un ou de plusieurs plongeurs, chasseurs sous-marins ou apnéistes dans l'eau, afin qu'ils adaptent leur comportement en conséquence. Trois pavillons peuvent être utilisés en plongée :

 le pavillon alpha du code international des signaux maritimes, obligatoire en mer pour les embarcations ;

 le pavillon international de plongée avec une bande diagonale blanche qui peut notamment être ajouté sur une embarcation au pavillon alpha ;

 le pavillon rouge à croix de Saint-André blanche utilisé par l'OTAN.

♦ Si vous plongez avec bouteilles, faites systématiquement un tour d'horizon avant de rejoindre la surface et signalez-vous au palier à l'aide d'un parachute.

♦ **Après la plongée**, prévenez le CROSS si votre bouée part à la dérive de façon à éviter des recherches inutiles.

**Pour en savoir plus** .....  
Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM), [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)

Contactez directement un club de plongée près de votre domicile.



### FOCUS

#### La pratique de la pêche sous-marine de loisir

- ♦ La pêche sous-marine de loisir est réglementée en apnée et formellement interdite en plongée avec bouteilles.
- ♦ Toute personne la pratiquant doit signaler sa présence au moyen d'une bouée.
- ♦ La souscription d'un contrat d'assurance en responsabilité civile est obligatoire.



Nagez accompagné et ne nagez pas n'importe où.

## AVANT D'ENTRER DANS L'EAU

### ◆ Informez votre entourage.

◆ Choisissez de préférence une **zone autorisée et surveillée** :

les zones interdites sont souvent dangereuses et engageraient votre responsabilité en cas d'accident.

◆ **Consultez les horaires** de surveillance et vérifiez qu'une flamme autre que rouge est hissée.

◆ **Renseignez-vous sur les courants et les marées** : ils peuvent vous empêcher de rejoindre la rive.

Pour les marées (Atlantique, Manche, mer du Nord), consultez la presse locale, les extraits d'annuaires de marées ou le site

internet du Service hydrographique et océanographique de la marine

(SHOM) : [www.shom.fr](http://www.shom.fr).

◆ **Vérifiez la température de l'eau**, car vos capacités physiques seront diminuées dans une eau trop froide.

◆ **Prenez garde aux baïnes** en Atlantique ou aux bâches en Manche (voir focus) : d'apparence calme, celles-ci cachent de forts courants qui entraînent vers le large.

◆ **Repérez les endroits** où les vagues se brisent : ce sont les plus risqués pour le nageur.

◆ Si possible, faites vérifier par un professionnel de l'activité **vos aptitudes à nager en toute sécurité**.

### ◆ Pour en savoir plus .....

Postes de secours et affichage  
Ministère des sports :  
<https://www.sports.gouv.fr/se-baigner-en-toute-securite-prevention-des-noyades-602>

## POUR ÉVITER TOUT ACCIDENT

◆ **Surveillez vos proches** et surtout les enfants dans l'eau, pour pouvoir donner l'alerte immédiatement en cas de difficulté.

◆ **Dans les zones non surveillées**, organisez votre propre sécurité : ne vous baignez pas seul.

◆ **En cas de fortes chaleurs**, allez vous baigner régulièrement (idéalement, tous les quarts d'heure) et entrez progressivement dans l'eau afin d'éviter hydrocution ou malaise.

◆ **N'approchez jamais du moteur des bateaux**, même à l'arrêt, les hélices sont coupantes et infligent des blessures mortelles.

◆ **Évitez de nager au-delà de 300 mètres du rivage**, distance à partir de laquelle les embarcations (à moteur) naviguent sans limitation de vitesse.

◆ **En cas de vent**, les bouées ou matelas gonflables peuvent se renverser ou dériver rapidement et ainsi rendre la baignade très dangereuse !

◆ **Évitez de vous baigner à proximité de rivages abrupts ou glissants** : vous pourriez tomber en entrant dans l'eau ou ne pas arriver à sortir de l'eau.

◆ **Respectez** les zones d'interdiction de baignade.



### FOCUS

#### Les baïnes ou bâches

Sur les plages de sable, prenez garde aux baïnes ou bâches. Ce sont des cuvettes d'eau séparées de l'océan par un banc de sable. Elles se vident à marée descendante en créant un fort courant qui entraîne les nageurs vers le large. Si vous êtes pris dans

une baie ou une zone de courant ne luttez pas. Laissez-vous entraîner, tentez de sortir de la zone de courant et de vous rapprocher du rivage sans nager à contre-courant et appelez les secours.





- ◆ **Étudiez le plan d'eau** et assurez-vous auprès des autres pratiquants et des clubs que votre niveau correspond à la difficulté technique du site.
- ◆ **Lorsqu'ils existent, empruntez les chenaux balisés** dédiés à votre activité afin de ne pas gêner les autres usagers de la mer.

### SURF ET BODYBOARD

PLANCHE À VAGUES - PLANCHE VENTRALE



- ◆ **Apprenez dans un club de surf**
- ◆ **Renseignez-vous sur les zones réservées à cette pratique**, souvent signalées par des fanions. Il est interdit de surfer dans la zone réservée à la baignade.
- ◆ **Avant de vous élaner, choisissez un repère visuel sur la plage** (drapeau, bâtiment...) et repartez toujours de ce point, afin de ne pas dériver vers une zone à risque.

- ◆ **Le froid est l'un des dangers de ces activités** : pensez à porter une combinaison adaptée.
- ◆ **Faites attention aux risques de collision**, le port du casque peut être recommandé.
- ◆ **N'oubliez pas d'informer votre entourage** avant toute session.

- ◆ **Attachez toujours votre cordon de sécurité (leash)** à la cheville.
- ◆ **Face à un autre surfeur qui s'élanche** : signalez-vous, ne lâchez pas votre planche et progressez en sens inverse du déferlement.

**Pour en savoir plus** .....  
Fédération française de surf,  
[www.surfingfrance.com](http://www.surfingfrance.com)  
voir les capsules vidéos « J'apprends le surf »

### WINGFOIL, KITESURF

PLANCHE AÉROTRACTÉE



- ◆ **Avant de sortir**, apprenez avec des moniteurs diplômés le maniement du gréement et le décollage de l'aile à terre.
- ◆ **Consultez la météo** et ne sortez jamais par vent de terre.
- ◆ **Soyez équipé d'un système de sécurité** sur chaque barre de contrôle (pour réduire la traction de l'aile sans la perdre), d'un cordon de sécurité, d'une combinaison isotherme, d'un casque, d'un équipement individuel de flottabilité et d'un moyen de repérage lumineux.
- ◆ **Votre zone de pratique** se situe au-delà de 300 mètres du rivage

et jusqu'à 2 milles (3 704 mètres) d'un abri.

- ◆ **En cas de difficulté**, ne quittez pas votre flotteur et attendez les secours.
- ◆ **Prévenez le CROSS** (centre régional opérationnel de surveillance et de sauvetage en mer) si votre voile part à la dérive en mer, de façon à éviter des recherches inutiles et coûteuses.



**Marquage obligatoire de l'aile avec un ou plusieurs identifiants (téléphone, mél, nom).**

**Pour en savoir plus** .....  
Fédération française de voile (FFV),  
[www.ffvoile.fr](http://www.ffvoile.fr)  
Fédération française de vol libre (FFVL),  
[www.kite.ffvl.fr](http://www.kite.ffvl.fr)

### STAND UP PADDLE



- ◆ **Attachez le cordon de sécurité** obligatoire à votre cheville (leash).
- ◆ **Assurez-vous d'être toujours visible** par les autres navigateur (portez des couleurs vives).

- ◆ **Informez-vous des prévisions météorologiques** avant de partir.

**Pour en savoir plus** .....  
Fédération française de surf,  
[www.surfingfrance.com](http://www.surfingfrance.com)



## SPORTS MOTORIZÉS

SCOOTER, SKI NAUTIQUE, MOTONAUTISME

### PLANCHE À VOILE



- ◆ **Votre zone de pratique** se situe au-delà de 300 mètres du rivage.
- ◆ **Empruntez les chenaux balisés** pour y accéder. Ne vous éloignez pas à plus de 2 milles (3 704 mètres) d'un abri.
- ◆ **Pour être vu**, munissez-vous d'équipements facilitant le repérage (moyen lumineux).
- ◆ **Si vous débutez**, ne sortez pas par vent de terre.

- ◆ **Soyez équipé** d'un équipement individuel de flottabilité.
- ◆ **En cas de danger**, n'abandonnez pas votre planche.



Marquage obligatoire de l'aile avec un ou plusieurs identifiants (téléphone, mél, nom).

**Pour en savoir plus** .....  
Fédération française de voile (FFV),  
[www.ffvoile.fr](http://www.ffvoile.fr)

### CANOË-KAYAK



- ◆ **Votre zone d'évolution se situe :**
- ◆ jusqu'à 300 mètres d'un abri ;
- ◆ jusqu'à 2 milles d'un abri si votre embarcation est homologuée à cet effet. Renseignez-vous auprès du constructeur ou de votre revendeur.
- ◆ **Soyez équipé** de votre matériel de sécurité au-delà de 300 mètres.

**Pour en savoir plus** .....  
Fédération française de canoë-kayak,  
[www.ffck.org](http://www.ffck.org)  
guide du kayak en mer :  
[https://www.mer.gouv.fr/sites/default/files/2020-11/14082-6\\_guide\\_kayak-en-mer\\_web\\_planches.pdf](https://www.mer.gouv.fr/sites/default/files/2020-11/14082-6_guide_kayak-en-mer_web_planches.pdf)



Que vous pratiquiez un sport de glisse ou motorisé, gardez la distance de sécurité à la vue des pavillons signalant la présence de plongeurs (voir p. 13).

- ◆ **Lorsqu'ils existent, empruntez les chenaux balisés** dédiés à votre activité afin de ne pas gêner les autres usagers de la mer.
- ◆ **Le port de l'aide à la flottabilité** est obligatoire en ski nautique et véhicules nautiques à moteur (scooters de mer).
- ◆ **Le port d'un short ou d'une combinaison en néoprène** de 2 mm est obligatoire pour les passagers d'un scooter des mers.
- ◆ **Le pilote de tout engin à moteur de plus de 6 CV** doit être en possession d'un titre de conduite, y compris pour les scooters. Il existe le permis plaisance option côtière pour la navigation jusqu'à 6 milles d'un abri et le permis plaisance extension hauturière au-delà de 6 milles d'un abri.
- ◆ **Assurez-vous du bon fonctionnement** du dispositif de sécurité automatique en cas de chute. Le coupe-circuit doit être relié au poignet, à la jambe ou à l'EIF du

conducteur lorsque le moteur est allumé. Il ne peut être modifié (rallongé ou déplacé).

- ◆ **Les véhicules nautiques à moteur d'au minimum 2 places** peuvent naviguer jusqu'à 6 milles d'un abri, les autres restent limités à 2 milles.
- ◆ **Pour le ski nautique et les activités similaires** (bouées tractées, parachutes ascensionnels, wakeboard...) deux personnes doivent être à bord : un pilote et une personne qui surveille le skieur ou la personne tractée.

**Pour en savoir plus** .....  
Fédération française motonautique,  
<https://www.ffmotonautique.fr/>  
Fédération française de ski nautique et de wakeboard,  
[www.ffsnw.fr](http://www.ffsnw.fr)  
[mer.gouv.fr](http://mer.gouv.fr) : code de bonne conduite en VNM (affiche et capsules vidéos) : <https://www.mer.gouv.fr/les-vehicules-nautiques-moteur-vnm-scooters-nautiques#summary-target-5>



À moins de 300 m du bord, la vitesse doit être inférieure à 5 nœuds, environ 9 km/h. C'est une vitesse lente, l'engin ne doit pas déjauger.

# RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT



En mer comme sur terre, les déchets et les substances polluantes peuvent nuire à la vie de nombreuses espèces, y compris l'être humain. Lorsque vous pratiquez votre activité sur le littoral ou en mer, adoptez les bonnes pratiques.

## ◆ Utilisez des sacs lourds

ou des paniers pour transporter vos affaires, car un sac trop léger risque de s'envoler.

◆ **Soyez attentif** à tous les objets légers que le vent risque d'entraîner dans l'eau, comme les sacs ou bouteilles en plastique.

◆ **Utilisez un cendrier de poche** pour ne pas jeter de mégots par-dessus bord. Ils mettent du temps à se décomposer,

contiennent diverses substances polluantes ou nocives pour la santé des animaux qui sont susceptibles de les avaler.

◆ **N'abandonnez pas de déchets** lors de vos pauses, ne jetez pas de déchets dans l'eau.

◆ **Ramassez sur le littoral et dans l'eau les sacs plastiques** qui sont un véritable fléau dans les océans. Les plastiques accumulent les polluants présents dans l'eau

(PCB, phénols, pesticides...). Entiers ou fragmentés, ils sont ingérés par des animaux marins (poissons, oiseaux, etc.) qui les confondent avec leur alimentation.

◆ **Épave ou vieux navire de plaisance**, la filière de recyclage le prend en charge :

[www.recyclermonbateau.fr](http://www.recyclermonbateau.fr)



## FOCUS

### Les sacs plastiques aiment voyager

Le plastique est une source de pollution par lui-même et par sa capacité à accumuler les polluants présents dans l'eau. Finalement, ce sont tous les consommateurs de poissons, coquillages et crustacés qui risquent d'ingérer des animaux contaminés du fait de négligences humaines.





## RESPECTER LA FAUNE ET LA FLORE

Respectez le milieu naturel afin de ne pas dégrader des zones sensibles, des lieux de nidification et de reproduction de la faune locale. Rendez-vous dans les maisons de la nature, conservatoires du littoral, maisons des parcs, offices de tourisme, capitainerie, afin de découvrir et connaître les richesses naturelles du site.

### NAVIGATION



- ◆ **Évitez le dérangement des espèces** de la flore et de la faune terrestres et marines présentes sur le site.
- ◆ **Évitez de pratiquer des activités motorisées** occasionnant bruit et émissions polluantes pouvant porter atteinte à la faune et à la flore.
- ◆ **Participez à la protection des habitats des espèces fragiles** en limitant les débarquements dans les zones protégées,

de nidification ou de nurserie.

- ◆ **Naviguez à distance des espèces protégées**, notamment les mammifères marins (cétacés, phoques), les tortues marines ou les oiseaux marins, afin de ne pas les perturber. Ne les poursuivez pas pour mieux les voir, ne coupez pas leur trajectoire, préférez les observer à distance. En aucun cas vous ne devez tenter de les toucher.

- ◆ **Ne jetez pas les fusées à parachute et les feux à main périmés**, ne les stockez pas, ne les utilisez pas comme feu d'artifice car vous déclencheriez les secours

en mer. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, les fusées et feux périmés peuvent être rendus au point de vente lorsque vous en achetez de nouveaux.

### MOUILLAGE



- ◆ **Soyez exemplaire ! Choisissez soigneusement votre zone de mouillage**, surtout lorsque certaines espèces sont en train de se nourrir, de couvrir ou lorsqu'il y a des petits :
- ◆ **vérifiez que le mouillage choisi** ne se trouve pas dans une zone protégée ;
- ◆ **mouillez en priorité sur le sable** afin de préserver les herbiers de posidonies ou de zostères ;

- ◆ **soyez vigilant** lorsque vous mouillez l'ancre et évitez de la traîner sur le fond : de nombreuses espèces vulnérables vivent et se reproduisent au fond de l'eau ;
- ◆ **privilégiez l'amarrage à un corps-mort** plutôt que le mouillage sauvage lorsque cela est possible.
- ◆ **Limitez la propagation des espèces invasives** en rinçant l'ancre à sa remontée sur le pont.

### CARÉNAGE



- ◆ **Le carénage du navire** s'effectue sur une aire dédiée et homologuée. Les carénages sauvages sont

interdits, car ils libèrent des biocides nocifs à la faune et à la flore marine.



## PRATIQUER UNE PÊCHE DURABLE

Vous êtes amateurs de pêche récréative en mer, que ce soit de la pêche embarquée, à pied, du bord ou sous-marine :

à partir de 2026, **enregistrez-vous et déclarez vos captures d'espèces sensibles sur l'application RecFishing ;**

**respectez les tailles de capture minimales**, car en pêchant des poissons en dessous des tailles autorisées vous commettez

un délit et vous empêchez le renouvellement naturel des espèces et réduisez les ressources ;

**n'utilisez que les engins autorisés ;**  
**ne pêchez que ce qui est nécessaire** à votre consommation familiale et immédiate ;

**respectez les interdictions de capture**, de pêche ou de ramassage des espèces protégées ;

**respectez les zones et les périodes de fermeture** et d'ouverture ou d'interdiction ;  
**afin d'éviter la vente illégale**, certaines espèces doivent être marquées en coupant la partie inférieure de la nageoire caudale, quel que soit le type de pêche de loisir pratiqué (à pied, du bord, sous-marine ou embarquée).  
Se renseigner auprès de la DDTM<sup>1</sup> de votre lieu de pêche, pour connaître la réglementation locale.

**Pour en savoir plus** .....  
<https://www.mer.gouv.fr/peche-de-loisir-en-mer>

1. Direction départementale des territoires et de la mer (voir coordonnées page 27)

### FOCUS La pêche à pied

- Remettez à leur place les cailloux que vous déplacez.
- Remettez à l'eau les poissons et crustacés juvéniles.
- Limitez les quantités à vos besoins.
- Respectez scrupuleusement les horaires de marée et anticipez la remontée de la mer.

### FOCUS Entretien son bateau dans le respect de l'environnement

- Équipez de préférence votre bateau de cuves à eaux noires et évitez d'utiliser vos toilettes marines au mouillage près des côtes.
- Vidangez vos cuves d'eaux usées dans les emplacements prévus à cet effet dans les ports qui proposent des systèmes de vidange.
- Remplissez prudemment le réservoir de carburant pour ne pas répandre d'hydrocarbures dans l'eau. Si vous en renversez sur le pont, n'utilisez jamais de détergent nocif à la vie aquatique.
- Privilégiez le lavage à l'eau claire pour vos embarcations et bannissez les produits toxiques pour l'environnement. En cas de nécessité d'utilisation d'un produit d'entretien, choisissez un produit biodégradable et bannissez ceux qui contiennent du chlore. Les ports proposent toutes sortes d'équipements pour améliorer la vie à bord (sanitaires, bacs à vaisselle, douches).
- Effectuez obligatoirement vos carénages sur des aires dédiées.
- Préférez le nettoyage mécanique des coques de bateaux (décapage manuel, sablage...) plutôt que l'application de peintures antirouilles ayant un impact sur l'environnement. Si vous devez utiliser ces peintures, respectez les doses d'application et les recommandations présentes sur l'étiquette ou la notice des produits et veillez à limiter les rejets dans le milieu.
- Utilisez des moteurs marqués CE dont les normes garantissent le respect de l'environnement en émissions sonores et gazeuses.
- N'abandonnez pas votre navire en fin de vie et procédez à son recyclage propre (pour en savoir plus : [recyclermonbateau.fr](http://recyclermonbateau.fr)).

# QUI CONTACTER EN CAS D'URGENCE ?

## VOUS ÊTES SUR LE LITTORAL, CONFRONTÉ À UNE URGENCE EN MER

Le **196**, numéro national d'urgence dédié au sauvetage en mer. **Appel gratuit depuis un téléphone fixe ou portable.** Ce numéro permet d'alerter le centre régional opérationnel de surveillance et de sauvetage en mer (CROSS) le plus proche de l'appel. **Il concerne uniquement les urgences en mer et non celles à terre.** Il permet de signaler une situation d'urgence en mer ou une inquiétude.

## VOUS ÊTES SUR LE LITTORAL, CONFRONTÉ À UNE URGENCE À TERRE (SUR LA PLAGE, SUR LES ROCHERS...)

Le **18**, numéro national d'urgence pour contacter les sapeurs pompiers ou le **112**, numéro d'urgence européen. **Appel gratuit depuis un téléphone fixe ou portable.**

## VOUS ÊTES SUR UN NAVIRE, CONFRONTÉ À UNE URGENCE EN MER

La **radio VHF, canal 16**. Vous êtes mis directement en relation avec le CROSS. **La VHF vous permet de communiquer avec les secours à votre recherche.** Si le réseau de téléphonie mobile est disponible, vous pouvez appeler gratuitement avec un portable le **196**, numéro national d'urgence dédié au sauvetage en mer. Ce numéro ne permet pas de communiquer directement avec les secours ni avec les autres navires alentour susceptibles de vous porter assistance.



Si vous perdez du matériel en mer (aile de kiteboard, pagaie, bouée de plongée, brassière, etc.), prévenez le CROSS de façon à éviter de déclencher des opérations de recherches inutiles.

# POUR EN SAVOIR +

- Pour immatriculer votre navire de plaisance ou passer le permis plaisance option côtière ou extension hauturière ou vous renseigner sur la pêche de loisirs, retrouvez les informations sur <https://www.mer.gouv.fr/coordonnees-des-services-plaisance-enregistrement-des-navires-permis-plaisance>
- Ministère chargé de la Mer et de la Pêche  
[www.mer.gouv.fr](http://www.mer.gouv.fr)
- Ministère des Sports :  
[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

- Préfectures maritimes : ou avoir des renseignements sur la pêche de loisirs en mer,
  - Méditerranée  
[www.premar-mediterranee.gouv.fr](http://www.premar-mediterranee.gouv.fr)
  - Atlantique  
[www.premar-atlantique.gouv.fr](http://www.premar-atlantique.gouv.fr)
  - Manche/mer du Nord  
[www.premar-manche.gouv.fr](http://www.premar-manche.gouv.fr)
- Les sauveteurs en mer :  
[www.snsn.org](http://www.snsn.org)

**TÉLÉCHARGER L'APPLICATION NAV & CO POUR NAVIGUER BIEN INFORMÉ ET DÉCOUVRIR LA VIE SOUS-MARINE. VOIR LA PRÉSENTATION :**  
<https://www.youtube.com/watch?v=z115h4PYsJE>

## SOUTENIR LES SAUVETEURS EN MER

Les bénévoles de la Société nationale de sauvetage en mer interviennent 24h/24 et assurent votre sécurité, sur les plages et en mer.

Soyez solidaire de leurs engagements en souscrivant un don à :

<https://jesoutiens.snsn.org/>

Document réalisé par la direction de la communication et la mission de la navigation de plaisance et des loisirs nautiques, en collaboration avec la direction générale des affaires maritimes, de la pêche et de l'aquaculture, et avec la direction générale de l'aménagement, du logement et de la nature (direction de l'eau et de la biodiversité, sous-direction du littoral et des milieux marins) et le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports (direction des sports).

Chef de projet éditorial : Olivier Brousseau

Conception graphique : Florence Chevallier, Hugo Vanmalle

Infographies (p. 6-7) : Sylvain Giguet et Aïna Collin

Secrétaire de rédaction : Isabelle Flégo

Corrections : SG/DAF/SAS/SETI22

DGAMPA - Avril 2026

Imprimé sur du papier certifié écolabel européen.



# POUR DÉCLENCHER DES SECOURS EN MER



**APPELEZ LE CROSS**



DEPUIS LE LITTORAL

**Téléphone n°196**

Appel gratuit depuis un fixe ou un portable

EN MER

**Radio VHF Canal 16**

Demandez le CROSS



**MINISTÈRE  
CHARGÉ DE LA MER  
ET DE LA PÊCHE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Ministère chargé de la Mer et de la Pêche  
92055 La Défense Cedex  
[www.mer.gouv.fr](http://www.mer.gouv.fr)