



# ATTENTION A LA VAGUE DE BORD



**Qu'est ce qu'une  
vague de bord?**

La vague de bord est une vague qui déferle directement sur la plage, dans une zone où l'eau est peu profonde.

**Comment se forme t-elle?**

Lorsqu'une houle puissante arrive avec la marée descendante ou montante.

Elle se brise violemment sur le sable ou les rochers à quelques mètres du rivage.



**Les bons reflexes pour se protéger :**



**Ne jamais  
tourner le dos  
à la mer**



**Eviter la baignade  
quand la mer est agitée  
même si le soleil brille**



**Toujours se baigner dans les zones  
surveillées**



**A retenir:** Même les eaux peu profondes peuvent être dangereuses. Restez vigilants


# LES BAÏNES

## Comprendre et se protéger

Les baïnes se forment lors de la marée montante. Il s'agit du résultat entre les vagues et le courant qui forment une dépression, plus ou moins grandes, et profondes.

### Que faire si vous êtes pris dans une baïne?

→ **Nagez latéralement** à la plage pour pouvoir sortir de la baïne

 **Signalez votre situation** pour indiquer que vous avez besoin d'aide

 **Restez calme**



### ECOGESTES

Ramasser ses déchets

Utiliser des produits écologiques

Respecter les zones protégées

### Comment les baïnes se forment-elles?

