

A photograph of a lifeguard stand on a sandy beach. The stand is a small, white, rectangular structure with a flat roof and a small window. It is positioned on the left side of the frame. The ocean is in the background, with waves breaking. The sky is a clear, pale blue. The overall scene is a coastal landscape.

La sécurité baignade sur la côte girondine

Bâines, drapeaux, marées et bons réflexes - la fiche à garder dans le sac de plage

GUIDE PRATIQUE MÉDOC MAG

La sécurité baignade sur la côte girondine

Bâines, drapeaux, marées et bons réflexes – la fiche à garder dans le sac de plage

Au sommaire

- 01 Comprendre les bâines
- 02 Les règles d'or
- 03 Si je suis emporté par un courant
- 04 Si je vois quelqu'un en difficulté
- 05 Fiche : avant d'aller à l'eau
- 06 Sources

Édité par PRODIF pour Médoc Mag (saint-laurent-medoc.fr). Rédaction : La rédaction Médoc Mag. Version du 14 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les règles en vigueur, les notices des fabricants et l'avis d'un professionnel pour votre situation. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Comprendre les baïnes

Une **baïne** est une cuvette d'eau entre la plage et un banc de sable. Quand la marée monte ou descend, elle se vide brusquement par un chenal, créant un **courant** qui entraîne les baigneurs vers le large.

Selon la préfecture de la Gironde, le risque est surtout fort pendant **les trois premières heures de la marée montante et les trois dernières heures de la marée descendante**.

CHAPITRE 02

Les règles d'or

- ☐ Se baigner uniquement dans les zones surveillées, entre les drapeaux.
- ☐ Surveiller les enfants en permanence.
- ☐ Ne pas se baigner en cas de fatigue ou de malaise.
- ☐ Ne pas surestimer son niveau de natation.
- ☐ Prévenir un proche avant d'aller à l'eau.
- ☐ Ne pas boire d'alcool avant la baignade.
- ☐ Respecter les consignes des sauveteurs.
- ☐ Consulter les horaires de marée et les alertes du jour.

CHAPITRE 03

Si je suis emporté par un courant

1. Je garde mon calme.
2. Je ne lutte pas contre le courant.
3. Je me laisse porter, même vers le large.
4. Je me signale en levant les bras.
5. Quand le courant faiblit, je sors de la zone en la contournant.

CHAPITRE 04

Si je vois quelqu'un en difficulté

1. J'alerte les sauveteurs ou j'appelle le 112.
2. Je ne me jette pas à l'eau sans matériel.
3. Je garde la personne à vue pour guider les secours.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : avant d'aller à l'eau

Plage et poste de secours

Horaires de marée du jour

Couleur du drapeau

Point de rendez-vous de la famille

RÉFÉRENCES

Sources

Préfecture de la Gironde — conseils et alertes

<https://www.gironde.gouv.fr/>

Wikipédia — Baïne

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Ba%C3%AFne>

SHOM — horaires des marées

<https://maree.shom.fr/>