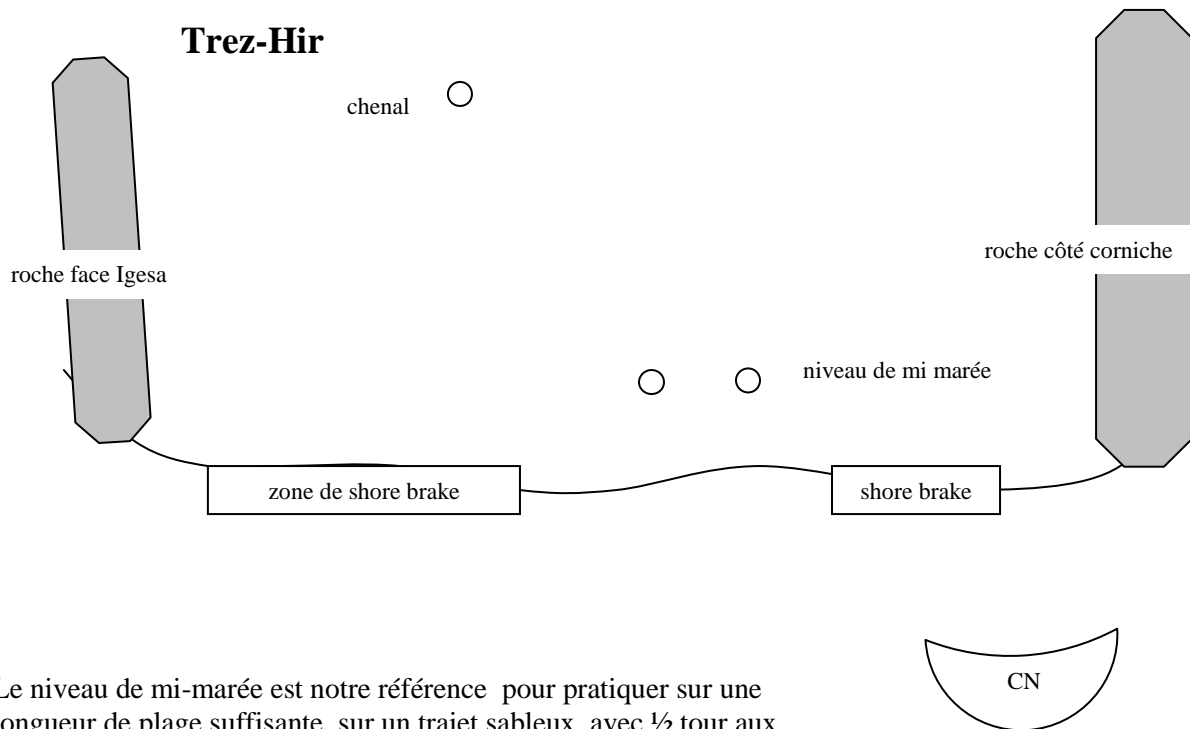


## Marche Aquatique

La mer révèle ses facettes à ceux qui la pratiquent régulièrement comme nous. Je vous propose ici une analyse du fonctionnement des plages Trez-Hir et Blancs Sablons et des informations liées à la prudence et les conduites à tenir pour réaliser l'activité en sécurité.



Le niveau de mi-marée est notre référence pour pratiquer sur une longueur de plage suffisante, sur un trajet sableux, avec ½ tour aux abords des roches à chaque extrémité.

### Les cailloux et socles rocheux :

après une période de forte houle, des mouvements de sable d'une hauteur de l'ordre du mètre peuvent être constatés. Si un pratiquant rencontre une roche, il doit prévenir le groupe, les suivants en priorité.

### La houle :

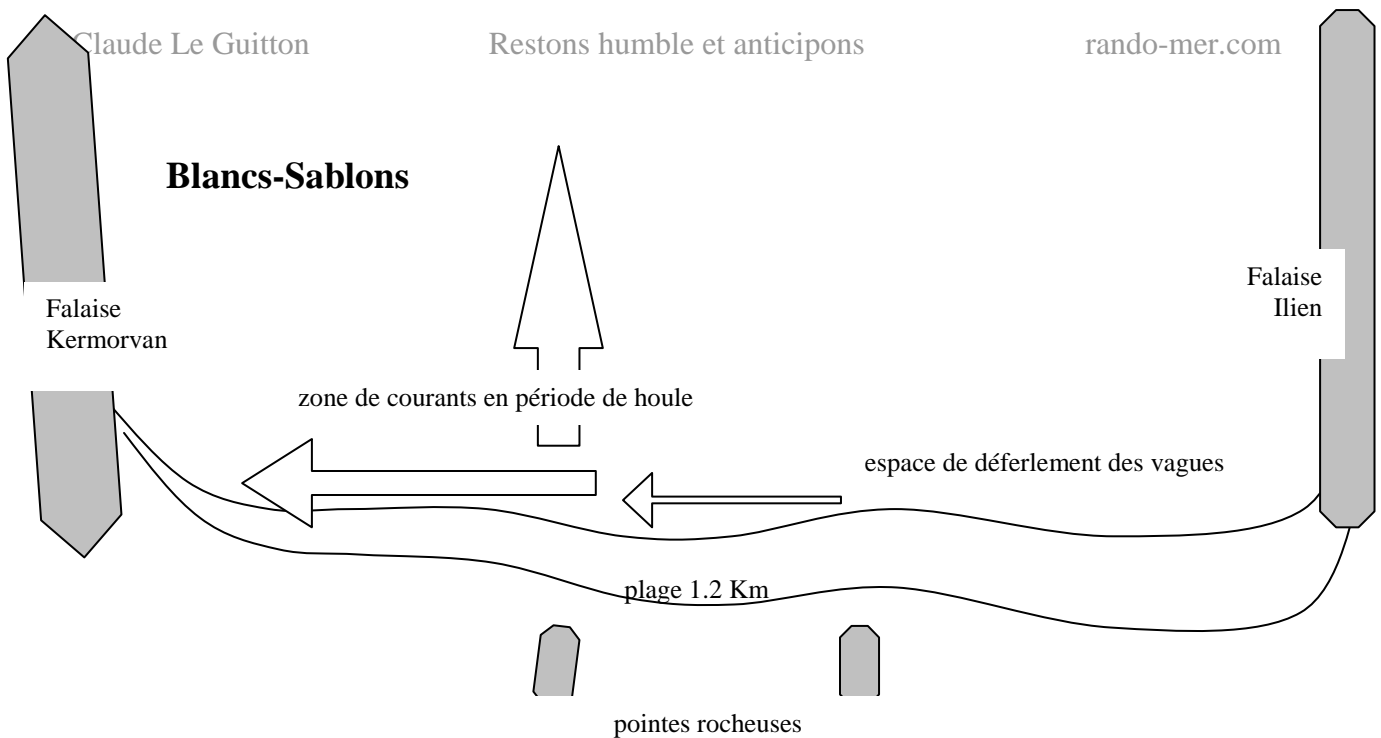
très abritée des vents d'ouest, la plage reçoit cependant la houle de S/SW venue du grand large. Le phénomène de « shore brake » apparaît alors. Les vagues éclatent en bord de plage avec une violence capable de nous projeter sur le sable. Pour poursuivre la pratique, il faut absolument accepter de marcher suffisamment au large, généralement avec de l'eau à la poitrine et en perdant pied au passage de l'onde des vagues. Les pratiquants qui ne se sentent pas de prendre ce risque et souhaitent quand même se défouler et profiter des embruns peuvent entrer dans l'eau sur les zones calmes, marcher sur la plage sur les parties chahutées.

### Le courant :

nous n'avons pas constaté de courant gênant pour la sécurité de l'activité. A noter quand même des effets sensibles parallèles à la plage dès la présence de houle modérée, surtout face au chenal des Danous.

### Les autres usagers :

hors saison, départ d'aviron de mer et kayak le samedi essentiellement à l'ouest de la plage, côté Centre Nautique. La fréquentation plus intense en été, planches à voile, catamaran et sécu moteur. Il faut donc redoubler de vigilance, anticiper et éviter croisement et stagnation en cet endroit.



Quand la hauteur d'eau est insuffisante au Trez-Hir et que le niveau de houle n'apparaît pas trop fort, la plage des Blancs-Sablons est choisie pour son cadre et sa longueur.

### Les cailloux et socles rocheux :

après une période de fortes houles, des irrégularités, trous, sols mous, peuvent être constatés dans le sable. Si un pratiquant entre sur une telle zone de sable, il doit prévenir le groupe, les suivants en priorité.

### La houle :

la plage reçoit en permanence la houle venue du grand large par le nord ouest et le sud ouest. Les vagues éclatent au large de plage avec une énergie et une période très variable. La marche peut se pratiquer soit au large et en perdant pied au passage de l'onde des vagues ou dans la zone où les vagues déferlent longuement. Quand la fréquence des vagues est rapide, cette pratique devient éprouvante. Les pratiquants ne doivent pas hésiter à se rapprocher du bord pour diminuer la hauteur d'eau et récupérer si nécessaire.

### Le courant :

après une période de houle marquée, nous constatons la création de courants gênants pour la sécurité de l'activité en milieu de plage. Les effets parallèles à la plage peuvent s'orienter perpendiculairement en plusieurs secteurs, créant un courant qui s'évacue vers le large.

Si un pratiquant ressent cette force, il doit prévenir le groupe, les suivants en priorité. Les pratiquants doivent garder pied, et donc se rapprocher du bord, ce qui suffit pour ne pas se faire entraîner. Si un pratiquant, du fait d'une vague ou d'une inattention, perd le contrôle de son déplacement, il ne doit pas lutter à la nage face courant ! Il doit garder son sang froid : la combinaison le met en flottabilité positive et le protège du froid (attention au combi d'été et shorty). La manœuvre pour prendre le temps de se dégager du courant consiste à nager quasi perpendiculairement à sa direction, 45 à 60° si possible. On se rapproche ainsi du bord du flux initial, qui diminue au fur et à mesure que la voie d'eau s'évase. On rejoint ensuite une zone sans courant et possiblement un contre-courant qui nous rapproche de la côte.

Si le pratiquant pris dans le courant ne montre pas de signe de panique, personne ne doit le rejoindre avant la zone sans courant !!!

Si le pratiquant panique, la personne la plus compétente intervient ou désigne une personne apte à intervenir de part son expérience et ses qualités aquatiques.

### Les autres usagers :

le tiers ouest de la plage, côté Kermorvan, est prisé pour le surf et le paddle. Il faut donc redoubler de vigilance, anticiper et éviter croisement et stagnation en cet endroit. Il est impératif de faire 1/2 tour en cas de forte fréquentation.