

Pratiquer le Stand Up Paddle en toute Sécurité



Practice Stand Up Paddle Safely

LES INCONTOURNABLES POUR PRATIQUER LE SUP : JE SAIS NAGER - I SWIM
JE NE NAVIGUE PAS PAR TEMPS D'ORAGE - I NEVER SAIL BY STORM

1 JE PRATIQUE LE SUP* EN MER/OCEAN | I PRACTISE SUP* ON THE BEACH OR OCEAN

J'utilise toujours un leash (cordon de sécurité). I always take a leash
Je m'informe des prévisions météorologiques : vagues, vent de terre qui éloigne de la côte. I find out about weather forecast : waves, earth wind

A JE NAVIGUE ENTRE 300 m ET 2 milles NAUTIQUES (3,7 km) ET MON SUP DÉPASSE 3,50 m **
I SAIL BETWEEN 300 m AND 2 NAUTICAL MILES (3,7 km) AND MY BOARD IS OVER 3,50 m

- J'informe de mon départ
- Je navigue avec au moins un autre pratiquant et de jour
- Je dois, en plus, m'équiper :
d'un repérage lumineux individuel étanche
d'un gilet et/ou d'une combinaison (protection thermique),
d'une trousse de secours et d'un moyen de communication

- I inform about my departure
- I sail by day and never alone
- I always take :
A waterproof light
A life jacket or a wetsuit
A first-aid kit and means of communication

B JE SURFE OU JE NAVIGUE JUSQU'À 300 m = ENGIN DE PLAGE.
I SURF OR SAIL UNTIL 300 m = BEACH SPORT.

Dans les vagues, je respecte les 5 grandes règles de sécurité en surf : respect des zones de bain et des règles de priorité, vagues adaptées à mon niveau, spots peu fréquentés, port du leash.

In the waves, I respect the five great security rules of surfing : Respect of swimming zone and priority rules, adapted waves regarding my level, unfrequented spots, take a leash.



2 JE PRATIQUE LE SUP* EN EAU INTÉRIEURE | I PRACTISE SUP* IN INTERIOR WATER

- Il est recommandé de toujours naviguer au moins à 2. Always sail with someone else.
- Je m'informe si la navigation est autorisée (affichage, mairie...): je peux embarquer, naviguer et débarquer. I ask about authorization of sail.
- Je dois m'équiper d'un gilet d'aide à la flottabilité et/ou d'une combinaison (protection thermique). I wear a life jacket and/or a wetsuit.
- J'informe quelqu'un à terre des horaires et de mon parcours. I inform about my departure

A EN LAC OU CANAL (SANS COURANT)
IN LAKE OR CANALS (NO CURRENT)

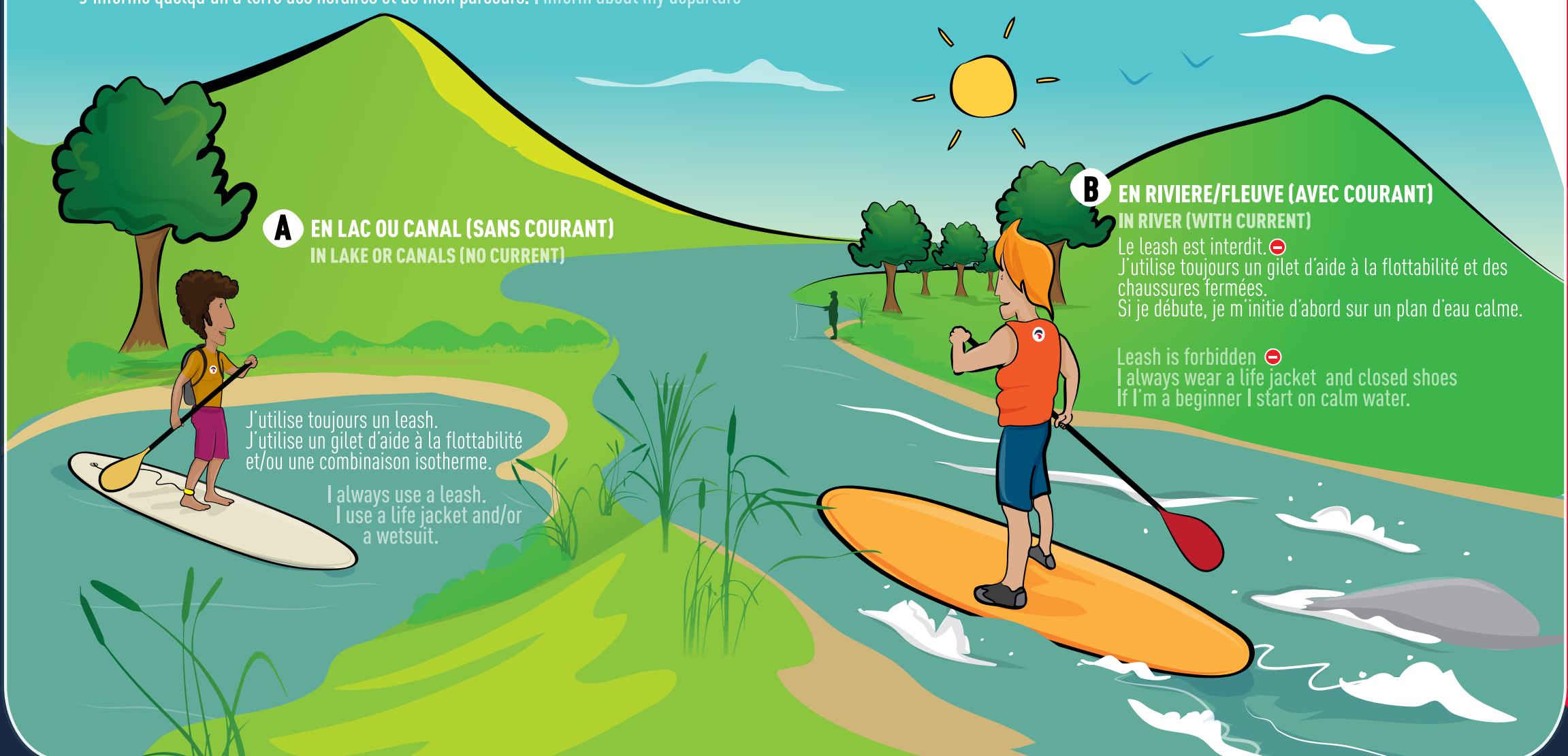
J'utilise toujours un leash.
J'utilise un gilet d'aide à la flottabilité et/ou une combinaison isotherme.

I always use a leash.
I use a life jacket and/or a wetsuit.

B EN RIVIERE/FLEUVE (AVEC COURANT)
IN RIVER (WITH CURRENT)

Le leash est interdit. ⚠
J'utilise toujours un gilet d'aide à la flottabilité et des chaussures fermées.
Si je débute, je m'initie d'abord sur un plan d'eau calme.

Leash is forbidden. ⚠
I always wear a life jacket and closed shoes
If I'm a beginner I start on calm water.



** SUP CONFONABLE A PLUSIEURS COMPARTIMENTS *STAND UP PADDLE

cin DESIGN.com