COMMUNAUTÉ LONGE-CÔTE CÔTE D'OPALE

Compte rendu de la journée du 24 octobre 2026

1re réunion inter-clubs & échanges de pratiques sécurité · Samedi 24 octobre 2026 · Merlimont

Clubs réunis : Le Touquet (18) · Hardelot / KMCO (5p) · Merlimont Côte & Mer (10p). + référent formateur de formateurs en sauvetage aquatique, soit 35 participants

1 · CONTEXTE & NAISSANCE DE LA COMMUNAUTÉ

- Première réunion d'un inter-clubs échanges de pratiques sécurité Longe-Côte Côte d'Opale, réunissant 35 participants des trois clubs du Touquet/ Hardelot/ Merlimont
- Origine : la mobilisation estivale des clubs du Touquet et d'Hardelot pour aider Merlimont à lancer ses sorties.
- Objectif de la communauté : échanger les pratiques, partager les expériences, renforcer la sécurité.
- La fréquence des rencontres reste à définir collectivement.

2 · DÉROULÉ DE LA JOURNÉE

Matin (en salle à Merlimont Village)

- Exercice de rencontre en trinômes mixtes entre clubs.
- Partage de sorties « magiques » et « galères » — recette de la sortie idéale.
- Topo de Pascal : courants et marées.
- Topo de Florent : chaîne de secours, utilisation de la VHF, retour sur l'accident du Conquet et méthode d'analyse de risque.

Après-midi (base nautique — sur le sable, pas dans l'eau vu la météo)

- Atelier rôles encadrant / bienveillant et renforcement de la confiance dans le binôme.
- Ateliers rescue tube et bouée flottante.
- Lecture de plage en live sur la plage de Merlimont.
- 17 h 30 : apéritif avec l'adjointe au maire de Merlimont et un adjoint du Touquet (absent); La Voix du Nord attendue pour un reportage (absent)
- Dîner au restaurant à Sur/ Mer pour ceux qui restent.

Intervenants sécurité

- Florent : CRS, adjoint chef de poste de secours de Merlimont, formateur de formateurs référent en sauvetage aquatique.
- Nicolas (CRS Merlimont) : absent, mobilisé en urgence.
- Céline: photos et vidéos, montage de la journée.

3 · LES INGRÉDIENTS DE LA SORTIE MAGIQUE

Restitution collective des 5 groupes. Principaux ingrédients identifiés :

- Sécurité, respect des consignes, check météo rigoureux.
- Bienveillance réciproque, esprit d'équipe, cohésion.
- Conditions météo favorables (soleil, vagues, vent).
- Effort physique contre l'élément, plaisir de la sensation.
- Égalité dans le groupe : barrières sociales effacées, tous en combinaison.
- Transmission, apprentissage, progression technique.
- Convivialité, ambiance, débrief — « c'est au débrief qu'on progresse ».
- Connexion avec la nature, beauté du tableau (coucher de soleil, mer vivante).
- Dopamine, bien-être, dépassement de soi.
- Complicité encadrant / bienveillant, confiance dans les binômes.
- Pour les baptêmes : transmission du plaisir, satisfaction de voir les gens heureux après.

4 · SORTIES GALÈRES & POINTS D'ATTENTION

- Équipement inadapté aux conditions (froid, mer formée).

Document à usage interne du club — Merlimont Côte & Mer (MCM)
Toute utilisation ou diffusion hors du club nécessite l'accord préalable de son auteur.

- Check météo insuffisant avant le départ.
- Courants forts parfois découverts dans l'eau : l'encadrant doit s'autoriser à changer de route ou à rentrer.
- Non-respect des consignes, imprudence, manque de dynamique de groupe.
- Panique dans le groupe (ex. : pris dans une bâche avec le courant).
- Plusieurs personnes tombées simultanément : l'encadrant seul face à plusieurs situations.
- Participants en état d'ébriété : dilemme accepter / refuser (cas vécu : groupe de jeunes filles alcoolisées acceptées avec vigilance renforcée).
- Condition physique sous-estimée, déni du participant ; corps qui lâche en cours de sortie.

5 · GESTION DES PARTICIPANTS À RISQUE & RÈGLEMENT INTÉRIEUR

- **Droit de refus :** l'encadrant diplômé peut refuser toute personne mettant le groupe en danger.
- Argument clé : la mer est un élément changeant, on perd la visibilité sur la personne.
- Formulation recommandée : « je fais le choix de ne pas vous prendre dans la longe » (sans avoir à prouver l'état).
- Politique Hardelot (en cours de validation au CA) : refus + remboursement pour toute personne visiblement en état.
- Céline (OPJ) : rien n'interdit légalement de dire à quelqu'un qu'il est alcoolisé ; possibilité de proposer — sans forcer — un éthylotest ; si refus, remboursement et sortie annulée.
- **Règlement intérieur :** outil clé pour l'encadrant, à faire évoluer avec les cas observés. À Merlimont, il est validé à l'inscription sur le site et l'encadrant a toute autorité. Recommandation : y inscrire explicitement les cas de refus (alcool, état physique, comportement).

6 · TOPO COURANTS, MARÉES & VAGUES — PASCAL

Objectif : sensibiliser les pratiquants aux dangers du milieu marin (courants de marée et bâches, puissance et fréquence des vagues, lecture du bulletin marine). Constat de départ : les nouveaux diplômés méconnaissent souvent ces paramètres.

Dynamique des marées

- Les courants de marée sont réversibles et résultent principalement de l'attraction de la Lune et du Soleil.
- Leur vitesse dépend de la configuration des fonds, de la profondeur, du coefficient et de la position dans les chenaux ; elle est généralement plus forte au large qu'à proximité du rivage, où les masses d'eau sont freinées.

Courants de marée & règle des douzièmes

- Flot = marée montante · jusant = marée descendante · étale = courant nul.
- La marée ne progresse pas régulièrement : lente au début et à la fin, rapide au milieu.
- Règle des douzièmes (amplitude divisée en 12 sur 6 h) : 1/12, 2/12, 3/12, 3/12, 2/12, 1/12.
- Danger maximal aux 2e et 3e heures de la montante, et aux 4e et 5e heures de la descendante.
- Marnage moyen à Boulogne-sur-Mer : ~8 m. Coefficients : 20-45 morte-eau, 70 marée moyenne, 95-120 vive-eau.
- La Manche : effet « bottleneck » qui accélère les courants (plus forts qu'en Atlantique).
- Les données SHOM ne tiennent pas compte du vent ni des effets côtiers locaux.

Bâches & courants d'arrachement

- Bâche : cuvette dans le sable, eau stagnante souvent plus chaude. Eau chaude ou vaseuse = signal d'alerte.
- Position variable selon saison, vent, marée : ne pas se fier à la « connaissance » de la plage.
- Courant d'arrachement : se forme quand la bâche se vide (surtout à la descente). Signal visuel : zone plate sans déferlement au milieu des vagues ; sensation de courant qui tape dans les jambes.
- **Si pris dans un courant d'arrachement :** ne pas lutter (épuisement garanti) ; position « étoile de mer » (bras et jambes écartés), se laisser porter ; on revient toujours sur la plage.
- Bâche en remplissage (montante) : courant latéral, pas vers le large. À Merlimont, deux courants montants peuvent se rejoindre et créer des zones de turbulence (« marmites »).
- Outils utiles : webcams des villes en hauteur pour observer la plage avant la sortie ; application Gu2zy (vitesse des courants en temps réel, ~0,50 €/mois).

Puissance & fréquence des vagues

- **Houle et mer du vent :** la mer du vent correspond aux vagues générées par le vent présent ; la houle continue de se propager après avoir quitté sa zone de génération. Hauteur et énergie dépendent de la force du vent, de la durée de son action et de la distance (fetch) sur laquelle il souffle.

Document à usage interne du club — Merlimont Côte & Mer (MCM)
Toute utilisation ou diffusion hors du club nécessite l'accord préalable de son auteur.

- Puissance en kW/m (Météo France / Météo Marine, section « spot de glisse ») : 0,5-1 normale · 5-6 limite (technique + condition requises) · (remarque : 15 KW pour les conditions du jour (sortie annulée) · et 80 KW relevés lors de la tempête il y a 2 jours). La hauteur visuelle d'une vague ne suffit pas : une petite vague peut transmettre une énergie importante.
- Toute la puissance est concentrée dans le haut de la vague. Technique de verrouillage : de profil, jambe côté plage bloquée, bras en appui. Vagues très fortes : plonger directement dans la vague.
- Fréquence (période, en secondes) aussi importante que la puissance : période courte + forte puissance = danger maximal (pas le temps de se rétablir entre deux vagues).
- Houle en séries : vagues plus hautes regroupées (période 10-14 s → séries toutes les 4-8 min ; 14 s → toutes les 8 min).
- **Shorebreak :** fond remontant brusquement, vague déferlant avec force — risque de blessures graves (colonne, tétraplégie). Présent dans les Landes, au Portugal, en Afrique du Sud, et sur la plage des Blancs Sablons au Conquet.

Fiches de site & responsabilités

- Les fiches de site ont un statut consultatif, pas d'obligation légale. Question soulevée : peut-on sortir du sentier établi quand les conditions imposent un autre itinéraire ? L'interprétation réglementaire reste à clarifier (prochain comité des présidents).
- Police spéciale du maire jusqu'à ~300 m de la laisse de mer, préfet maritime au-delà ; un chevauchement de responsabilités sur les plages est à clarifier.

7 · ANALYSE DE L'ACCIDENT DU CONQUET (14 MAI 2026) — FLORENT

Les faits : sortie autonome de 8 pratiquants, plage des Blancs Sablons (Bretagne). Bilan : 3 décès, suite à une désorganisation du groupe dans des conditions extrêmes.

Méthode : analyse par les « plaques de Reason » (modèle aviation / secourisme), dans une logique de culture juste — sans désigner de fautif. Le modèle superpose plusieurs barrières ; l'objectif est d'identifier les failles cumulées pour éviter leur répétition.

Plaque 1 — Influence organisationnelle

- Pratique hors structure, absence de protocole météo rigoureux ; biais « sport doux ».

Plaque 2 — Préconditions & environnement

- Météo défavorable : vent fort NO, mer formée, shorebreak violent ; puissance élevée + période très courte.
- Profil senior (60-75 ans) : risque accru de fatigue et d'hypothermie. Morphologie de plage : courants portant vers le large.

Plaque 3 — Actes & erreurs

- Engagement dans l'eau malgré des conditions incompatibles ; biais de familiarité (« je connais ma plage ») ; absence de leader désigné.

Plaque 4 — Défenses & remparts

- Équipement insuffisant : une combinaison classique peut être insuffisante dans un rouleau. Florent recommande une flottabilité d'au moins 50 N et le port obligatoire d'un gilet d'aide à la flottabilité dans les pratiques autonomes exposées ; pas de moyens de communication étanches ; délai de secours incompressible malgré l'intervention rapide du SDIS. Les conditions doivent déterminer le choix de l'équipement et la décision de sortir ou non.

Conclusion : accident multi-causal — superposition de failles, pas une cause unique.

8 · BONNES PRATIQUES & PRÉVENTION

- Checklist rigoureuse avant chaque sortie (modèle aviation).
- Feuille de sortie : date, marée haute/basse, kW, conditions météo/maritimes, nombre d'encadrants, diplômes à jour, liste des participants.
- Envoyer les conditions météo la veille aux participants (déjà en place depuis 1 an).
- Faire signer les participants : la feuille signée (présentée par Bruno) formalise l'information et permet à une personne qui n'aime pas les vagues de renoncer sans être mise en difficulté.
- Traçabilité : conserver les fiches de sortie renseignées dans un format structuré (qui était présent, conditions, décisions prises) — utile en cas de question ou de contestation ultérieure ; démontre l'obligation de moyens.
- Toujours partir à 2p encadrant+assistant minimum ; temps d'observation systématique avant la mise à l'eau.
- En cas de perte de pied : demi-tour immédiat, retour en arrière où nous avions pied l'instant précédent

Document à usage interne du club — Merlimont Côte & Mer (MCM)
Toute utilisation ou diffusion hors du club nécessite l'accord préalable de son auteur.

- Équipement adapté (combinaison, flottabilité, protection thermique).
- Fiches de site : statut consultatif, pas une obligation légale. Police spéciale du maire jusqu'à 300 m de la laisse de mer, préfet maritime au-delà.
- RETEX (retour d'expérience) recommandé après toute situation traumatisante, et retex après chaque sortie pour progresser

9 · VHF — UTILISATION & PROTOCOLE

- Canal 16 : veille universelle et détresse, contact direct avec le CROSS Gris-Nez. Canal 9 : base nautique de Merlimont. Canal 15 : surveillance des plages sur la Côte d'Opale. Canal 70 : alerte numérique automatique (bouton rouge = appel de détresse + position GPS). Conserver le 16 en veille même en utilisant un canal local.
- Portée ~800 m, variable selon le vent.
- **Protocole d'appel :** « Cross Gris-Nez, Cross Gris-Nez, de Longe-Côte Merlimont » → attendre la réponse → message court et précis, puis « terminé ».
- Radios à enregistrer aux Affaires maritimes (obligation légale, comme une immatriculation).
- Entretien : sécher après usage, graisse diélectrique sur les connecteurs, recharger après chaque sortie.
- Avant la saison : contacter le CROSS (196 ou téléphone) pour déclarer jours et horaires habituels. Le 196 sert aussi à signaler des migrants ou personnes en difficulté depuis la plage.
- Le terme « Mayday » est réservé à un danger grave et imminent. Distinguer les appareils nécessitant le certificat restreint de radiotéléphoniste (CRR) des portatifs.

10 · CHAÎNE DE SECOURS

- Priorité 1 : sécuriser le groupe, éviter le sur-accident. Un encadrant gère la victime, l'autre fait sortir le groupe de l'eau.
- Évaluation de la victime : conscience, respiration. Alerte : 15 (SAMU), 112, ou 16 (VHF / CROSS).
- PSC valable 3 ans, formation continue de 7 h requise.
- Appeler le CROSS immédiatement si un groupe part à la dérive, sans attendre qu'il revienne.
- Donner un rôle aux personnes compétentes du groupe (les occuper, dégager l'espace).
- Corde de lancer utile, mais ne pas se mettre soi-même en danger.
- **Principe :** le secouriste se protège d'abord (éviter l'effet tunnel = 2 victimes). Le chef de groupe reste en retrait, « comme le chef de meute » : observer, garder ses ressources.

11 · APRÈS-MIDI — SÉQUENCE « BINÔME ENCADRANT / BIENVEILLANT »

Base nautique de Merlimont, début d'après-midi (sur le sable, pas dans l'eau vu la météo). *Objectif : renforcer la confiance et la coordination au sein du binôme encadrant / bienveillant, facteur clé de la sécurité collective.*

Donner du cadre au rôle de bienveillant

- Mettre du cadre au rôle du bienveillant et au fonctionnement du binôme.
- Se dire les choses et faire un RETEX après la séance.
- Le recadrage est toujours délicat — comme dans une relation hiérarchique — d'où l'importance de la manière et des mots pour le mettre en œuvre.
- Le bienveillant est aussi là pour appuyer les demandes de l'animateur.

La manière et les mots : faire dans la bienveillance

- **L'importance des mots :** privilégier la valorisation, ex. « j'ai adoré la manière dont tu as… ».
- **Règle des 3–1 :** 3 retours positifs pour 1 négatif.
- Parler au singulier, à la 1re personne (« je »).
- Ne pas réagir à chaud → se débriefer à froid.

Cohésion du binôme en amont de la séance, et en capitalisation de la séance

- Animateur et bienveillant doivent fonctionner avec un niveau minimum de confiance, et être « en plaisir » à leur niveau de longe.
- Construire la cohésion en amont : partager sur la séance, ses objectifs et son déroulé.
- Valable aussi bien pour les jeunes clubs que pour les clubs plus anciens.
- **Principe retenu : « un encadrant sans bienveillant n'est rien ».**

12 · ATELIER RESCUE TUBE

Document à usage interne du club — Merlimont Côte & Mer (MCM)
Toute utilisation ou diffusion hors du club nécessite l'accord préalable de son auteur.

- Modalités d'utilisation, dans quelles situations, comment le mettre en œuvre, les pièges, les bons gestes.
- Conditionnement.

13 · ATELIER AQUAPHOBIE

- Ce qui est à faire, à éviter de faire avec des participants qui ont peur de l'eau.

14 · ATELIER BOUT FLOTTANT

- Modalités d'utilisation, dans quelles situations, comment le mettre en œuvre, les pièges, les bons gestes.
- Reconditionnement.
- Reconditionnement en situation d'urgence.

15 · ATELIER LECTURE DE PLAGE

- Lecture de la plage de Merlimont en équipes.
- Apports complémentaires par les locaux.

16 · CAPITALISATION & DÉBRIEF DE FIN DE JOURNÉE

Séquence de clôture : retour collectif sur la journée, pépites à retenir, points à mettre en œuvre dans la pratique et pistes pour la suite.

Débrief : utilité de la journée

- Utilité globale de la journée notée 10/10 ; débrief de fin de séance : 7 → 10, moyenne 9,1

Les pépites de la journée

- Rescue tube (lancer / conditionnement) : à pratiquer de nouveau cet été, dans le prolongement de la découverte sur la plage.
- Débrief de l'incident du Conquet et la méthode des plaques de Reason.
- Le partage entre clubs et la cohésion.
- La lecture du plan d'eau.
- La pédagogie positive.
- La puissance des vagues.
- Le bienveillant = découverte des gestes de secours.
- La VHF.
- Le bout flottant et le ré-enroulage.

À mettre en œuvre dans la pratique

- Organiser une grande réunion sur le rôle du bienveillant ; approfondir le binôme encadrant–bienveillant (à creuser).
- Migrants / sécurité : intégrer ce volet.
- Écoute et « apprendre à être égoïste » : ne pas se mettre soi-même en danger.
- Continuer à se dire les choses — « parce que ça rentre » — et rester réactif.
- Cultiver l'amitié, le lien, l'état d'esprit.
- La cloche (pour rythmer les séances).
- Multiplier les cas concrets et mises en situation réelles pour créer des automatismes entre animateurs et bienveillants habituels.
- Constituer un groupe pour passer le brevet de secourisme (PSC1).

Pistes & perspectives pour la suite

- Partager les coordonnées entre associations (fiche ½).
- **Événement à venir :** « la Région aux sports », les 8-9 mai 2027 au Touquet.
- Développer des formats de séances : quand il fait beau — exercices de longe-côte (animer une longe, un groupe), animation dans l'eau ; quand il fait chaud — exercices de sauvetage dans l'eau et mises en situation.
- Proposer des jeux de longe-côte (volet ludique / animation).
- savoir gérer une personnalité difficile.
- Organiser un inter-clubs.

Document à usage interne du club — Merlimont Côte & Mer (MCM)
Toute utilisation ou diffusion hors du club nécessite l'accord préalable de son auteur.

17 · ANNEXES — DOCUMENTS, SLIDES & VIDÉOS DISPONIBLES

Les supports ci-dessous sont regroupés dans le fonds documentaire commun de la journée (espace de téléchargement partagé entre les clubs).

Présentations (slides)

• **Approche des problématiques des courants de marée, des bâches et de leurs dangers** — Pascal Wallet — 44 diapositives (.pptx)

• **Utilisation de la VHF Marine en structure — Guide pratique VHF Marine / Longe-Côte** — Guide synthétique, Florent Albert — 9 diapositives (.pptx)

Documents (PDF)

• **La chaîne des secours** — Florent Albert — document illustré (.pdf)

• **Analyse d'accident — Modèle de Reason (accident du Conquet, 14 mai 2026)** — Florent Albert — méthode des plaques de Reason (.pdf)

Vidéos — techniques de corde (rescue tube / bout flottant)

• **Lancer de corde** — démonstration (.mp4)

• **Rembobinage de la corde** — démonstration (.mp4)

• **Lovage en croisillon** — technique de conditionnement (.mp4)

• **Lovage en boucle libre** — technique de conditionnement (.mp4)

• **Vidéo rescue tube** — démonstration (.mp4)

• **Vidéo bout flottant** — démonstration (.mp4)

Autres éléments

• **Photos & vidéos de la journée** — montage réalisé par Céline Declerck

• **Fiches de sortie des 3 clubs + bulletin météo marine du 24/10**

Document à usage interne du club — Merlimont Côte & Mer (MCM)
Toute utilisation ou diffusion hors du club nécessite l'accord préalable de son auteur.