GRAINES de SAUVETEURS

# PASSEPORT POUR LA MER

Vacances

MAIF

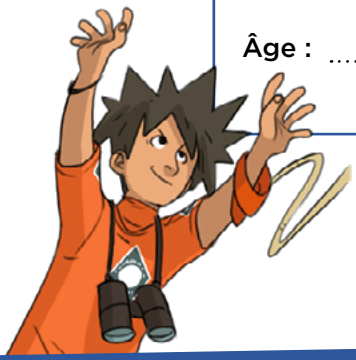
S.N.S.M. SAUVETEURS EN MER

# PASSEPORT POUR LA MER

Nom : .....

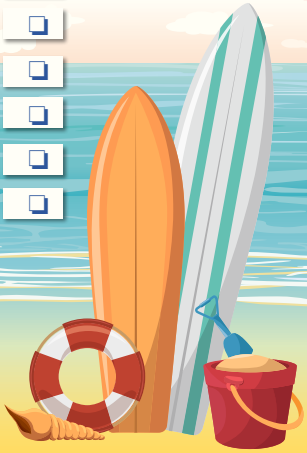
Prénom : .....

Âge : .....



## QUELLES ACTIVITÉS PRATIQUES-TU ?

| | Oui | Non |
|---|---|---|
| Nageur | ❑ | ❑ |
| Expert en châteaux de sable | ❑ | ❑ |
| Joueur de frisbee | ❑ | ❑ |
| Amateur de jeux de ballon | ❑ | ❑ |
| Explorateur de rochers | ❑ | ❑ |
| Champion de farniente | ❑ | ❑ |
| Surfer | ❑ | ❑ |
| Véliplanchiste | ❑ | ❑ |
| Pratiquant de bateau | ❑ | ❑ |
| Pêcheur à pied | ❑ | ❑ |



Si tu as répondu « oui » à une seule de ces questions, ce livret est pour toi. Bonne lecture !

**Ce « Passeport pour la mer » t'invite à la découverte du bord de mer, de ses plaisirs et de ses dangers. Tu y trouveras des infos, des jeux et des conseils pour passer un très bel été en toute sécurité !**

**Bonnes vacances à la mer !**

## SOMMAIRE

Allez hop, tous à l'eau ! ..... Pages 2/3
La plage : beaucoup de plaisir... et quelques dangers ! ... Pages 4/5
À toi de jouer ! ..... Page 6
Une mer pleine de surprises ! ..... Pages 7/8
À la pêche aux moules ! ..... Pages 9/10
Action ! ..... Page 11
Un trésor à protéger ..... Page 12
À chacun son sport nautique ! ..... Page 13
Un problème ? Pas de problème ! ..... Pages 14/15
Super quiz ..... Page 16

Conception : Éditions Spéciales Play Bac - 14 *bis*, rue des Minimes - 75140 Paris Cedex 03. Tél. : 01 53 01 24 56 - Responsable Éditions Spéciales Play Bac : Marina Duprez (m.duprez@playbac.fr) Chef de projet : Marie Le Breton - Conception graphique : Céline Fournaiseau - Rédacteur : Isabelle Nicolazzi - Illustrateur : Grelin - Crédits photo : Adobe Stock - Correctrice : Marion Bello.

# Allez hop, tous à l'eau !

**La mer… Quelle belle destination pour les vacances d'été ! Voici quelques informations et conseils pour passer des vacances de rêve et en profiter à 100 % !**

On a beaucoup de chance, en France ! Notre pays possède quatre façades maritimes : la mer du Nord, la Manche, l'océan Atlantique et la mer Méditerranée. Ses 3 427 kilomètres de côtes (soit 4,5 fois la distance Paris-Marseille) sont magnifiques et très variés : plages de sable fin ou de galets, dunes, falaises, côtes rocheuses…

Que tu sois sportif, que tu aies besoin de détente ou envie de t'amuser, tu te sentiras comme un poisson dans l'eau au bord de la mer : lecture, sieste, baignade, jeux sportifs, château de sable, escalade sur les rochers, cerf-volant, randonnée sur les sentiers côtiers… Il y en a pour tous les goûts !

## JAMAIS TROP TARD POUR APPRENDRE À NAGER !

Apprendre à nager vers 6 ou 7 ans est idéal. Avant, on peut déjà s'habituer à se sentir à l'aise dans l'eau, à flotter et à mettre la tête sous l'eau. Mais quel que soit son âge, on peut apprendre à nager ! Il suffit d'être motivé.

**Notre conseil avant l'été :** prendre des cours en piscine avec un maître-nageur.

© M. Hurtez - SNSM

## DES PLAGES SURVEILLÉES, C'EST MIEUX !

Sais-tu qu'il existe des plages surveillées ? C'est un peu comme à la piscine. Des nageurs sauveteurs surveillent la baignade dans une zone indiquée par des drapeaux rouge et jaune et délimitée par des bouées jaunes. Sur ces plages, le niveau de sécurité de la baignade est signalé à l'aide d'un drapeau de couleur. Fais le jeu ci-dessous pour mieux connaître les drapeaux !

## CONSEILS MALINS POUR ÊTRE UN AS DE LA BAIGNADE !

- **Ne te baigne jamais seul** et préviens un adulte quand tu vas dans l'eau ou près de l'eau.
- Demande à un adulte sur la plage **de garder un œil sur toi.**
- Ne sors pas de **la zone de baignade surveillée.**
- Repère bien **l'endroit de la plage où tu es installé** pour le retrouver quand tu sortiras de l'eau (parasol, rocher, château de sable...).
- Si tu ne sais pas encore nager, **porte des brassards.**
- **Rince-toi** si tu peux après la baignade, car le sel dessèche la peau.

## LE BON DRAPEAU

Relie chaque drapeau à sa signification.

- *Baignade non surveillée*
- *Baignade surveillée mais dangereuse*
- *Limite de zone de baignade surveillée*
- *Baignade surveillée*
- *Baignade interdite*

Réponses : rouge et jaune/limite de zone de baignade surveillée • rouge/baignade interdite • vert/baignade surveillée • jaune/baignade surveillée mais dangereuse • mât sans drapeau/baignade non surveillée (sauveteurs partis en intervention ou absents en dehors des heures de surveillance de la plage).

# La plage : beaucoup de plaisir... et quelques dangers !

**La plage, c'est le rêve, mais ça peut rapidement virer au cauchemar si l'on ne suit pas quelques conseils ! Le soleil, par exemple, peut vite devenir dangereux.**

## BRACELETS MAGIQUES

Quelle angoisse de se perdre à la plage... Chaque année, environ 300 000 bracelets fluo sont distribués sur les plages, pour les enfants les plus petits. On écrit dessus un numéro de téléphone à contacter en cas d'urgence. Pratique !

Ils sont gratuits et disponibles dans les postes de secours SNSM et dans les agences de la MACIF et de la MAIF.

Le soleil est à la fois ton meilleur ami et ton pire ennemi. Sans lui, il n'y aurait pas de vie sur la Terre. Il aide ton corps à fabriquer de la vitamine D pour avoir des os solides. Il t'aide à lutter contre certaines maladies. Il permet aussi d'être de bonne humeur. Mais pour profiter de ses bienfaits, quelques minutes par jour suffisent. L'idéal est de s'exposer le matin ou après 16 heures. Entre les deux, c'est là qu'il est le plus dangereux et qu'il faut l'éviter.

Dans tous les cas, dès que tu vas au soleil, sors ta panoplie de protection : chapeau, lunettes de soleil et tee-shirt. N'oublie pas non plus de mettre de la crème solaire toutes les deux heures et après chaque baignade. Et attention au ciel couvert ou nuageux, les rayons dangereux savent très bien traverser les nuages !

# ENNEMIS EN VUE !

## LE COUP DE SOLEIL

C'est une brûlure de la peau due aux rayons nocifs du soleil. Il peut survenir en quelques minutes. Pour l'éviter, une seule solution : crème solaire et tee-shirt. Si jamais tu en attrapes un : hydrate bien ta peau et ne t'expose plus du tout pendant quelques jours le temps que ta peau se répare.

## LE COUP DE CHALEUR

Il peut survenir l'été en cas de grosses chaleurs ou si l'on est resté trop longtemps au soleil. On le reconnaît à ces symptômes : forte température et troubles de la conscience (délire, perte de connaissance...). Il faut alors filer le plus vite possible chez le médecin ou aux urgences !

## L'INSOLATION

C'est la forme adoucie du coup de chaleur. Elle se manifeste par des maux de tête, des nausées, des vomissements, une fièvre et parfois des convulsions. Elle doit être traitée rapidement, par un médecin ou aux urgences.

## L'HYDROCUTION

L'hydrocution (ou choc thermique) est la réaction du corps à un brusque changement de température dû à l'immersion dans l'eau. Elle peut être mortelle. Nos conseils : entre dans l'eau progressivement, ne te baigne pas juste après un repas, après un long trajet en voiture ou si tu es fatigué. Et ne jette jamais un ami dans l'eau : ce n'est pas drôle et ça peut être très dangereux.

## LE GOÛTER IDÉAL !

© Cook Inspire / Stock.adobe.com

*Ingrédients (pour 12 gros cookies) : 180 g de cassonade, 110 g de beurre mou, 2 œufs, 100 g de farine, 1 grosse poignée de flocons d'avoine, 1 pincée de levure chimique, du sel et 170 g de noisettes.*

- Dans un saladier, mélange à la main le sel, la cassonade, la farine, la levure, les flocons d'avoine et le beurre.
- Ajoute les œufs un par un puis les noisettes.
- Réalise des boules à l'aide d'une cuillère.
- Pose-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
- Laisse cuire entre 5 et 7 min au four à 190 °C (th. 6).

**ASTUCE** Double les quantités et tu auras des cookies pour la semaine, ils se conservent très bien !

# À toi de jouer !

**1** Associe ces syllabes pour former 5 mots. Ce sont des accessoires indispensables pour passer une belle journée à la plage.

RA | PEAU | SHIRT | LU | PA | CRÈ | TEE | SOL | CHA | ME | NETTES

★ ′ ✖ ● ◗ ▮ ♣ ◆ ❤ ✳ ✿ ✖ ✿ ✖
– – – – – – – – – – – – – – – –
➤ ✚ ♣ ● ■ ◆ ● ● ♣ ■ ◆ ❤ ◗
– – – – – – – – – – – – – – – – ,
♣ ❤ ✖ ➤ ✚ ◆ ✣ ✖
– – – – – – – – – –
● ♣ ■ ♠ ✖ ✣ ✚ ✚ ✖ ✖ !
– – – – – – – – – – – – !

| A | C | D | E | G | I | L | M |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ◆ | ★ | ✳ | ✖ | ✣ | ✣ | ✚ | ✿ |

| N | P | Q | R | S | T | U | V |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ❤ | ➤ | ▮ | ■ | ● | ◗ | ♣ | ♠ |

**2** Que dit ce papa ? Transforme les symboles en lettres en t'aidant du code ci-dessus.

**3** Léo a perdu sa frite de sauvetage. Aide-le vite à la retrouver !

Solutions : 1) Chapeau, crème solaire, lunettes, parasol, tee-shirt. 2) C'est quand même plus rassurant, une plage surveillée ! 3) La frite de Léo est cachée derrière la glacière bleue, à gauche dans l'image.

# Une mer pleine de surprises !

**La mer peut changer d'un jour à l'autre mais également d'une heure à l'autre. Et même si elle semble calme et paisible, elle cache parfois de forts courants qui sont de véritables pièges.**

## LES MARÉES

Lorsque la Lune et le Soleil s'attirent et s'éloignent, les eaux des mers et des océans montent et descendent. Ce mouvement peut se produire une ou deux fois par jour, en fonction du lieu. Les marées peuvent créer des courants assez dangereux.

## LES BAÏNES

Lorsque les vagues s'écrasent sur un banc de sable, l'eau se retire en le contournant, créant un courant très violent qui part vers le large. Il est inutile de lutter contre un courant de baïne. Il vaut mieux se laisser déporter dans un premier temps, pour regagner le rivage plus loin, là où il n'y a plus de courant.

## LES ROULEAUX

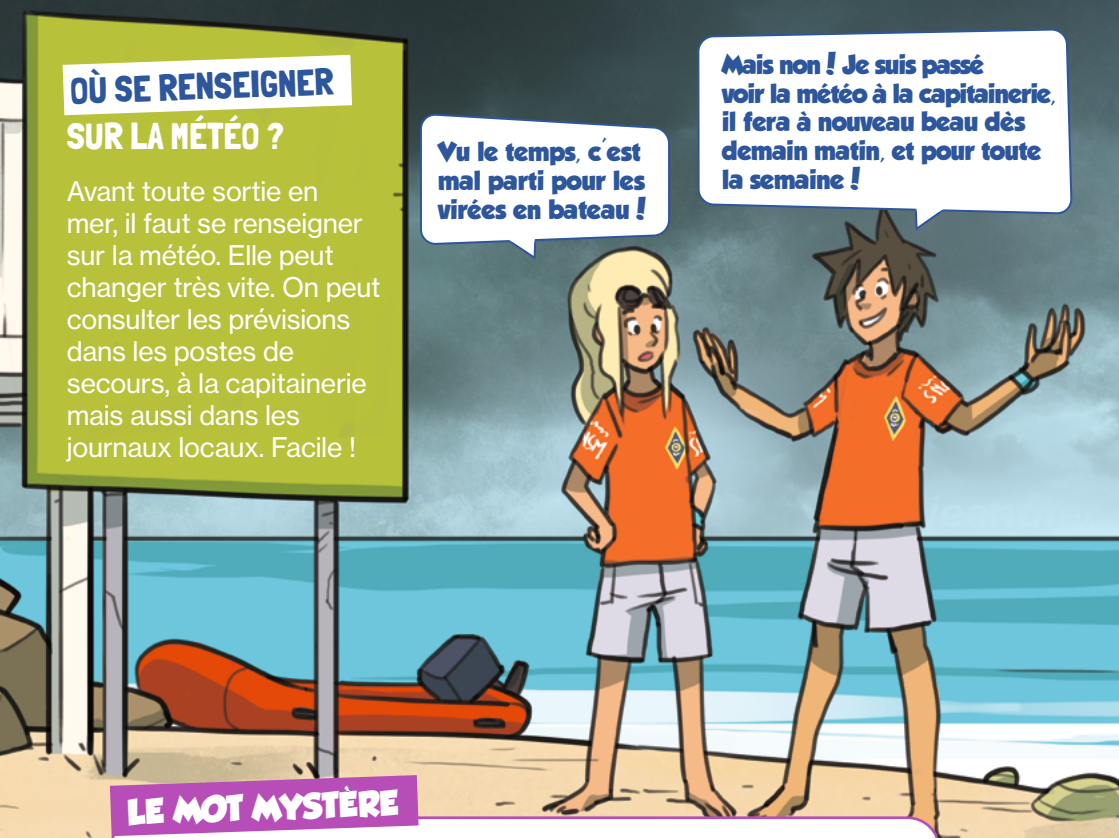
(Ou déferlantes) Ils se rencontrent très souvent sur la côte du Pays basque et dans les Landes, parfois sur les autres côtes, en fonction des vents. Ils sont dangereux s'ils sont pris de face, car ils peuvent renverser violemment un baigneur.

## LES BÂCHES

Parfois, sous l'action des courants, des cuvettes se creusent. Leur profondeur peut atteindre 1,70 m. La mer, en montant, les recouvre, créant à l'intérieur un tourbillon. Elles présentent un danger, d'autant plus qu'on ne peut pas prévoir où elles vont se former.

## OÙ SE RENSEIGNER SUR LA MÉTÉO ?

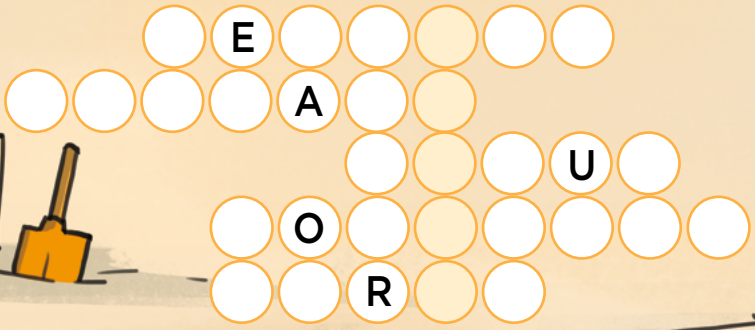
Avant toute sortie en mer, il faut se renseigner sur la météo. Elle peut changer très vite. On peut consulter les prévisions dans les postes de secours, à la capitainerie mais aussi dans les journaux locaux. Facile !




## LE MOT MYSTÈRE

Place les mots ci-dessous dans la grille. À la verticale, dans les cases colorées, tu découvriras le mot mystère. Il s'agit du moment où la mer atteint son niveau le plus bas (marée basse) ou le plus haut (marée haute) et ne semble plus progresser.

**Mots à placer : vague, rouleaux, marée, tempête, courant.**




Réponse : étale (de haut en bas : tempête, courant, vague, rouleaux, marée).

# À la pêche aux moules !

**Avis aux amateurs de crabes et de crevettes ! La pêche à pied n'est pas très difficile. Elle est idéale pour s'initier au monde de la pêche… et pour faire un bon repas !**

© Fotolia

La pêche à pied se pratique à marée descendante. En se retirant, la mer laisse derrière elle une faune marine très fournie, enfouie dans le sable, cachée dans les rochers ou rampant sous les algues. Avec très peu de matériel, on peut ramasser des bigorneaux, des crevettes, des crabes ou des coques.

Mais attention à garder un œil sur la montre ! Il ne faut pas se faire encercler par la mer qui remonte. L'idéal est de rentrer dès que la mer est au plus bas. Enfin, ne pars jamais seul ni sans téléphone portable, dis où tu vas et à quelle heure tu rentres. Il faut rester prudent !

© Fotolia

## CONSEILS ÉCOLO

1. Ne ramasse que ce que tu es capable de manger le jour même : pas de gaspillage !
2. Relâche les coquillages trop petits : ils ont besoin de grandir.
3. Remets en place les rochers que tu as soulevés, pour que chacun retrouve sa maison !
4. Renseigne-toi sur les périodes de pêche légale, sur les espèces protégées et sur le nombre de prises autorisées par personne et par jour. Attention, des contrôles sont parfois effectués !

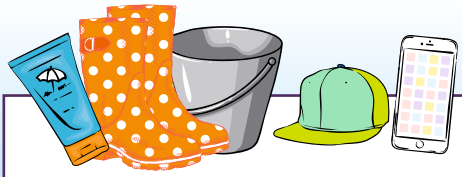
## OUVRE L'ŒIL !

La partie de la plage découverte à marée basse s'appelle l'estran. Il existe trois types d'estran : l'estran rocheux, l'estran sableux et l'estran vaseux. Dans chacun de ces milieux on pêche des espèces différentes. Dans les rochers, on trouve des crabes, des huîtres ou des moules. Dans le sable, on pêche plutôt des coques et des couteaux, et dans la vase, des palourdes.

La pêche à pied, comme beaucoup d'autres activités, demande beaucoup d'observation, un zeste de bon sens, et une pincée de patience. N'hésite pas à noter dans un carnet tes remarques : petit à petit, tu pourras te fier à tes propres expériences !

## OÙ TROUVER LES HORAIRES DES MARÉES ?

Ils sont affichés un peu partout : dans les journaux locaux, dans les postes de secours ou les capitaineries, dans les commerces ou les maisons de la presse. Profites-en pour vérifier la météo !



## LE BON MATÉRIEL

Voici le matériel de base à avoir : chaussures ou bottes, coupe-vent, chapeau, crème solaire, eau, téléphone... mais aussi : seau, râteau, crochet, règle pour mesurer la taille des coquillages et éventuellement des gants.

# Action !

**Voici quelques idées d'activités sur le thème de la mer.**

## Pratique !

En toute saison et par tous les temps, tu peux jouer au morpion sur la plage en traçant une grille sur le sable mouillé et en utilisant des cailloux et des coquillages comme pions, ou en traçant directement les formes avec ton doigt.

© Ragnarocks - Adobe Stock

## Souvenir de plage...

Pour te souvenir de tes bons moments passés à la mer, ramasse quelques jolis galets sur la plage et, de retour à la maison, peins-les. Voici quelques idées pour trouver l'inspiration !

## La mer dans ton assiette

**Décore ton assiette sur le thème des fonds marins.**

Demande à un adulte de faire cuire des pavés de saumon, arrosés de jus de citron.

Tu peux ensuite utiliser des rondelles d'olives pour faire des bulles, des brocolis ou de la salade pour les coraux, des haricots verts pour les tentacules de pieuvre ou les pattes de crabe, etc.

Amuse-toi... et déguste !

© I. Nicolazzi

## CONSEILS ÉCOLO

- Ne jette jamais de déchets sur la plage ou dans l'eau.
- N'hésite pas à ramasser les déchets que tu trouves sur la plage (sacs plastique, emballages de gâteau, bouts de plastique...), même si ce ne sont pas les tiens.
- Ne cueille pas de fleurs pour ne pas risquer d'arracher des espèces protégées.
- Respecte les zones d'accès à la plage.
- Ne t'écarte pas des sentiers balisés.
- Respecte les sites interdits à la promenade.
- Ne dérange pas les animaux.

© F.Marsicano - Adobe Stock

# Un trésor à protéger

**Le littoral, point de rencontre entre la terre et la mer, est un milieu vivant et fragile qui abrite une faune et une flore très riches. Il faut en prendre soin et le sauvegarder.**

La nature et les êtres vivants qu'elle abrite sont fragiles. Il faut donc les respecter au quotidien pour que la mer et les côtes conservent leur beauté, mais aussi pour que les animaux (poissons, crustacés, oiseaux...) puissent y vivre correctement. Attention donc aux gestes que l'on fait sans réfléchir.

© M. Cossin - SNSM

© M. Cossin - SNSM

Ce que nous jetons dans la mer ou en bordure de mer met beaucoup de temps à se dégrader et finit souvent dans les estomacs des poissons et des oiseaux. Nos déchets polluent l'eau, agressent la faune et la flore. Chacun de nos gestes a donc un effet sur l'environnement : nous sommes tous responsables et acteurs !

# À chacun son sport nautique !

**Plongée, planche à voile, ski nautique, surf, bateau, paddle… Les activités nautiques sont nombreuses : on ne s'ennuie pas à la mer !**

Tu peux pratiquer les sports nautiques avec un club, une école, prendre des cours… Dans tous les cas, il est important de ne jamais pratiquer seul. Même quelqu'un qui a l'habitude peut être pris d'un malaise et risquer la noyade. Préviens toujours ton entourage quand tu pars faire une activité. Tu seras bien content que l'on vienne te chercher si tu as un souci !

Renseigne-toi sur la réglementation, les zones de pratique, les zones interdites, le balisage… Fais attention aux autres pratiquants : nageurs, plaisanciers… Enfin, n'oublie jamais ton équipement de sécurité : gilet de sauvetage, combinaison isotherme, crème solaire, chapeau, lunettes.

## LA SIGNIFICATION DES BALISES

**Bouée conique de chenal :** elle est à gauche (bâbord) quand on part en mer et à droite (tribord) quand on rentre à terre.

**Bouée cylindrique de chenal :** elle est à droite (tribord) quand on part et à gauche (bâbord) quand on rentre.

**Grosse bouée sphérique :** placée à la limite des 300 m. Dans cette zone, la vitesse est limitée à 5 nœuds (environ 9 km/h) pour les engins nautiques à moteur.

**Balise de danger spécial :** attention, à cet endroit, il peut y avoir une épave, un rocher, un câble sous-marin. Mieux vaut s'en écarter.

**Petites bouées sphériques :** elles délimitent une zone de baignade.

**D'autres panneaux fournissent des informations. Ouvre bien les yeux !**

Ski nautique interdit

Planche autorisée

# Un problème ?
# Pas de problème !

**Malgré toutes les précautions prises et même avec un bon niveau en sport ou en natation, il peut arriver de se retrouver en difficulté (malaise, crampe, fatigue, courant fort…). Il faut savoir bien réagir !**

## À L'AIDE !

Si tu es en difficulté dans l'eau, croise et décroise les bras au-dessus de ta tête.

Si une autre personne est en danger et que tu es dans l'eau avec elle, essaie de lui maintenir la tête hors de l'eau. Sinon, si tu es sur le rivage, ne quitte pas la personne des yeux. Appelle les secours ou demande à quelqu'un de le faire. Trouve un élément de repère sur la plage ou sur la côte pour indiquer aux sauveteurs où tu te trouves.

### LES NUMÉROS DE SECOURS À CONNAÎTRE

- 196 (gratuit depuis un téléphone)
- canal 16 par VHF (radio)

Même si tu n'as pas ton brevet de secouriste, voici quelques principes de base à retenir pour ne pas faire de bêtise.

**Protéger :** le premier réflexe est de protéger la victime (l'éloigner de l'eau ou lui maintenir la tête hors de l'eau par exemple).

**Alerter :** il faut ensuite prévenir les secours, sans laisser la victime seule, de préférence.

**Secourir :** c'est seulement si les points 1 et 2 ont été respectés que la victime pourra être secourue.

Ne fais pas n'importe quoi. Jouer à l'apprenti sauveteur, c'est risquer de se retrouver dans la peau d'une seconde victime. Si tu essaies, par exemple, de rejoindre un nageur pris dans un courant, tu te trouveras toi aussi en difficulté.

## AÏE, ÇA PIQUE !

En cas de piqûre, voici quelques conseils à suivre.

### LES VIVES

Les vives sont de petits poissons qui vivent enfouis dans le sable et ne laissent dépasser que leurs épines dorsales. Ces épines sont venimeuses et leurs piqûres, très douloureuses.

**Comment réagir ?** Sors de l'eau, ne gratte pas, va au poste de secours. Les secouristes te mettront le pied dans une bassine d'eau chaude. Sinon, enfouis ton pied dans le sable très chaud. Ensuite, nettoie et désinfecte la plaie.

### LES OURSINS

Les oursins se trouvent sur les fonds sableux ou sont accrochés aux rochers. Leurs piquants ne sont pas venimeux mais ils pénètrent dans la peau, où ils se cassent.

**Comment réagir ?** Ne gratte pas, utilise une pince à épiler pour retirer les piquants. Il faut bien tout retirer. S'il reste des morceaux, désinfecte et va chez le médecin.

### LES MÉDUSES

Elles nagent à la surface de la mer. Ce sont les cellules de leurs tentacules qui piquent, même lorsqu'elles sont échouées sur la plage. Si tu te fais piquer, tu ressentiras une forte brûlure !

**Comment réagir ?** Ne frotte pas, rince à l'eau de mer (pas à l'eau douce), retire les tentacules visibles avec une pince ou une main gantée. Ensuite, mets du sable sur la partie touchée et laisse sécher pour piéger les cellules urticantes. Tu peux retirer doucement ce sable pour les enlever puis désinfecter.

## LES POSTES DE SECOURS

**Plus de 230 postes de secours dans toute la France.**

**Leur mission :** renseigner (réglementation, marées, dangers...), surveiller la baignade, intervenir en cas d'accident, porter les premiers secours et soigner les petites blessures.

**Qu'y trouve-t-on ?** Du matériel de sauvetage, de surveillance, de secours et de premiers soins et des véhicules de sauvetage.

# Super Quiz

## Alors, tu penses être une graine de sauveteur ? C'est ce qu'on va voir !

**1 Combien de façades maritimes la France possède-t-elle ?**

- ❍ 3
- ❍ 4
- ❍ 6

**2 Par quoi les zones de baignade surveillée sont-elles délimitées ?**

- ❍ Des drapeaux rouges
- ❍ Des drapeaux jaunes
- ❍ Des bouées jaunes

**3 Quelle vitamine, indispensable pour avoir des os solides, est fabriquée par ton corps grâce au soleil ?**

- ❍ La vitamine B
- ❍ La vitamine C
- ❍ La vitamine D

**4 Où faut-il aller en cas d'insolation ?**

- ❍ Chez le médecin
- ❍ Au lit
- ❍ Dans l'eau

**5 Comment appelle-t-on les cuvettes dangereuses creusées par des courants ?**

- ❍ Des rouleaux
- ❍ Des baïnes
- ❍ Des bâches

**6 À quel moment la pêche à pied se pratique-t-elle ?**

- ❍ À marée basse
- ❍ À marée descendante
- ❍ Uniquement l'été

**7 Où peux-tu trouver les horaires des marées ?**

- ❍ Sous un rocher
- ❍ Au poste de secours
- ❍ À la pharmacie

**8 Quel geste faut-il faire si l'on est en danger dans l'eau ?**

- ❍ Plonger la tête sous l'eau
- ❍ Faire la planche
- ❍ Croiser et décroiser les bras au-dessus de sa tête

**9 Quel numéro gratuit permet d'appeler les secours ?**

- ❍ 196
- ❍ 296
- ❍ 396

**10 Vrai ou faux ? Une méduse échouée sur la plage est sans danger.**

- ❍ Vrai
- ❍ Faux

Réponses : 1•4 – 2•des bouées jaunes – 3•la vitamine D – 4•chez le médecin – 5•des bâches – 6•à marée descendante – 7•au poste de secours – 8•croiser et décroiser les bras au-dessus de sa tête – 9•196 – 10•faux (elle peut encore piquer).

# TES SOUVENIRS DE VACANCES

## TON SOUVENIR LE PLUS DRÔLE :

Colle une Photo ici

- ❑ Où a-t-elle été prise ?
  .....
- ❑ Quand ?
  .....
- ❑ C'est qui ?
  .....

- ❑ Quand tu as enterré ton frère ou ta sœur dans le sable
- ❑ Quand tu as confondu la grenadine avec le vinaigre
- ❑ Quand ton père est rentré tout mouillé de la pêche
- ❑ .....
  .....
  .....

HOT

holiday

go!

Leurs prénoms

.....

.....

## TES MEILLEUR(E)S AMI(E)S

Summer

## TON PIRE CAUCHEMAR

- ❑ Quand tu t'es fait pincer par un crabe
- ❑ Quand tu as perdu ton épuisette
- ❑ Quand un crétin a détruit le château que tu avais mis 2 heures à construire

## TON MEILLEUR SOUVENIR !

- ❑ Une délicieuse glace
- ❑ Une pêche miraculeuse
- ❑ Un beau coucher de soleil
- ❑ Une super sortie en bateau

GRAINES de SAUVETEURS

**Pour rencontrer ou contacter les Sauveteurs en Mer :**

Les Sauveteurs en Mer (SNSM)
8, cité d'Antin - 75009 Paris
Tél. : 01 56 02 64 64
www.snsm.org

Pour aller plus loin, rendez-vous sur le site :
www.grainesdesauveteurs.com

MAIF

SNSM SAUVETEURS EN MER

3 030720 174566