



L'équipe menée par Dominique OLIVIER aux élections municipales de 2020
2 élus : **Laura GENEVOIS** et **Dominique OLIVIER** (groupe III du conseil municipal)

SOMMAIRE de cette LETTRE D'ACTUALITES

- 1/ Conseil municipal du 5 juillet
- 2/ Des nouvelles de la commune
- 3/ Pendant la période estivale
- 4/ Restons vigilants

L'accès aux documents cités se fait par les liens en [bleu souligné](#) dans le texte.

Attention : il est possible que ce message vous arrive "tronqué". A la fin du mail, pensez à activer "Afficher l'intégralité du message"

1/ Conseil municipal du 5 juillet

Comme après chaque conseil Dominique et Laura écrivent une tribune diffusée sur le site de la mairie dans la rubrique « *expression des groupes* ».

Nous n'avons droit qu'à une page et sans accès aux liens de renvoi vers des documents plus détaillés.

Retrouvez [ici](#) la tribune, avec les liens actifs de renvoi vers les documents plus détaillés.

Parmi les nombreux points de l'ordre du jour il y avait celui du **projet de la nouvelle gare**.

Retrouvez [ici](#) la Newsletter spécifiquement consacrée à ce sujet.

Vous pouvez voir ou revoir la séance sur la chaîne YouTube de la mairie, et notamment l'intervention de Dominique OLIVIER sur le sujet (à environ 1h48).

<https://www.youtube.com/channel/UCk2SsfAFB21HYgLoWlJNirw>

La presse a rendu compte de cette réunion.

SAINT-CYR

Future gare : l'opposition dénonce une étude faussée

Une délibération, présentant comme acté le choix du secteur actuel de la gare pour y construire un pôle d'échange multimodal, malgré quelques réserves de la majorité, a « scandalisé » D. Olivier.

Il s'agit d'un projet structurant pour la commune et même au-delà, pour les 30 000 habitants de la vallée. La commune, majoritairement rurale, est en pleine croissance démographique. C'est l'opposition qui a été la plus active, et elle a été entendue. Des réserves ont été faites dans son sens, mais elles n'ont pas été prises en compte par l'opposition. C'est l'opposition qui a été la plus active, et elle a été entendue. Des réserves ont été faites dans son sens, mais elles n'ont pas été prises en compte par l'opposition.

Une étude biaisée ?

Monsieur le conseil municipal, la question n'est pas de savoir si la gare actuelle est la meilleure, mais de savoir si elle est la seule. La commune a des réserves, mais elles n'ont pas été prises en compte par l'opposition. C'est l'opposition qui a été la plus active, et elle a été entendue. Des réserves ont été faites dans son sens, mais elles n'ont pas été prises en compte par l'opposition.

En conclusion, la commune a des réserves, mais elles n'ont pas été prises en compte par l'opposition. C'est l'opposition qui a été la plus active, et elle a été entendue. Des réserves ont été faites dans son sens, mais elles n'ont pas été prises en compte par l'opposition.

Le préfet s'agit

« Quand on voit la gare actuelle, on se dit qu'il y a du mieux à faire », a déclaré le préfet. Il a souligné que la gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination. Il a souligné que la gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination.



Les conditions techniques et financières d'aménagement du pont-rail de l'avenue De Gaulle figurent parmi les questions en suspens, dans l'hypothèse retenue par la SNCF. Mais une partie de l'opposition demande une nouvelle étude comparative, « forcément », pour évaluer la solution alternative : construire la future gare près d'Aqualand.

« Pour l'étude de notre alternative, la SNCF n'a pas fait de vraie étude comparative », a déclaré D. Olivier. Il a souligné que la SNCF a fait une étude comparative, mais qu'elle est biaisée. Il a souligné que la SNCF a fait une étude comparative, mais qu'elle est biaisée.

« La gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination », a déclaré D. Olivier. Il a souligné que la gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination.

Avis favorable, mais des réserves

La majorité, qui défend l'implantation de la future gare dans le quartier actuel, a donc rendu son avis favorable. Mais elle a des réserves. Elle a souligné que la gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination.

« La gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination », a déclaré D. Olivier. Il a souligné que la gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination.

« La gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination », a déclaré D. Olivier. Il a souligné que la gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination.

« La gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination », a déclaré D. Olivier. Il a souligné que la gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination.

« La gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination », a déclaré D. Olivier. Il a souligné que la gare actuelle est une gare de passage, et qu'il faut créer une gare de destination.

2/ Des nouvelles de la commune

La réunion publique du 22 juin

Le **Plan Local d'urbanisme (PLU)** constitue à coup sûr, avec les votes des budgets, l'acte majeur de gestion du territoire de la commune et du cadre de vie de ses habitants.

Le Conseil municipal a lancé le 25 janvier 2022 la **révision N° 1 du PLU** en vigueur, datant de 2016.

La réunion publique du 22 juin était consacrée à la présentation et à la discussion du **Projet d'Aménagement et de Développement durable (PADD)**. Ce PADD constitue la **première étape** essentielle de la **révision du PLU** car elle fixe la stratégie de cette révision, ses objectifs et les grandes lignes du PLU.

Il a donc été question de politiques d'aménagement, d'équipement, d'urbanisme, de paysage, de protection des espaces naturels, agricoles et forestiers, de densité urbaine...Et aussi d'habitat, de transports et déplacements, de réseaux d'énergies, d'équipement commercial, de développement économique...

Vous pouvez retrouver les **documents de ce PADD** sur le site de la mairie.

<http://www.saintcyrsurmer.fr/urbanisme/procedures-en-cours-1290.html>

Pour rappel, les objectifs de la révision n°1 du Plan Local d'Urbanisme, soumise à délibération le 25 janvier 2022 portent sur **cinq aspects principaux** :

1. Protéger et valoriser le cadre de vie, tant du patrimoine bâti que du patrimoine agricole, naturel et la biodiversité par l'application des principes de développement durable
2. Développer l'éco-mobilité valorisant les modes doux, les transports collectifs et le Pôle d'Echange Multimodal
3. Favoriser l'économie locale, agricole, artisanale ainsi que les activités innovantes et préserver les attraits touristiques de la Commune, station balnéaire offrant des espaces agricoles et naturels remarquables
4. Préserver les formes urbaines existantes conformes à l'image de la Commune et à la qualité de vie pour ses habitants
5. Actualiser le règlement du Plan Local d'Urbanisme tenant compte d'une meilleure protection de l'environnement, d'une préservation accrue des espaces et précisant les destinations des constructions admises.

Le projet de nouvelles constructions à la Madrague

Nous avons appris qu'un projet de constructions de résidences secondaires est en cours à la Madrague.

Il fallait d'ailleurs avoir l'œil pour trouver le panneau affichant le permis de construire, bien dissimulé dans les feuillages (plutôt que bien en évidence sur

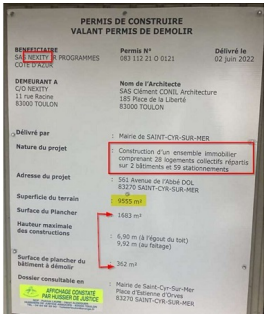
le portail comme cela se fait habituellement).

Au **561 de l'avenue Abbé Dol** il est prévu la démolition de la maison existante pour y construire un **ensemble immobilier** de 28 logements collectifs répartis sur 2 bâtiments.

Et le promoteur Nexity présente sur son site internet ce projet comme idéal en **résidences secondaires** adossée à une pinède sauvage classée !

La Mairie a dit en réunion publique (le mercredi 22 juin) dans sa présentation de la révision du PLU vouloir « limiter l'extension des résidences secondaires ».

Où est l'erreur ?



Le permis de construire.



Le programme sur le site du promoteur.

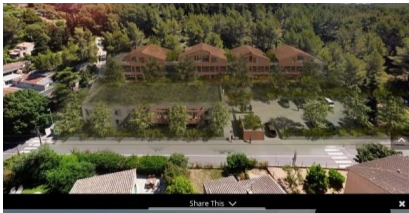


561 Av. de l'Abbé Dol

La maison qui sera détruite.



Vue aérienne actuelle.



La maquette du promoteur de ce projet.

3/ Pendant la période estivale

Les postes de secours et les drapeaux des plages

Les **postes de secours** sont ouverts **tous les jours de 9h à 19h** jusqu'au 6 septembre.

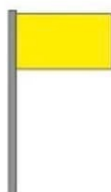
- **Plage des Lecques** : deux postes de secours –
A l'ouest : le poste de secours à proximité du square Ferrié –
A l'est : le poste de secours central situé face au chenal de sécurité,
- **Plage de la Madrague** : 1 poste de secours

Pour renforcer la prévention, un **nouveau balisage** a été mis en place au niveau des 3 postes de secours avec des fanions matérialisés à bandes rouge et jaune qui encadrent le début et la fin des zones de surveillance.

La signalisation qui informe sur les conditions de baignade change de forme, pour s'adapter à des normes européennes et en faciliter ainsi la compréhension par les touristes étrangers . Le drapeau triangulaire devient rectangulaire.



Baignade autorisée
et surveillée



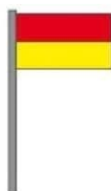
Baignade dangereuse
mais surveillée



Baignade interdite
et dangereuse



Baignade interdite (pollution
/espèces spécifiques)



Baignade surveillée
à certains horaires



Zonne de pratiques
aquatiques et nautiques

Les plages



Plages propres

L'opération "Ma plage plus belle sans poubelle !", a été testée l'été dernier. Nous n'avons pas eu de communication sur les résultats du « test » de 2021. Nul doute que la mairie est satisfaite puisqu'elle renouvelle l'opération pour cette nouvelle saison.

La zone reste inchangée et est située entre le poste de secours central et le mini-golf aux Lecques.

Le principe est de responsabiliser les usagers de la plage en les incitant à porter eux-mêmes leurs déchets dans 2 points de collecte de tri qui sont implantés à l'extrémité de ce secteur.

En espérant que les gens se sentent concernés.



Bibliothèque libre service

Elles sont de retour !

Retrouvez-les 3 bibliothèques au Square Ferrié, sur la Promenade Rose (niveau Poste de Secours Central) et Plage de la Madrague.

Les animations

Pour tout savoir sur **le programme** des diverses animations c'est ici

<https://fr.calameo.com/read/0070797408c919c71b024>

Vous pouvez consulter la page de l'Office de tourisme Saint Cyr sur Mer

<https://www.facebook.com/saintcyrsumertourisme/>

<https://www.saintcyrsumer.com/a-faire/agenda-et-marches/>

Et pour les autres communes de l'agglomération Sud Sainte Baume

<https://www.facebook.com/SudsainteBaume/>

SAINT CYR SUR MER
PORT DU LITTORAL VAUDAIS

EDITION 2022

Découvrez nos Marchés

CONSUMONS LOCAL

Guide des marchés disponible sur le site de la Ville : www.saintcyrsumer.fr
& en version papier (Mairie et Office de Tourisme)

Les marchés

LES MARCHÉS DE L'ÉTÉ

BANDOL

Marché aux fleurs et aux légumes

• Tous les jours sur la Place de la Liberté

Grand marché

• Le mardi matin sur le Quai Charles de Gaulle

Marché Nocturne

• Tous les soirs de mi-Juin à mi-Septembre sur le Quai Charles de Gaulle

LE BEAUSSET

Grand marché Provençal

• Vendredi, Esplanade Charles de Gaulle de 8h à 14h

Petit marché Provençal

• Dimanche de 8h30 à 14h Esplanade Charles de Gaulle

Marché des Producteurs

• Mercredi, Esplanade Charles de Gaulle de 9h à 13h et de 16h à 20h à partir du 1 Juin

LA CADIÈRE D'AZUR

• Jeudi matin Place Jean Jaurès

LE CASTELLÉT

Marché des producteurs de pays

• Samedi matin, au Plan du Castellet

EVÈNOS

• Mercredi de 8h à 12h30 à Sainte-Anne d'Evenos

(sur la Place du terrain de boules en face de la mairie)

SIÈNES

Grand marché Provençal

• Jeudi Place Marcel Pagnol

Marché des Producteurs

• Dimanche matin sur la place d'Alphonse Rousset

Marché Nocturne & producteurs :

• Dimanche 14 août sur la place du village

SAINT-CYR-SUR-MER

Grand marché Provençal

• Dimanche de 8h30 à 13h Parking Gabriel Péri

Marché des Producteurs

• Jeudi de 8h à 12h30 Parking Gabriel Péri

Marché des Paysans

• Mardi et vendredi matin Parking Gabriel Péri

Marché des Créateurs

• Vendredi, samedi et dimanche du 01 juillet au 28 Août de 19h à 00h

Place de 18 Juin les Lecques

Marché Les pieds dans l'eau

• Lundi de 8h30 à 12h30 du 04 Juillet au 28 Août Place de 18 Juin les Lecques

Marché Estival

• Jeudi de 8h à 12h30 du 02 Juin au 25 Août sur le Port de la Madrague

SANARY-SUR-MER

Tous les matins

• Marché provençal le long des allées Estienne d'Orves

Marché aux fleurs

• Tous les jours de 7h30 à 13h sur la Place de l'Hôtel de ville

Marché aux Poissons

• Du mardi au vendredi sur l'allée Estienne d'Orves

Le mercredi matin

• Grand marché forain, alimentaire et textile du Quai des Baux jusqu'aux allées d'Estienne d'Orves

Marché Nocturne

• Tous les soirs de fin Juin à fin Août sur le port

NAVETTE ESTIVALE

Tous à la plage !

DU 02.07 AU 31.08

7 JOURS/7

TOUTES LES 30 MIN

0,50€/TRAJET

SAINT CYR SUR MER
PORT DU LITTORAL VAUDAIS

SUD SAINTE BAUME
AGGLOMERATION



La navette estivale

Pour vous déplacer utiliser la navette estivale qui circule de début juillet à fin août.

Nombre de rotations dans la journée : toutes les 30 min et 1 heure (entre 12h30 et 15h30)

Tarifs : 0,50 € le trajet (gratuit pour les plus de 75 ans) payable à bord de la navette

Consultez les horaires et les arrêts [en cliquant ici](#)

Les vignobles

Sud Sainte Baume mer-midi
jeudi 12 mai 2022

Renouvellement du label Vignobles & découvertes

Porté par la communauté d'agglomération Sud Sainte Baume, le label est renouvelé pour trois ans. Cette distinction a été faite par les 60 partenaires auxquels s'étaient joints de nombreux élus.



Bandol est une commune du sud de la France, en Provence, dans le département du Var. Elle est connue pour ses vignobles et ses vins de Bandol. Le label "Vignobles & découvertes" est une distinction qui récompense les communes pour leur engagement en faveur du tourisme viticole et des découvertes locales.

Le renouvellement du label a été célébré lors d'une cérémonie à Bandol, où les élus locaux et les représentants des professionnels du vin ont participé. Le label est valable pour les années 2022, 2023 et 2024.

Vignobles et découvertes

Tous les renseignements sur le site de la CASSB
<https://www.agglo-sudsaintebaume.fr/vignobles/>

Le sentier du littoral



Avez-vous pensé à découvrir le sentier du littoral ?

Consultez les cartes IGN du sentier par communes sur le site de la préfecture du Var
<http://www.var.gouv.fr/sentier-du-littoral-r96.html>

4/ Restons vigilants

CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



- MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER
- MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOILETS LE JOUR
- DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SES PROCHES
- MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE
- NE PAS BOIRE D'ALCOOL
- BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU
- ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE APPELEZ LE 15

Le plan canicule

Quatre niveaux Départements placés... ...en vigilance par Météo-France

- 4 rouge** **Mobilisation maximale**
Déclenchée en cas de canicule aggravée (rupture de l'alimentation électrique, pénurie d'eau potable, saturation des établissements de santé)
- 3 orange** **«Alerte canicule»**
Déclenchée par les préfets en lien avec les Agences régionales de santé
Dispositions prises dans les maisons de retraite et hôpitaux en faveur des personnes âgées
Les communes contactent les personnes âgées isolées
- 2 jaune** **«Avertissement chaleur»**
Probabilité importante de passage orange canicule dans les jours qui viennent
Maisons de retraites, hôpitaux, crèches en alerte
- 1 vert** **Veille sanitaire**
Veille saisonnière activée chaque année du 1^{er} juin au 31 août

La chaleur et les précautions à prendre

FEUX DE FORÊT
Les prévenir et s'en protéger

1 feu sur 2 est la conséquence d'une imprudence



- Ni feu ni barbecue aux abords des forêts
- Pas de cigarette ni de mégot jeté au sol ou par la fenêtre de la voiture
- Pas de travaux sources d'étincelles les jours de risque d'incendie
- Témoin d'un début d'incendie, je donne l'alerte en localisant le feu avec précision
- Je me mets à l'abri dans une habitation
- Pas de combustible contre la maison bois, toit, bardage...

RESTEZ À L'ÉCOUTE
DES CONSIGNES DES AUTORITÉS
@Préfet83
#FeuxDeForêt
Rendez-vous sur : [feux-foret.gouv.fr](https://www.feux-foret.gouv.fr)

Vigilance feux

Ayons les bons réflexes pour éviter les départs de feu

Neuf feux de forêt sur dix sont d'origine humaine et un sur deux est lié à une imprudence. Pour se protéger des incendies et préserver la végétation, adoptons les bons comportements ! Un mégot de cigarette jeté, un barbecue mal éteint, des combustibles stockés trop près des habitations, (bois, fuel, réserve de gaz) des outils sources d'étincelles manipulés lors de travaux près d'espaces naturels : ces gestes en apparence anodins peuvent provoquer des départs de feux de végétation, en forêt ou près de zones naturelles comme les champs ou les friches. Aujourd'hui, 80 % des incendies sont déclenchés à moins de 50 mètres des habitations.

• **Vous êtes fumeur ?** Le bon réflexe, c'est de jeter vos mégots dans un cendrier. Si vous fumez dans votre voiture, soyez vigilant, les cendres incandescentes peuvent partir depuis une fenêtre ouverte.

• **Vous organisez un barbecue ?** Le bon réflexe, c'est d'être sur une terrasse chez soi plutôt qu'en pleine nature, loin de l'herbe et des broussailles qui peuvent s'enflammer.

• **Vous bricolez en plein air ?** Le bon réflexe c'est de travailler loin de la végétation et d'avoir

un extincteur à portée de main. Pensez également à entretenir et débroussailler votre jardin tout au long de l'année.

Si vous êtes témoin d'un début d'incendie, prévenez le 18, le 112 ou le 114 (appel d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes) et essayez de localiser le feu avec précision.

Mettez-vous à l'abri dans un bâtiment en attendant les secours. Une voiture n'est pas un abri sûr..



The infographic is divided into two main sections. The top section, titled '#VigilanceNoyade' and 'URGENCE 112', features a background image of a child in a swimming pool. It lists several safety rules with corresponding icons: limiting movements and staying in the shelter, avoiding the beach or forest, stopping all outdoor activities, not going to the sea, staying away from the water, and stopping all nautical activities. The bottom section, titled 'VIGILANCE VENT VIOLENT', lists rules for strong wind: staying on roads and highways at a limited speed, avoiding objects susceptible to wind damage, and not intervening on roofs or touching fallen electrical wires. At the bottom, it encourages staying informed through social media and respecting authorities' instructions.

#VigilanceNoyade
URGENCE 112

VIGILANCE VENT VIOLENT

Risques de noyade : le point sur les bonnes pratiques
Face à l'augmentation des noyades en été, quelques conseils pratiques et comportements à adopter pour se baigner sans danger et pratiquer une activité nautique en toute sécurité.
Quelles recommandations pour éviter tout risque de noyade ?
Pour vous baigner en toute sécurité :
-il n'est jamais trop tard pour apprendre à nager ;
-baignez-vous en même temps que vos enfants ;
-choisissez les zones de baignade surveillées ;
-respectez les interdictions de baignade ;
-tenez compte de votre état de forme ;
-ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.
Dans votre piscine :
-baignez-vous en même temps que vos enfants ou désignez un adulte responsable de la surveillance ;
-ne faites pas autre chose lorsque votre enfant se baigne ;
-ne vous absentez pas, même quelques instants ;
-soyez particulièrement vigilant lors des baignades dans des piscines « hors-sol » (non enterrées) qui ne disposent pas de dispositif de sécurité.
Les dispositifs ne remplacent pas la surveillance active et permanente des enfants par un adulte.
En mer :
-nagez dans les zones de baignade surveillées
-nagez accompagné ou en signalant votre lieu de baignade ;
-nagez avec une bouée de nage en eau libre ;
-nagez parallèlement au rivage et non vers le large.
Le numéro d'appel d'urgence européen est le 112 et le numéro d'urgence en mer est le 196.

Vigilance noyades

Risques de noyade : le point sur les bonnes pratiques

Face à l'augmentation des noyades en été, quelques conseils pratiques et comportements à adopter pour se baigner sans danger et pratiquer une activité nautique en toute sécurité.

Quelles recommandations pour éviter tout risque de noyade ?

Pour vous baigner en toute sécurité :

- il n'est jamais trop tard pour apprendre à nager ;
- baignez-vous en même temps que vos enfants ;
- choisissez les zones de baignade surveillées ;
- respectez les interdictions de baignade ;
- tenez compte de votre état de forme ;
- ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.

Dans votre piscine :

- baignez-vous en même temps que vos enfants ou désignez un adulte responsable de la surveillance ;
- ne faites pas autre chose lorsque votre enfant se baigne ;
- ne vous absentez pas, même quelques instants ;
- soyez particulièrement vigilant lors des baignades dans des piscines « hors-sol » (non enterrées) qui ne disposent pas de dispositif de sécurité.

Les dispositifs ne remplacent pas la surveillance active et permanente des enfants par un adulte.

En mer :

- nagez dans les zones de baignade surveillées
- nagez accompagné ou en signalant votre lieu de baignade ;
- nagez avec une bouée de nage en eau libre ;
- nagez parallèlement au rivage et non vers le large.

Le numéro d'appel d'urgence européen est le 112 et le numéro d'urgence en mer est le 196.

Les animaux en vacances

En vacances, on les emmène
avec nous, on les fait garder
ou on ne part pas !



ATTENTION

LA CHALEUR TUE LES ANIMAUX
EN QUELQUES MINUTES.
MALGRÉS LES FENÊTRES OUVERTES.
NE LES LAISSEZ JAMAIS,
DANS VOTRE VÉHICULE !

Quelle température dans votre véhicule ?
(Malgré 4 fenêtres ouvertes)

À l'extérieur	À l'intérieur	
	10min	20min
21°	33°	42°
23°	35°	44°
26°	38°	47°
29°	41°	50°
32°	44°	53°
35°	47°	56°

Attention à la chaleur dans les véhicules

Chaleur sécurité animale

Ombre et eau
Protégez votre animal des rayons du soleil et maintenez-le hydraté.

Ne laissez jamais un animal de compagnie dans une voiture même avec les fenêtres entrouvertes.

Coup de chaleur
Halètement excessif, gencives décolorées, problèmes de mobilité sont des signes. Urgence vétérinaire.

Surface chaude
Si c'est trop chaud pour les pieds nus, c'est trop chaud pour les pattes.

Exercice limité
Limité les activités par temps chaud.

Wamiz

QUE FAIRE SI VOUS TROUVEZ UN CHIEN EN DETRESSE DANS UNE VOITURE EN PLEINE CHALEUR

- 1 Appelez les autorités :**
Police, gendarmerie ou pompiers
- 2 Prenez des photos ou vidéos :**
L'objectif est de réunir des preuves si le propriétaire se retourne contre vous après avoir brisé la vitre de sa voiture.
- 3 Réunissez deux témoins :**
Ces personnes pourront attester du caractère urgent de la situation en cas de litige.
- 4 Brisez la vitre :** si les policiers tardent à arriver :
Protégez-vous au maximum des éclats de verre.
- 5 Refroidissez le chien :**
Placez le chien à l'ombre, donnez-lui à boire puis enveloppez-le dans un linge humide.
- 6 Restez présents** jusqu'à l'arrivée des forces de l'ordre :
Expliquez la situation en présence des témoins.
- 7 Appelez une association de protection des animaux :**
En cas de conflit avec le propriétaire de l'animal secouru, seule l'association* peut porter plainte contre lui.

*Fondation Assistance aux Animaux, Action Protection Animale, etc.

Sécurité avant tout

Nous sommes de plus en plus nombreux à choisir le vélo. Choisissons aussi la sécurité :

Vérifier l'état de son vélo : freins, éclairage et sonnette.

Préparer son itinéraire avant de partir, en privilégiant les pistes cyclables.

Penser à s'équiper : casque, vêtements clairs, accessoires réfléchissants, écarteur...

Indiquer ses changements de direction en tendant le bras.

Ne pas utiliser de casque audio ou d'oreillettes. Couper des bruits de la circulation, ils augmentent les risques d'accident et sont donc interdits.

Ne pas rouler après avoir trop bu. Au-delà de 0,5g/l, c'est interdit, passible d'une amende et surtout très dangereux.

Privilégier la file indienne (à 60 km/h la nuit et lorsque la circulation l'exige). Et jamais à plus de deux côte à côte.

Ne pas rester dans les angles morts des bus et poids lourds, plus grands que ceux des voitures. Et attention aux appels d'air.

Dans les virages, serrer au maximum à droite, les voitures ne voient pas les vélos qu'au dernier moment.

SÉCURITÉ ROUTIÈRE VIVRE, ENSEMBLE

Il ne respecte pas les cyclistes.

Il respecte les cyclistes.

Sécurité routière

Lui, il aime les cyclistes.

Ces cyclistes, sont des trous du cul !

des mauvais humeurs

Balade en vélo

QUELQUES CONSEILS POUR PLONGER EN SÉCURITÉ

Plongez de préférence en club et apprenez à plonger avec des moniteurs titulaires de diplômes reconnus par l'État.

Vérifiez que vous êtes assuré en responsabilité civile et individuelle occasionnelle.

Soyez en bonne forme physique et psychologique. Ayez un bon suivi médical. Respectez la nature : ne rien toucher, ne rien prélever.

Aux premiers signes de fatigue importante, tournements, vertiges, malaise, difficultés respiratoires.

PRÉVEZ LES SECOURS PAR VHF CANAL 16 OU GSM 196

Avant de plonger



- INFORMEZ une personne à terre de votre plongée.
- INFORMEZ-VOUS sur les caractéristiques du site de plongée : vent, courant, visibilité, etc.
- CONNAISSEZ VOS LIMITES ET SOYEZ PROGRESSIF. Ayez vos chaussons à vous même pas plonger depuis longtemps.
- UTILISEZ UN ÉQUIPEMENT entretenu et récent.
- VÉRIFIEZ SON BON ETAT de fonctionnement avant chaque plongée.

Pendant la plongée



- PLONGEZ EN ZONES DÉGAGÉES et en dehors des zones de plongée de balisage : en surface, faites attention aux manœuvres des embarcations.
- SIGNALEZ VOTRE PRÉSENCE avec les panneaux réglementaires : panneau blanc, plongeur actif ; panneau rouge portant une bordure blanche ou une croix de Saint André.
- NE PLONGEZ JAMAIS SEUL.
- À LA DESCENTE, ÉQUILIBREZ DOUCEMENT vos oreilles sans forcer ni insister au cas de douleurs, vertiges, fièvre de pêche et autres dangers naturels du fond.
- RESPIREZ NORMALEMENT EN PLONGÉE, ne bloquez jamais votre ventilation en remontant.
- RESPECTEZ LA VITESSE DE REMONTEE PRÉCONISÉE et les profils.

POUR DÉCOUVRIR ET PRATIQUER LA PLONGÉE, RENDEZ-VOUS DANS LES CLUBS ET STRUCTURES COMMERCIALES AGRÉES ET FFSM SUR FFSM.FR

Après la plongée

- REHYDRATEZ-VOUS avec de l'eau ou des boissons chaudes non alcoolisées, réchauffez-vous à l'écouleur.
- REPOSEZ-VOUS : attendez tout effet physique important ou symptômes de l'après-plongée avant une plongée en immersion.
- TENEZ COMPTE DE L'INTERVALLE de temps prescrit entre deux plongées.
- PRÉSERVEZ VOS OREILLES, évitez les à l'eau douce et à l'eau de mer pendant les heures d'été.
- ÉVITEZ TOUT DÉPLACEMENT EN ALTITUDE ou en avion dans un délai de 24h.

PLONGÉE SOUS-MARINE Quelques règles à respecter

- Ne plongez jamais seul
- Respectez les paramètres de plongée
- Consultez la météo
- Prévenez vos proches
- Soyez sûr d'être en bonne forme
- Équilibrez doucement vos oreilles
- Hydratez-vous avant et après la plongée
- Prévenez le sémaphore du secteur de votre plongée



Témoin ou victime d'un problème à quai ou en mer :

Depuis le littoral le numéro national d'urgence c'est le 196

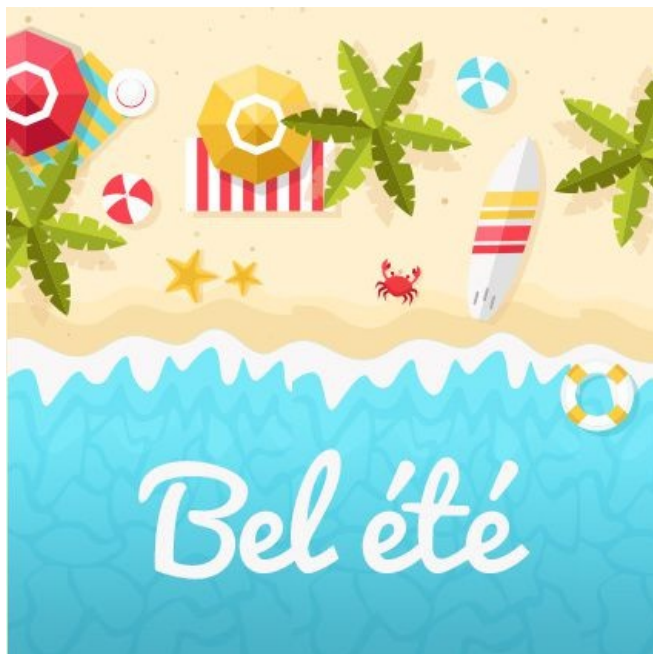
appel gratuit depuis un fixe ou un portable.

En mer utilisez le canal 16 de votre VHF et demander le cross.

Plongée sous-marine

Vigilance plongée sous-marine, cette pratique reste une activité à risque.

Il est donc nécessaire de rappeler à tous les adeptes de ce sport que la **première sécurité** en plongée c'est la **prudence**.



Courage à celles et ceux qui travaillent pendant la période estivale.

On se retrouve en septembre.

Vous avez des questions ?

Contactez nous, nous vous répondrons bien volontiers

Mail : saintcyr citoyenne@gmail.com

Nous avons besoin de vous

Pour faire vivre notre **démocratie locale** et pour **alimenter nos débats**.

Vous avez des **informations** ? Vous avez des **préoccupations** ?

N'hésitez pas, contactez-nous Mail : saintcyr citoyenne@gmail.com.

St Cyr citoyenne, écologique et sociale

Association loi 1901 - RNA n°W832019840

Siège Social : 5, allée des Muriers 83270 Saint Cyr sur Mer

Mail : saintcyr citoyenne@gmail.com

Facebook : <https://www.facebook.com/stcyr citoyenneecologiqueetsociale>

Site internet : <https://www.saintcyr citoyenne.fr/>

A DIFFUSER SANS MODERATION !!!

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

