GUIDE DES PLAGES

DE SOORTS-HOSSEGOR

LES PLAGES OCÉANES

La plage Naturiste

Le naturisme est pratiqué sur cette vaste plage de la côte sauvage, y compris dans la zone de baignade. Elle est exposée aux rouleaux de bord et aux baïnes.
Poste de secours labellisé Destination d'excellence.

Équipements de sécurité :

- Défibrillateur accessible 24h/24 en saison estivale sur le restaurant de plage
- Borne d'appel sur le panneau d'entrée de plage

La plage de la Gravière

Cette plage est généralement moins fréquentée que les plages Sud et Centrale. Spot de surf réputé, il n'est pas rare d'y voir évoluer des surfeurs professionnels. Elle est souvent soumise à de puissants rouleaux de bord et aux courants d'arrachement.
Poste de secours labellisé Destination d'excellence.

Équipements de sécurité :

- Défibrillateur accessible 24h/24 en saison estivale sur le restaurant de plage
- Borne d'appel sur le panneau d'entrée de plage

La plage Centrale

À proximité immédiate des commerces de la place des Landais, elle est fréquentée majoritairement par un public jeune et touristique. Elle bénéficie d'une grande renommée pour ses rouleaux de bord et son emblématique spot de surf "La Nord". Des courants d'arrachement peuvent ponctuellement s'y créer.
Poste de secours labellisé Destination d'excellence.

Équipements de sécurité :

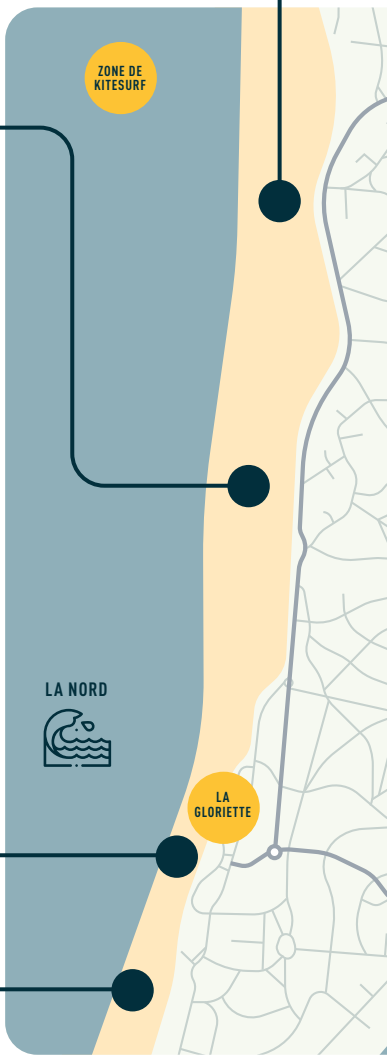
- Borne d'appel au niveau de l'accès de la Gloriette

La plage Sud

Familiale et urbaine, elle présente généralement des conditions de baignade assez calmes. Ses vagues sont prisées des surfeurs en herbe.
Plage labellisée Tourisme & Handicap, Handiplage.
Plage Sans Tabac. Poste de secours labellisé Destination d'excellence.

Équipements de sécurité :

- Défibrillateur accessible 24h/24 en saison estivale sur le poste de secours



BIENVENUE À

SOORTS-HOSSEGOR !

Ce guide vous invite à découvrir les plages océanes et lacustres de la commune. Avant de sauter à l'eau, quelques précautions sont de mise ! Cette brochure vous aidera à profiter des plages en toute sécurité et à préserver leurs écosystèmes uniques et fragiles.

LES PLAGES LACUSTRES

La plage du Rey

Cette plage intimiste du fond du lac possède un espace ombragé par les pins qui lui confère un charme singulier. Les courants causés par les marées y sont plus doux. Il est possible, depuis cette plage, d'observer la zone de quiétude des oiseaux marins.
Poste de secours labellisé Destination d'excellence.

Équipements de sécurité :
- **Défibrillateur accessible 24h/24 au club de voile**

La plage Blanche

Plage paisible du milieu du lac. Son large banc de sable bordé de végétation marine est légèrement balayé par les courants de marée.
Plage labellisée Handiplage.

Équipements de sécurité :
- **Défibrillateur accessible 24h/24 au le poste de secours**

La plage des Chênes-Lièges

Cette plage, qui est la plus vaste du lac, est idéale pour les familles. Elle est soumise au jeu des marées avec des courants plus ou moins forts.
Plage labellisée Tourisme & Handicap et Handiplage. Poste de secours labellisé Destination d'excellence.

La plage du Parc

Plage urbaine et familiale à proximité du centre ville et du parc Rosny avec ses jeux pour enfants et son terrain de pétanque.
Plage labellisée Plage Sans Tabac.

À LA PLAGE, J'ADOPTE LES BONNES PRATIQUES

Je consulte les panneaux d'information

Situés en entrée de plage ou au poste de secours, ils regroupent toutes les informations pratiques : horaires de surveillance, conditions de baignade (météo, marée, vent, etc), dangers...

Je vérifie la couleur du drapeau

Un drapeau rectangulaire est hissé sur un mât pendant les horaires de surveillance. En l'absence de drapeau, la baignade n'est pas surveillée.

Je me baigne toujours entre les drapeaux rouge & jaune

Ils délimitent la zone de bain pendant les horaires de surveillance.

Je m'hydrate et me protège du soleil

J'évite les heures les plus chaudes et j'utilise un parasol, un chapeau, des lunettes de soleil et un t-shirt, en particulier pour les enfants. J'applique de la crème solaire après chaque baignade. Des robinets de plage permettent de remplir ma gourde.

Je ne surestime pas mes capacités

Je ne minimise pas les dangers de l'océan et je préviens mes proches quand je vais dans l'eau.

Je surveille mes enfants sur le sable & dans l'eau

J'équipe mon enfant d'un bracelet d'identification disponible au poste de secours. Je l'équipe de flotteurs et je reste en contact avec lui dans l'eau. Si un enfant est égaré, je le conduis aux nageurs sauveteurs.

J'ÉCOUTE ET JE RESPECTE LES CONSIGNES DES NAGEURS-SAUVETEURS

D'avril à octobre, les nageurs sauveteurs veillent à notre sécurité sur les plages. Ils sont aussi disponibles pour répondre à vos questions. Vous les reconnaîtrez facilement avec leurs tenues rouge et jaune !

Les horaires de surveillance des plages sont indiqués sur le site de la ville **soorts-hossegor.fr**, à la rubrique "Lac & Océan - Infos plages"

SERVICES ET MATÉRIELS DE SÉCURITÉ

Fauteuils amphibies

Pour favoriser l'accès à la plage aux personnes à mobilité réduite, des fauteuils amphibies sont mis à disposition aux postes de secours des plages Sud, Chênes-Lièges et Blanche. Le prêt est gratuit, sans réservation. Des accès aménagés sont installés aux plages Sud et Chênes-Lièges.

Bornes d'appel d'urgence

En dehors des heures de surveillance, des bornes d'appel d'urgence vous permettent de contacter le 112.

Défibrillateurs

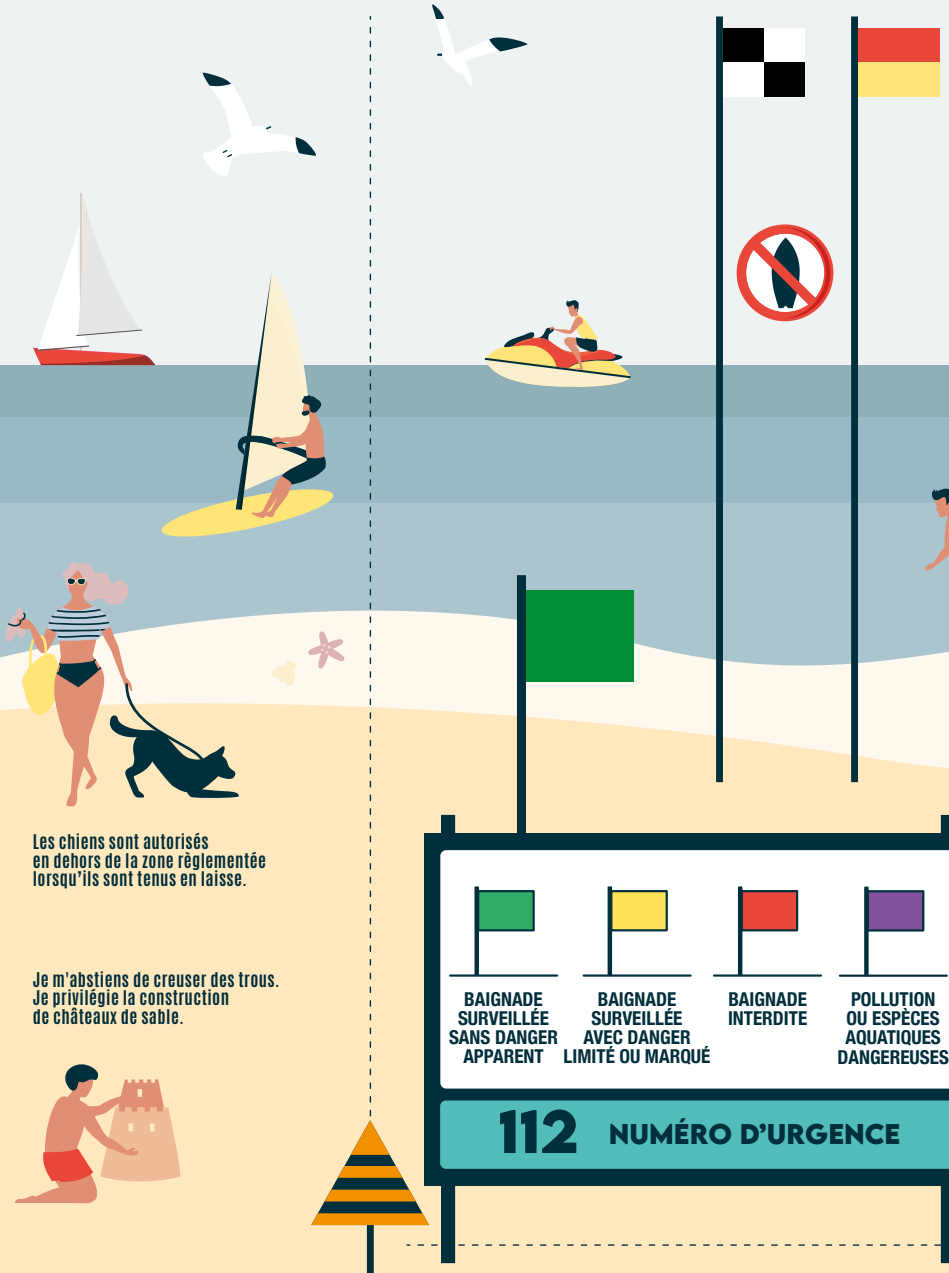
Afin de pouvoir porter secours le plus rapidement possible en cas d'urgence, les défibrillateurs sont accessibles au public.

Bracelets d'identification pour les enfants

Ils sont distribués gratuitement au poste de secours afin d'inscrire le nom et le prénom des enfants et les coordonnées des personnes à contacter en cas de problème.

RÉGLEMENTATION DE
DE SOORTS-

ZO
DE B



Les chiens sont autorisés
en dehors de la zone règlementée
lorsqu'ils sont tenus en laisse.

Je m'abstiens de creuser des trous.
Je privilégie la construction
de châteaux de sable.

BAIGNADE SURVEILLÉE SANS DANGER APPARENT

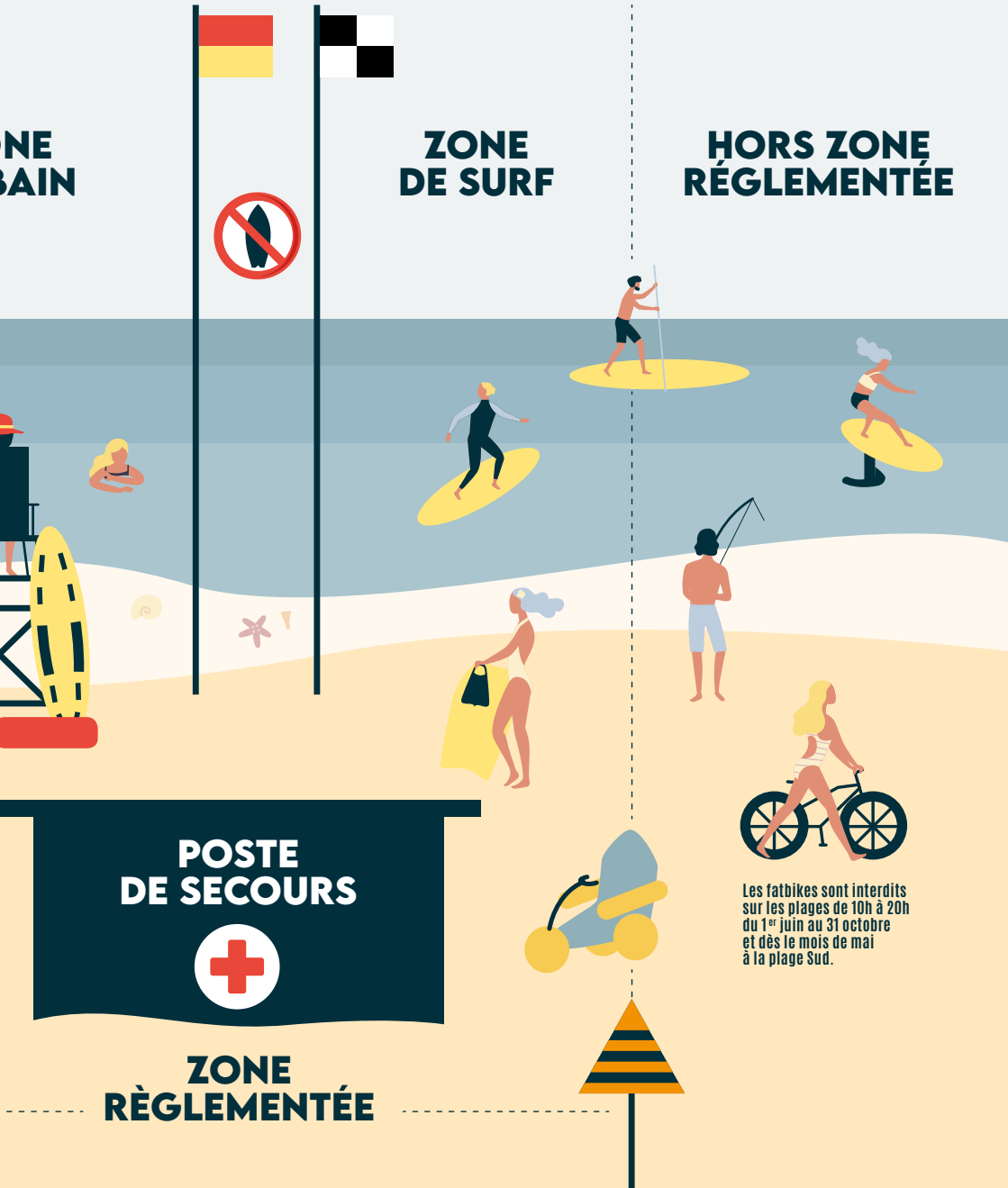
BAIGNADE SURVEILLÉE AVEC DANGER LIMITÉ OU MARQUÉ

BAIGNADE INTERDITE

POLLUTION OU ESPÈCES AQUATIQUES DANGEREUSES

112 NUMÉRO D'URGENCE

ES PLAGES OCÉANES
-HOSSEGOR



Les fatbikes sont interdits sur les plages de 10h à 20h du 1er juin au 31 octobre et dès le mois de mai à la plage Sud.

FACE AUX RISQUES, JE RESTE PRUDENT(E)

LES DANGERS DE L'OCÉAN

Les rouleaux de bord

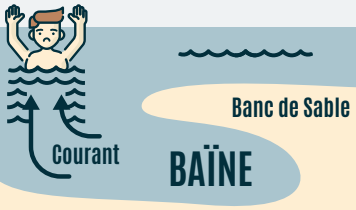
Les vagues peuvent représenter un risque pour les baigneurs à tout moment de la journée. À marée haute, elles sont plus fortes et cassent directement sur le sable. On parle alors de shore break. Elles peuvent projeter les baigneurs et leur provoquer des blessures.

▶ **Je ne tourne pas le dos aux vagues, et passe en dessous d'elles plutôt qu'au-dessus. J'attends la fin de la série de vagues pour rentrer ou sortir de l'eau.**

Les montées d'eau imprévisibles

Lorsque les vagues sont très fortes, des montées d'eau soudaines peuvent créer des mouvements d'eau très rapides, ce qui peut surprendre et emporter les promeneurs qui seraient trop proches de l'eau.

▶ **Je garde une distance de sécurité en marchant sur le sable sec lorsque les vagues sont fortes.**



Les courants

- **De baïnes :** très répandus dans les Landes, ils naissent dans des bassins naturels en bordure de banc de sable. Ils sont plus marqués à l'approche de la marée basse et peuvent emporter les baigneurs vers le large.
- **De ressac :** ils tirent perpendiculairement à la plage sur quelques dizaines de mètres et peuvent être présents à marée haute. Ils ne sont pas fixes et peuvent se déplacer rapidement.

▶ **Je garde mon calme pour conserver mon énergie et j'appelle à l'aide. Je nage latéralement, sans lutter contre le courant.**

112

NUMÉRO D'URGENCE

Pour toute situation d'urgence, je contacte les secours, les nageurs sauveteurs pendant les horaires de surveillance, en dehors je compose le numéro 112.

En cas de difficulté dans l'eau, je reste calme et je lève la main pour attirer l'attention des secours.

LES RISQUES AU LAC MARIN

Le courant

Le lac marin subit également des courants plus ou moins forts en fonction des coefficients de la marée. Ceux-ci sont généralement plus puissants sur les plages des Chênes-Lièges et du Parc.

Je reste proche du bord lorsqu'il y a du courant.

La différence de profondeur

Le niveau de l'eau du lac monte et descend au rythme des marées et sa profondeur est irrégulière en raison de la présence de bancs de sable. Il est donc possible de se faire surprendre et de ne plus avoir pied.

Je reste vigilant(e) et je surveille mes enfants.

Les rochers

Situés aux abords du canal et des plages des Chênes-Lièges et du Parc, ils peuvent être tranchants.

Je me tiens éloigné(e) des rochers.

Des analyses sont réalisées régulièrement pour veiller à la qualité des eaux de baignade.

En cas de pollution, les drapeaux rouge et violet sont hissés.

ATTENTION AUX ANIMAUX MARINS

Les vives

Pour se protéger, ce petit poisson qui se cache dans le sable dresse sa nageoire dorsale dotée d'épines venimeuses. Lorsque l'on marche dessus, un venin se diffuse dans le pied.

En cas de piqûre, je mets le pied dans de l'eau chaude ou je marche sur le sable chaud.

Les méduses

Lorsque leurs tentacules entrent en contact avec la peau, les cellules piquantes peuvent provoquer une forte irritation.

Je retire délicatement les filaments restés sur la peau avec du sable et je rince à l'eau salée.

Les physalies

Cet animal marin emporté par le vent et les courants se retrouve parfois sur nos côtes. L'envenimation liée à ses tentacules est plus violente que celle provoquée par une méduse.

Je me tiens éloigné(e). En cas de piqûre, je vais au poste de secours pour retirer les filaments accrochés à la peau avec de la mousse à raser. Je rince à l'eau salée puis j'applique du froid sur la zone.

SPORTS NAUTIQUES :
JE VAIS À L'EAU EN TOUTE SÉCURITÉ

La zone de kitesurf se situe au nord de la plage naturiste. Celle de ski nautique est située à la plage du Rey, dans un périmètre balisé par des bouées.

ATTENTION ! Au lac comme à l'océan, toutes les activités nautiques sont interdites dans la zone de bain, délimitée par les drapeaux rouge et jaune. Sur le lac, le foil et le kitesurf sont interdits.

Vous pratiquez le surf, bodyboard, foil ou stand-up paddle ?
Consultez la réglementation en vigueur
sur **soorts-hossegor.fr** ou au poste de secours.

L'ENVIRONNEMENT, JE LE RESPECTE ET J'EN PRENDS SOIN

J'emporte et je trie mes déchets

Pour préserver les plages et les milieux marins, chacun(e) est invité(e) à repartir avec ses déchets pour les jeter dans le point de tri le plus proche. Une partie des poubelles de plage a été retirée pour réduire les dépôts sauvages, les poubelles débordantes et l'envol des déchets qui menacent la faune et les écosystèmes locaux.

J'emprunte les accès aménagés pour ne pas piétiner la dune

Son écosystème est fragile et sa végétation joue un rôle primordial pour limiter l'érosion des plages.

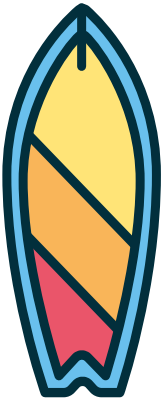
Je préserve les ressources en eau

La plupart des plages ne sont plus équipées de douche afin de contribuer à la préservation des ressources en eau. Cette mesure fait partie d'une démarche écologique visant à limiter le gaspillage et à encourager une utilisation plus responsable.

Je conserve mes mégots et les jette dans des poubelles prévues à cet effet

Les mégots de cigarette, souvent jetés négligemment, sont l'un des déchets les plus polluants. Ils mettent des années à se décomposer et libèrent des substances toxiques qui nuisent à la faune marine.

LES RÈGLES DU SURF



Je surfe à mon niveau

Je choisis du matériel et un spot adapté.

Je surfe malin

Le leash est obligatoire. Je porte une combinaison adaptée à la température de l'eau, je me protège du soleil, je ne surfe pas par temps d'orage et j'évite les spots trop fréquentés.

Je garde mon calme si je suis pris par le courant

Je ne lutte pas, je reste sur la planche et j'alerte les secours en levant la main.

Je respecte les zones de baignade

Le surf est interdit dans la zone de bain.

Je respecte les règles de priorité

Le ou la surfeuse le plus à l'intérieur du déferlement a la priorité : une vague, une personne. Je ne lâche pas ma planche dans les vagues, j'évite les collisions en contournant la zone de déferlement pour regagner le large.

Si vous apercevez un animal sauvage échoué, blessé ou en difficulté, éloignez-vous et signalez-le au poste de secours ou à la mairie de Soorts-Hossegor au

05 58 41 79 10

JE VAIS À LA PLAGE

À vélo

Les plages de Soorts-Hossegor sont accessibles à vélo grâce aux nombreux itinéraires cyclables qui sillonnent la commune. Une carte est disponible à l'office de tourisme ou à la mairie.

En navette l'été

Pendant les vacances d'été, les navettes du réseau Yego de la communauté de communes MACS desservent gratuitement et 7 jours sur 7 les principaux points d'intérêts de la commune. Les fiches horaires sont accessibles sur yego.fr, à l'office de tourisme et en mairie.

Renseignements

Ville de Soorts-Hossegor
Site internet : soorts-hossegor.fr

@villedesoortshossegor / @hossegor_lifeguards

Edition 2025 - Service communication de la ville de Soorts-Hossegor
Création graphique : Quitterie Daury