



GUIDE GRATUIT

MAGAZINE SÉCURITÉ

Lagon, snorkeling et sécurité

Observer, décider et renoncer avant l'incident.

NAVIGATION

Sommaire

Chaque titre est cliquable. Le bouton en haut à droite revient ici.

La règle : renoncer avant d'entrer	Récif : regarder sans toucher
Lire la géométrie du lagon	Poissons : identifier sans poursuivre
Évaluer son niveau réel	Requins et raies : calme, espace, sortie
Non-nageur : observation encadrée seulement	Tortues : ne jamais couper la remontée
Enfants : un adulte, une mission	Baleines et dauphins : activité réglementée
Santé, traitement et aptitude	Poisson-pierre, corail et organismes fixés
Météo : vérifier l'archipel et l'heure	Kayak, paddle et pirogue : prévoir la dérive
Houle, récif et passes : zone rouge	Excursion bateau : auditer le briefing
Courant : détecter sans se mettre en danger	Apnée : ne jamais improviser
Après pluie : visibilité et qualité de l'eau	Plongée bouteille : changer de cadre
Chenaux, bateaux et visibilité	Témoin d'une détresse : ne pas créer une seconde victime
Marée : aucune règle universelle	Noyade : alerter et suivre le protocole
Entrée et sortie : les tester d'abord	Plaie, piqûre ou morsure : sécuriser d'abord
Dessiner un parcours court et réversible	Alerter avec une position exploitable
Le binôme qui observe vraiment	La check-list GO / NO GO
Masque, tuba et palmes : ajuster avant	Sources
Flottabilité, visibilité et moyen d'alerte	La collection
Soleil, chaleur et hydratation	À propos
Respirer calmement, rester en surface	Mentions légales et crédits
Peur, crampe, fatigue : sortir tôt	

Édition gratuite autonome : décider, lire le site, pratiquer, observer la faune et alerter. L'édition complète ajoute audits, protocoles famille, opérateurs, scénarios et fiches secours.

PARTIE 1 — DÉCIDER

La règle : renoncer avant d'entrer

Un lagon calme en photographie peut réunir courant, trafic, profondeur et sortie difficile.

La décision se prend à terre avec quatre blocs : personne, lieu, conditions et secours. Un seul point non compris suffit à réduire le parcours, choisir un guide ou reporter. La présence d'autres nageurs ne valide pas le site. Une activité payée, une faune espérée ou un planning serré ne changent jamais le seuil de sécurité.

Signal	Vérification	Décision
Information absente	Demander localement	Ne pas entrer
Doute personnel	Dire précisément lequel	Réduire / guider
Conditions changeantes	Revoir le bulletin	Reporter
Repli absent	Localiser la sortie	Changer de site

- Décider sans pression.
- Nommer le seuil d'arrêt.
- Prévoir une heure de retour.
- Accepter une journée sans eau.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	La règle : renoncer avant d'entrer — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Aucune observation ne mérite de tester une limite inconnue.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Météo-France Polynésie](#) · [Sécurité civile - prévention des noyades](#) · [DPAM - baignade, navigation et zones de natation](#)

PARTIE 1 — DÉCIDER

Lire la géométrie du lagon

Plage, chenal, platier, hoa, récif et passe n'ont ni les mêmes flux ni les mêmes échappatoires.

Tracez depuis le rivage la zone de mise à l'eau, le point le plus éloigné, le chenal éventuel et deux sorties. Une passe échange l'eau entre lagon et océan et ne se traite pas comme une plage abritée. Un récif barrière peut recevoir une houle invisible depuis l'intérieur. Une couleur plus sombre indique souvent plus de profondeur, pas une garantie de sécurité.

Signal	Vérification	Décision
Passe	Flux et bulletin	Guide / renoncer
Chenal	Trafic et balisage	Rester hors axe
Récif	Déferlement	Garder distance
Sortie unique	Accessibilité	Parcours court

- Observer dix minutes.
- Demander le nom du lieu.
- Repérer les embarcations.
- Ne pas suivre une trace inconnue.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Lire la géométrie du lagon — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le mot lagon ne signifie ni fermé, ni plat, ni sans courant.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DPAM - baignade, navigation et zones de natation](#) · [DPAM - fortes houles et loisirs nautiques](#) · [Service du tourisme - sentier aquatique de Vaiaava](#)

PARTIE 1 — DÉCIDER

Évaluer son niveau réel

Savoir avancer en piscine ne prouve pas que l'on gère sel, palmes, masque, courant et stress.

Évaluez séparément flottaison sans effort, respiration au tuba, demi-tour, eau dans le masque, crampe et capacité à regagner la rive. Fatigue, maladie récente, chaleur, alcool, médicaments sédatifs et anxiété modifient le niveau du jour. Le binôme le plus vulnérable fixe le parcours commun.

Signal	Vérification	Décision
Essoufflement	Test au bord	Rester très proche
Masque retiré	Respiration calme	S'entraîner
Crampe	Flottaison	Sortie immédiate
Stress	Capacité à parler	Interrompre

- Tester en faible profondeur.
- Ne pas cacher une peur.
- Sortir avant l'épuisement.
- Choisir un guide si besoin.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Évaluer son niveau réel — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le niveau annoncé ne remplace pas l'état physique du jour.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Sécurité civile - prévention des noyades](#) · [Direction de la santé - recommandations voyageurs](#)

PARTIE 1 — DÉCIDER

Non-nageur : observation encadrée seulement

Une aide à la flottabilité ne transforme pas un non-nageur en personne autonome.

Choisissez une zone conçue pour l'initiation, un encadrant identifié et une profondeur compatible. L'équipement doit être ajusté et testé avant le parcours. Le pratiquant doit pouvoir signaler immédiatement un inconfort et être ramené sans dépendre de ses propres efforts. Un matelas, une bouée de loisir ou un gilet mal ajusté ne constituent pas un plan de sauvetage.

Signal	Vérification	Décision
Flottabilité	Ajustement réel	Tester au bord
Encadrement	Une personne dédiée	Ne pas partager
Profondeur	Pied possible ?	Rester dans la zone
Retour	Assistance prévue	Annuler sinon

- Dire clairement non-nageur.
- Refuser la pression du groupe.
- Garder le visage hors de l'eau au besoin.
- Sortir au premier inconfort.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Non-nageur : observation encadrée seulement — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La bonne expérience est celle dont la sortie reste garantie par l'encadrement.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Sécurité civile - prévention des noyades](#) · [Service du tourisme - sentier aquatique de Vaiava](#)

PARTIE 1 — DÉCIDER

Enfants : un adulte, une mission

La surveillance active est continue, proche et attribuée ; elle ne se partage pas implicitement.

Désignez avant l'eau l'adulte qui surveille chaque enfant. Il reste à portée d'action, sans téléphone, photo ni autre tâche. Adaptez durée, chaleur, équipement et profondeur à l'enfant réel, pas à son âge théorique. Un enfant à l'aise peut paniquer après une gorgée d'eau, un masque déplacé ou la vue d'un animal.

Signal	Vérification	Décision
Responsable	Nom annoncé	Un seul rôle
Distance	Portée immédiate	Rapprocher
Fatigue	Parole / gestes	Sortir tôt
Matériel	Taille et test	Changer sinon

- Compter avant et après.
- Prévoir eau et ombre.
- Limiter la séance.
- Ne jamais déléguer à un autre enfant.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Enfants : un adulte, une mission — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La présence de plusieurs adultes ne remplace pas un responsable nommé.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Sécurité civile - prévention des noyades](#)

PARTIE 1 — DÉCIDER

Santé, traitement et aptitude

Le guide organise les questions ; seul un professionnel de santé peut répondre pour un cas individuel.

Demandez un avis avant le voyage en cas de maladie cardiaque, respiratoire, neurologique, grossesse, malaise antérieur ou traitement influençant vigilance, équilibre ou effort. Conservez médicaments, ordonnance et contact d'assistance. Sur place, fièvre, douleur thoracique, gêne respiratoire, malaise, vomissements, vertige ou fatigue inhabituelle imposent de ne pas entrer et de demander un avis adapté.

Signal	Vérification	Décision
Symptôme	Avant l'eau	Décision médicale
Traitement	Effet sur vigilance	Avis prescripteur
Isolement	Délai de secours	Réduire
Assurance	Activité couverte	Confirmer

- Ne jamais tester un symptôme dans l'eau.
- Informer le binôme.
- Garder le traitement accessible.
- Localiser les soins.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Santé, traitement et aptitude — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Un programme peut attendre ; une gêne respiratoire ne se négocie pas.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations voyageurs](#) · [Direction de la santé - annuaire](#) · [Haut-commissariat - numéros utiles PIMS](#)

PARTIE 2 — CONDITIONS

Météo : vérifier l'archipel et l'heure

Un bulletin général ne décrit pas chaque façade, et une matinée calme ne garantit pas l'après-midi.

Ouvrez la carte de vigilance puis le bulletin correspondant à l'archipel. Relevez vent, rafales, pluie, orage, houle et évolution horaire. Comparez avec l'exposition réelle du site et les consignes locales. En vigilance ou lorsqu'une autorité recommande l'annulation des loisirs nautiques, ne cherchez pas un coin qui semble protégé : reportez.

Signal	Vérification	Décision
Vigilance	Couleur et zone	Suivre consigne
Vent	Force / direction	Réduire / reporter
Pluie	Visibilité / ruissellement	Attendre
Orage	Évolution	Sortir

- Capturer le bulletin.
- Recontrôler avant l'eau.
- Demander l'exposition locale.
- Prévoir un plan terrestre.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Météo : vérifier l'archipel et l'heure — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La météo est une condition de départ, pas une information décorative.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Météo-France Polynésie](#) · [Météo-France](#) - comprendre la vigilance · [DPAM](#) - fortes houles et loisirs nautiques

PARTIE 2 — CONDITIONS

Houle, récif et passes : zone rouge

Une forte houle au large peut créer déferlantes, surcote et courants dangereux dans le lagon.

Les autorités recommandent, lors des épisodes concernés, d'annuler les loisirs nautiques et de ne pas s'approcher des passes, du récif côté océan, des plages ou du littoral exposé. N'utilisez jamais une passe comme raccourci ni un récif comme point d'appui. L'absence de vague au point de départ ne prouve pas l'absence de flux plus loin.

Signal	Vérification	Décision
Déferlement	Ligne blanche	Garder distance
Passe	Flux visible ou inconnu	Ne pas entrer
Niveau d'eau	Variation rapide	Sortir
Consigne officielle	Annulation	Reporter

- Observer depuis un point sûr.
- Ne pas marcher sur le récif.
- Écouter les habitants responsables.
- Revenir un autre jour.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Houle, récif et passes : zone rouge — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une passe est une infrastructure hydrodynamique, pas un site débutant.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Météo-France - vagues-submersion](#) · [DPAM - fortes houles et loisirs nautiques](#) · [Météo-France Polynésie](#)

PARTIE 2 — CONDITIONS

Courant : détecter sans se mettre en danger

Le courant utile à observer est celui du lieu et de l'heure, pas une réputation générale.

Depuis le bord, observez objets flottants naturels, alignement des particules, déplacement des nageurs et comportement des bouées. Demandez au prestataire le sens prévu, les zones d'accélération et la sortie de secours. Ne lancez pas un objet polluant. Si le retour exige déjà un effort en faible profondeur, le parcours extérieur n'est pas adapté.

Signal	Vérification	Décision
Dérive	Point fixe	Raccourcir
Retour difficile	Test près du bord	Sortir
Flux vers passe	Direction	Renoncer
Incertitude	Avis qualifié	Guide

- Partir contre la dérive légère seulement si le retour reste sûr.
- Rester proche.
- Garder un repère terrestre.
- Ne pas lutter jusqu'à l'épuisement.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Courant : détecter sans se mettre en danger — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le premier signe de dérive non prévue déclenche le retour, pas une expérience.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DPAM - fortes houles et loisirs nautiques](#) · [Service du tourisme - sentier aquatique de Vaiava](#) · [JRCC Tahiti - contact 24 h/24](#)

PARTIE 2 — CONDITIONS

Après pluie : visibilité et qualité de l'eau

La pluie peut réduire la visibilité et apporter ruissellement, déchets et contamination près des embouchures.

Après de fortes pluies, évitez les eaux troubles, les embouchures, les zones de ruissellement et les secteurs faisant l'objet d'une consigne sanitaire. Une eau claire en surface ne garantit pas la qualité du site. Toute plaie augmente l'exposition et doit être protégée ; une blessure de corail doit être désinfectée et soignée jusqu'à guérison selon la Direction de la santé.

Signal	Vérification	Décision
Eau trouble	Visibilité du fond	Reporter
Embouchure	Ruissellement récent	Éviter
Plaie	Peau non intacte	Ne pas entrer
Alerte	Source sanitaire	Suivre

- Attendre une amélioration confirmée.
- Ne pas se fier à l'odeur.
- Garder les enfants hors ruissellement.
- Consulter si symptômes.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Après pluie : visibilité et qualité de l'eau — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Après pluie, l'absence d'interdiction n'est pas une preuve individuelle de sécurité.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - risques après fortes pluies](#) · [Direction de la santé - recommandations voyageurs](#) · [DIREN - espaces naturels](#)

PARTIE 2 — CONDITIONS

Chenaux, bateaux et visibilité

Le nageur est bas sur l'eau, difficile à voir et vulnérable aux embarcations comme à leur sillage.

Identifiez balises, chenaux, pontons, zones de mise à l'eau et trajets des navettes. La bande des 300 mètres ne signifie pas absence de navigation ; la zone de baignade peut être plus petite et doit être comprise localement. Restez hors des axes, rendez le groupe visible et ne supposez jamais qu'un pilote vous a vu.

Signal	Vérification	Décision
Balises	Sens local	Respecter
Moteur	Trajectoire	S'écarter tôt
Ponton	Manœuvres	Contourner
Faible visibilité	Pluie / soleil	Reporter

- Regarder avant chaque traversée.
- Rester groupés.
- Utiliser une visibilité adaptée.
- Ne pas nager derrière un bateau.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Chenaux, bateaux et visibilité — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La priorité supposée ne protège pas physiquement d'une hélice.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DPAM - baignade, navigation et zones de natation](#) · [DPAM - activités nautiques réglementées](#)

PARTIE 2 — CONDITIONS

Marée : aucune règle universelle

Une heure de marée ne suffit pas à prédire le courant d'un site sans connaissance locale.

Le relief du lagon, les hoa, la passe, le vent et la houle modifient les échanges. Demandez à un professionnel du lieu la fenêtre réellement adaptée et pourquoi. Vérifiez que cette recommandation concerne votre activité, votre point d'entrée et votre niveau. Si le fond se découvre, ne marchez pas sur le corail pour rentrer.

Signal	Vérification	Décision
Horaire	Source et date	Confirmer
Site	Point exact	Ne pas généraliser
Fond	Profondeur retour	Raccourcir
Flux	Sens observé	Reporter

- Dater l'information.
- Revoir à l'arrivée.
- Éviter les passes sans encadrement.
- Garder une sortie praticable.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Marée : aucune règle universelle — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La marée est une donnée ; la décision reste locale et complète.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Météo-France Polynésie](#) · [DPAM](#) - baignade, navigation et zones de natation

PARTIE 3 — PRATIQUER

Entrée et sortie : les tester d'abord

Une sortie impraticable transforme un petit problème en urgence.

Choisissez un accès autorisé, stable, sans ressac ni trafic. Entrez progressivement, ajustez masque et flottabilité en faible profondeur puis revenez une première fois vers la sortie. Repérez une seconde sortie accessible si le courant ou la foule change. Ne sautez jamais dans une zone dont la profondeur, le fond et le trafic ne sont pas confirmés.

Signal	Vérification	Décision
Fond	Stable / coupant	Chaussage adapté
Ressac	Équilibre	Changer d'accès
Sortie	Visible depuis l'eau	Mémoriser
Saut	Profondeur inconnue	Interdit

- Entrer sans courir.
- Garder les mains libres.
- Protéger les pieds sans toucher le récif.
- Sortir avant la fatigue.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Entrée et sortie : les tester d'abord — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La sortie est validée avant que le point le plus éloigné soit choisi.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Service du tourisme - sentier aquatique de Vaiava](#) · [Direction de la santé - recommandations voyageurs](#)

PARTIE 3 — PRATIQUER

Dessiner un parcours court et réversible

Le meilleur premier parcours permet un retour immédiat à chaque étape.

Commencez parallèle au rivage plutôt que vers le large. Fixez un point de demi-tour basé sur le temps, la fatigue et les conditions, non sur l'espèce espérée. Gardez régulièrement le contact visuel avec la sortie. Un parcours nouveau, isolé ou proche d'une passe nécessite un encadrement qualifié et une procédure d'alerte adaptée.

Signal	Vérification	Décision
Distance	Retour sans réserve	Réduire
Demi-tour	Heure annoncée	Respecter
Repère	Visible	Garder
Isolement	Alerte disponible	Guider

- Garder une marge d'énergie.
- Compter les membres.
- Rester côté abrité.
- Annuler l'objectif animalier.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Dessiner un parcours court et réversible — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ On ne s'éloigne jamais au maximum de ses capacités.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Sécurité civile - prévention des noyades](#) · [JRCC Tahiti - contact 24 h/24](#)

PARTIE 3 — PRATIQUER

Le binôme qui observe vraiment

Deux personnes dans la même eau ne forment pas automatiquement un binôme.

Avant l'entrée, échangez niveau, santé utile, signaux, parcours, heure de sortie et action en cas de séparation. Dans l'eau, gardez une distance permettant de voir le visage et d'intervenir sans sprint. Chacun vérifie régulièrement l'autre, pas seulement les poissons. La photographie, la caméra et la recherche d'une espèce ne doivent jamais rompre le contact.

Signal	Vérification	Décision
Signal	Compris des deux	Tester
Distance	Intervention possible	Rapprocher
Séparation	Point de sortie	Appliquer
Fatigue	Question directe	Retour

- Se regarder souvent.
- Ne pas imposer le rythme.
- Signaler toute gêne.
- Sortir ensemble.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Le binôme qui observe vraiment — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le binôme protège une personne, pas un programme.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Sécurité civile - prévention des noyades](#) · [Croix-Rouge française - conduite face à une noyade](#)

PARTIE 3 — PRATIQUER

Masque, tuba et palmes : ajuster avant

Un équipement qui fuit, serre ou blesse augmente l'effort et peut déclencher la panique.

Testez le masque sans serrage excessif, la respiration au tuba en surface et les palmes en faible profondeur. Le pratiquant doit savoir retirer le tuba de la bouche, relever la tête et respirer librement. Les masques intégraux exigent le strict respect de la notice, de la taille, de l'usage et de la surveillance ; ils ne compensent jamais un manque d'aisance.

Signal	Vérification	Décision
Fuite	Jupe / cheveux	Réajuster
Serrage	Marque / douleur	Desserrer
Tuba	Respiration facile	Rester au bord
Palmes	Taille / crampe	Changer

- Rincer et contrôler.
- Ne pas partager un équipement mal adapté.
- Emporter une sangle simple.
- Sortir pour tout réglage important.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Masque, tuba et palmes : ajuster avant — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le matériel sert une compétence ; il ne la remplace pas.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Service du tourisme - sentier aquatique de Vaiava](#) · [Sécurité civile - prévention des noyades](#)

PARTIE 3 — PRATIQUER

Flottabilité, visibilité et moyen d'alerte

La flottabilité réduit l'effort ; la visibilité aide les autres usagers ; l'alerte raccourcit le délai de secours.

Choisissez l'aide à la flottabilité selon l'activité, la taille et les instructions du professionnel. Pour un groupe ou une zone fréquentée, utilisez un dispositif de visibilité adapté sans créer un obstacle au trafic. À terre, gardez téléphone chargé, adresse du site, coordonnées et contact de secours ; pour une sortie nautique, l'opérateur doit expliquer les moyens d'alerte embarqués.

Signal	Vérification	Décision
Flottabilité	Taille / usage	Tester
Visibilité	Trafic local	Adapter
Téléphone	Charge / réseau	Protéger
Bateau	VHF / balise	Demander

- Ne pas s'attacher au récif.
- Marquer les flotteurs.
- Partager le lieu.
- Savoir qui alerte.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Flottabilité, visibilité et moyen d'alerte — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Un équipement de visibilité n'autorise pas à nager dans un chenal.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DPAM - activités nautiques réglementées](#) · [JRCC Tahiti - contact 24 h/24](#) · [DPAM - baignade, navigation et zones de natation](#)

PARTIE 3 — PRATIQUER

Soleil, chaleur et hydratation

La réverbération et l'effort masqué par l'eau peuvent accélérer fatigue et déshydratation.

Hydratez-vous avant et après, prévoyez ombre, lunettes, chapeau et protection solaire adaptée. Limitez la durée, surtout pour les enfants et les personnes vulnérables. Un mal de tête, des nausées, un vertige, une confusion, une faiblesse inhabituelle ou des frissons imposent la sortie et une évaluation ; ne renvoyez pas la personne dans l'eau pour la rafraîchir.

Signal	Vérification	Décision
Soif	Boisson disponible	Pause
Céphalée	Chaleur / effort	Sortir
Confusion	État inhabituel	Alerter
Enfant	Durée / ombre	Raccourcir

- Boire régulièrement.
- Éviter l'alcool.
- Choisir une heure plus fraîche.
- Couvrir hors de l'eau.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Soleil, chaleur et hydratation — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La sensation de fraîcheur dans l'eau ne prouve pas que le corps est protégé.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations voyageurs](#) · [Sécurité civile - prévention des noyades](#)

PARTIE 3 — PRATIQUER

Respirer calmement, rester en surface

Le snorkeling de loisir consiste à observer en surface, sans course ni apnée imposée.

Commencez visage hors de l'eau puis immergez progressivement. Respirez lentement et relevez la tête dès qu'une inspiration paraît difficile. N'insistez jamais contre une entrée d'eau, une toux ou un sentiment d'oppression. Évitez l'hyperventilation et les défis d'apnée : une perte de connaissance peut survenir sans alerte suffisante et exige une surveillance spécifique.

Signal	Vérification	Décision
Toux	Eau / tuba	Tête hors eau
Oppression	Respiration	Sortir
Respiration rapide	Stress / effort	Flotter
Apnée	Encadrement absent	Ne pas pratiquer

- Ralentir les palmes.
- Expirer librement.
- Ne jamais retenir pour suivre quelqu'un.
- Signaler la gêne.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Respirer calmement, rester en surface — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une respiration inhabituelle met fin à la séance.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Sécurité civile - prévention des noyades](#) · [Croix-Rouge française - conduite face à une noyade](#)

PARTIE 3 — PRATIQUER

Peur, crampe, fatigue : sortir tôt

La détresse commence souvent par un changement discret de respiration, de regard ou de position.

Au premier signe, arrêtez d'avancer, retrouvez la flottabilité, communiquez et revenez vers la sortie la plus simple. Une personne paniquée peut agripper son binôme ; le sauveteur non formé ne doit pas se mettre en danger. Depuis le bord, donnez une aide flottante et alertez. Après une inhalation d'eau ou un épisode de détresse, une évaluation médicale est nécessaire selon les secours.

Signal	Vérification	Décision
Regard fixe	Réponse à la voix	Rapprocher
Crampe	Flottabilité	Sortie
Panique	Aide flottante	Alerter
Inhalation	Respiration	Secours

- Parler court et calme.
- Ne pas forcer la reprise.
- Couvrir après sortie.
- Surveiller la respiration.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Peur, crampe, fatigue : sortir tôt — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Sortir trop tôt n'est jamais un échec de sécurité.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Croix-Rouge française - conduite face à une noyade](#) · [Sécurité civile - prévention des noyades](#) · [Haut-commissariat - numéros utiles PIMS](#)

PARTIE 4 — OBSERVER

Récif : regarder sans toucher

Le corail est un organisme vivant fragile ; le contact blesse le récif et peut blesser le nageur.

Gardez une flottabilité et une distance qui empêchent palmes, genoux et équipement de toucher. Ne vous tenez pas au récif, ne ramassez ni corail, coquillage vivant, bénitier ni animal. Évitez de coincer le groupe dans un espace étroit. Si vous perdez le contrôle de la flottabilité, éloignez-vous vers une zone sableuse autorisée ou sortez.

Signal	Vérification	Décision
Proximité	Distance des palmes	S'éloigner
Fond	Corail / sable	Ne pas se poser
Collecte	Espèce / règle	Ne rien prendre
Photo	Trajectoire	Priorité au contrôle

- Palmer lentement.
- Garder les mains près du corps.
- Éviter la crème juste avant l'eau.
- Signaler les dégradations par les canaux officiels.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Récif : regarder sans toucher — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La meilleure observation ne laisse ni trace ni prélèvement.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DIREN - espèces marines et protection](#) · [DIREN - espaces naturels](#) · [Service du tourisme - sentier aquatique de Vaiava](#)

PARTIE 4 — OBSERVER

Poissons : identifier sans poursuivre

La distance et l'immobilité donnent généralement une observation plus longue que la poursuite.

Approchez latéralement et lentement, sans encercler ni séparer un banc. Ne nourrissez pas pour attirer les animaux : cela modifie les comportements et concentre les interactions. Gardez les doigts loin des anfractuosités et ne tentez jamais de saisir un animal. Une identification incertaine reste une observation, pas une invitation au contact.

Signal	Vérification	Décision
Banc	Direction libre	Rester latéral
Nourrissage	Pratique proposée	Refuser
Terrier	Main proche	Retirer
Comportement change	Vitesse / direction	S'éloigner

- Observer avant de photographier.
- Ne pas barrer la fuite.
- Rester silencieux.
- Noter le lieu sans géolocaliser un site sensible.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Poissons : identifier sans poursuivre — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Un animal qui change de comportement demande plus de distance.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DIREN - espèces marines et protection](#) · [DIREN - réseaux d'observation](#)

PARTIE 4 — OBSERVER

Requins et raies : calme, espace, sortie

Ce sont des animaux sauvages protégés ; leur présence ne supprime ni l'analyse du site ni le droit de renoncer.

Observez à distance, en gardant le groupe réuni et une sortie disponible. Ne poursuivez pas, ne touchez pas, ne bloquez pas la trajectoire et ne tentez pas une photographie rapprochée. Refusez tout nourrissage destiné à provoquer une interaction. Si l'animal se rapproche, restez calme, évitez les gestes brusques, laissez-lui une voie libre et éloignez-vous selon les instructions de l'encadrant.

Signal	Vérification	Décision
Approche	Voie libre	S'écarter
Groupe dispersé	Contact visuel	Regrouper
Nourrissage	Interaction provoquée	Refuser
Stress	Respiration	Sortir

- Écouter le briefing.
- Garder mains et appareil près du corps.
- Ne pas toucher une raie posée.
- Quitter calmement.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Requins et raies : calme, espace, sortie — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ L'objectif est d'observer un comportement naturel, pas de fabriquer une proximité.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DIREN - reconnaître les raies et requins du Fenua 2026](#) · [DIREN - espèces marines et protection](#)

PARTIE 4 — OBSERVER

Tortues : ne jamais couper la remontée

Une tortue doit pouvoir respirer, se déplacer et quitter la zone sans obstacle humain.

Restez à distance, sur le côté, sans passer au-dessus ni entre l'animal et la surface. Ne touchez pas la carapace, ne poursuivez pas et ne rassemblez pas le groupe autour d'elle. Si elle change brusquement de direction, accélère ou renonce à remonter, augmentez immédiatement la distance.

Signal	Vérification	Décision
Remontée	Surface libre	S'écarter
Accélération	Réaction au groupe	Augmenter distance
Attroupement	Nombre de nageurs	Quitter
Repos	Animal immobile	Ne pas déranger

- Rester parallèle.
- Limiter la durée.
- Éviter le flash proche.
- Ne jamais nourrir.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Tortues : ne jamais couper la remontée — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La respiration de l'animal passe avant la photographie.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DIREN - espèces marines et protection](#) · [DIREN - réseaux d'observation](#)

PARTIE 4 — OBSERVER

Baleines et dauphins : activité réglementée

L'approche des mammifères marins nécessite une autorisation et des règles précises en Polynésie française.

La brochure DIREN 2025 interdit l'observation des baleines dans les lagons, baies et passes. Les navires non autorisés restent hors de la zone d'exclusion de 300 m. Pour les activités autorisées, elle fixe notamment une zone de sécurité de 100 m pour les embarcations, une zone d'attente interdite de 15 m autour de l'animal, une vitesse inférieure à 3 nœuds dans la zone d'observation et une durée limitée. Le client doit choisir un opérateur autorisé et suivre son briefing.

Signal	Vérification	Décision
Opérateur	Autorisation en cours	Demander preuve
Lieu	Hors lagon / baie / passe	Refuser sinon
Distance	Briefing officiel	Respecter
Animal change	Comportement	Cesser

- Ne pas poursuivre.
- Ne jamais se placer mère-petit.
- Limiter l'observation.
- Accepter l'absence d'animal.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Baleines et dauphins : activité réglementée — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La réglementation 2025 prévaut sur toute promesse commerciale.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DIREN - règles d'approche des mammifères marins 2025](#) · [DIREN - espèces marines et protection](#)

PARTIE 4 — OBSERVER

Poisson-pierre, corail et organismes fixés

Le risque se réduit surtout en ne posant ni pied ni main sur un fond non identifié.

Le poisson-pierre peut se confondre avec le fond ; la Direction de la santé décrit sa piqûre comme très dangereuse. Ne manipulez aucun organisme, ne glissez pas les mains dans les trous et évitez de marcher sur les fonds vaseux ou rocheux non visibles. Pour toute piqûre sévère, douleur intense ou malaise, sortez, alertez et suivez les consignes médicales officielles ; n'improvisez pas un traitement trouvé sur les réseaux.

Signal	Vérification	Décision
Fond invisible	Où poser le pied	Ne pas poser
Trou	Organisme inconnu	Main retirée
Douleur intense	Piqûre possible	Urgence
Plaie corail	Peau ouverte	Soigner

- Porter un chaussage adapté à l'accès.
- Ne pas toucher pour identifier.
- Photographier de loin si utile.
- Garder le numéro des secours.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Poisson-pierre, corail et organismes fixés — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ L'identification vient après la mise en sécurité et l'alerte.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations voyageurs](#) · [Direction de la santé - piqûre de poisson-pierre](#) · [Direction de la santé - annuaire](#)

PARTIE 5 — ACTIVITÉS

Kayak, paddle et pirogue : prévoir la dérive

Le vent peut éloigner plus vite que l'on ne revient, même sur une eau visuellement plate.

Demandez la zone autorisée, le vent limite, le gilet, le moyen d'alerte, la conduite en cas de chute et les règles propres au matériel. Ne généralisez pas l'usage d'un leash : suivez la notice et l'encadrant selon le milieu, car le risque diffère entre eau libre, courant et obstacle. Restez hors chenaux et prévenez un proche pour toute sortie autonome.

Signal	Vérification	Décision
Vent	Direction retour	Rester proche
Gilet	Taille / fermeture	Porter
Chute	Remontée testée	Guider
Chenal	Balisage	Éviter

- Partir face au risque dominant.
- Garder eau et téléphone protégés.
- Compter les embarcations.
- Signaler toute dérive au JRCC.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Kayak, paddle et pirogue : prévoir la dérive — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Un engin flottant n'est pas une permission de franchir une passe.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DPAM - activités nautiques réglementées](#) · [DPAM - baignade, navigation et zones de natation](#) · [JRCC Tahiti - contact 24 h/24](#)

PARTIE 5 — ACTIVITÉS

Excursion bateau : auditer le briefing

Le client doit connaître limites, matériel et rôle de l'équipage avant le départ.

Demandez qui décide l'annulation, où sont gilets et moyens d'alerte, comment se fait la mise à l'eau, comment l'équipage compte les passagers et quelle assistance est prévue pour non-nageurs ou enfants. Signalez santé, traitement, allergies et niveau. Refusez une entrée si le moteur, le courant, la foule ou la faune empêchent un contrôle clair.

Signal	Vérification	Décision
Briefing	Compris	Poser questions
Comptage	Méthode	Vérifier
Gilet	Accessible	Ajuster
Annulation	Seuil météo	Accepter

- Rester assis pendant les manœuvres.
- Écouter l'équipage.
- Ne pas sauter sans ordre.
- Garder ses palmes contrôlées.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Excursion bateau : auditer le briefing — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le prix et l'horaire ne remplacent jamais le droit de rester à bord.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [DPAM - activités nautiques réglementées](#) · [JRCC Tahiti - contact 24 h/24](#) · [Tahiti Tourisme - plongée](#)

PARTIE 5 — ACTIVITÉS

Apnée : ne jamais improviser

L'apnée comporte des risques spécifiques de perte de connaissance et ne se pratique jamais seul.

Le snorkeling de surface n'est pas une formation d'apnée. Refusez hyperventilation, concours de durée et descentes non encadrées. Pour apprendre, choisissez un professionnel qualifié, un site adapté et une surveillance dédiée capable d'intervenir. Un binôme qui regarde ailleurs, filme ou plonge en même temps ne surveille pas.

Signal	Vérification	Décision
Seul	Surveillance absente	Ne pas pratiquer
Hyperventilation	Respiration forcée	Refuser
Défi	Performance	Annuler
Encadrant	Qualification / rôle	Confirmer

- Rester en surface sans formation.
- Ne pas imiter une vidéo.
- Dire toute perte de repère.
- Suivre le protocole du professionnel.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Apnée : ne jamais improviser — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une sensation d'aisance n'annule pas le risque de perte de connaissance.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Sécurité civile - prévention des noyades](#) · [Croix-Rouge française - conduite face à une noyade](#)

PARTIE 5 — ACTIVITÉS

Plongée bouteille : changer de cadre

La plongée bouteille n'est pas une extension libre du snorkeling : elle exige formation, encadrement et règles propres.

Choisissez un centre et un encadrement conformes, présentez certification, expérience récente, santé et traitement sans minimiser. Écoutez les consignes de profondeur, gaz, binôme, remontée, bateau et intervalle avant vol données par les professionnels ; ce guide ne fixe pas un délai médical individuel. Ne plongez pas si une question d'aptitude reste ouverte.

Signal	Vérification	Décision
Certification	Niveau / date	Présenter
Santé	Questionnaire	Répondre
Matériel	Contrôle croisé	Refaire
Vol	Consigne centre	Planifier

- Ne pas dépasser son niveau.
- Ne pas cacher un traitement.
- Garder le binôme.
- Respecter toute annulation.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Plongée bouteille : changer de cadre — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une belle visibilité ne réduit aucune obligation de plongée.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Tahiti Tourisme - plongée](#) · [Direction de la santé - recommandations voyageurs](#) · [DPAM - activités nautiques réglementées](#)

PARTIE 6 — INCIDENT

Témoin d'une détresse : ne pas créer une seconde victime

Une personne non formée ne doit pas se jeter dans une zone dangereuse pour tenter un sauvetage direct.

Alertez le surveillant ou les secours, gardez le contact visuel, envoyez une aide flottante et guidez les moyens qualifiés. Si une embarcation peut intervenir, signalez clairement la position sans vous placer sur sa trajectoire. Une fois la victime sortie, protégez-la, vérifiez conscience et respiration, puis suivez les instructions des secours.

Signal	Vérification	Décision
Zone dangereuse	Compétence secours	Rester hors eau
Victime visible	Repère fixe	Maintenir
Aide flottante	Disponible	Envoyer
Sortie	Conscience / respiration	Alerter

- Désigner l'appelant.
- Donner le lieu exact.
- Ne pas raccrocher.
- Éloigner la foule.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Témoin d'une détresse : ne pas créer une seconde victime — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La première protection est d'éviter une deuxième noyade.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Croix-Rouge française - conduite face à une noyade](#) · [Sécurité civile - prévention des noyades](#) · [JRCC Tahiti - contact 24 h/24](#)

PARTIE 6 — INCIDENT

Noyade : alerter et suivre le protocole

Une personne sortie de l'eau après détresse doit être évaluée, même si elle semble aller mieux.

Si la personne ne répond pas, vérifiez la respiration comme enseigné en secourisme et faites alerter immédiatement. Si elle ne respire pas normalement, commencez la réanimation selon votre formation et les instructions du service d'urgence ; utilisez un défibrillateur dès qu'il est disponible. Si elle respire, protégez-la, placez-la selon les consignes reçues et surveillez sans interruption.

Signal	Vérification	Décision
Ne répond pas	Respiration	Alerter
Respiration anormale	Formation / téléphone	RCP + DAE
Respire	Surveillance	Protéger
A inhalé	Avis secours	Faire évaluer

- Envoyer chercher le DAE.
- Suivre le téléphone en haut-parleur.
- Continuer jusqu'au relais.
- Ne pas donner à boire.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Noyade : alerter et suivre le protocole — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Lire ne remplace pas une formation pratique aux premiers secours.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Croix-Rouge française - conduite face à une noyade](#) · [Sécurité civile - prévention des noyades](#) · [Haut-commissariat - numéros utiles PIMS](#)

PARTIE 6 — INCIDENT

Plaie, piqûre ou morsure : sécuriser d'abord

Sortez de l'eau, évitez une nouvelle exposition et demandez rapidement un avis adapté.

Pour une blessure de corail, la Direction de la santé demande de désinfecter et soigner immédiatement jusqu'à guérison. Une piqûre suspecte de poisson-pierre, douleur intense, gonflement rapide, malaise, gêne respiratoire ou saignement important relève d'une alerte urgente. Ne coupez pas, ne sucez pas, ne posez pas de produit inconnu et ne retardez pas l'appel pour identifier l'espèce.

Signal	Vérification	Décision
Plaie	Profondeur / corps étranger	Soins
Douleur intense	Piqûre	Urgence
Respiration	Gêne	15 / 18 / 112
En mer	Assistance	16 JRCC

- Retirer bijoux proches si gonflement.
- Garder la personne au repos.
- Noter l'heure.
- Apporter la fiche médicale.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Plaie, piqûre ou morsure : sécuriser d'abord — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La conduite médicale officielle prévaut sur tout remède traditionnel ou réseau social.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations voyageurs](#) · [Direction de la santé - piqûre de poisson-pierre](#) · [Haut-commissariat - numéros utiles PIMS](#) · [JRCC Tahiti - contact 24 h/24](#)

PARTIE 6 — INCIDENT

Alerter avec une position exploitable

En Polynésie française, le 16 joint gratuitement le JRCC pour une détresse ou assistance en mer.

Donnez votre numéro, la nature de l'événement, le nombre de personnes, l'état de la victime, le lieu exact, des coordonnées si disponibles, les repères visibles, l'heure et les moyens sur place. À terre, utilisez 15, 18 ou 112 selon l'urgence ; en mer, 16 ou VHF 16. Le JRCC est armé 24 h/24 et 7 j/7. Restez joignable et ne raccrochez que sur instruction.

Signal	Vérification	Décision
En mer	Téléphone	16
VHF	Canal	16
À terre	Urgence	15 / 18 / 112
Position	Coordonnées + repère	Transmettre

- Préenregistrer les numéros.
- Télécharger la carte.
- Nommer l'appelant.
- Envoyer quelqu'un guider les secours.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Alerter avec une position exploitable — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Un lieu précis et une alerte précoce valent mieux qu'une longue description tardive.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [JRCC Tahiti - contact 24 h/24](#) · [Haut-commissariat - numéros utiles PIMS](#)

PARTIE 7 — PARTIR

La check-list GO / NO GO

Le départ est validé seulement si personne, site, conditions, équipement et secours sont tous verts.

Relisez la décision à l'heure réelle : niveau du plus vulnérable, météo et vigilance, houle, courant, trafic, entrée, sortie, binôme, matériel, chaleur, faune et moyen d'alerte. Un orange non expliqué devient rouge. Écrivez l'heure de demi-tour et la personne restée à terre. Si un changement survient dans l'eau, sortez puis réévaluez depuis le bord.

Signal	Vérification	Décision
Personne	Aptitude du jour	Vert obligatoire
Site	Entrée / sortie	Deux options
Conditions	Bulletin + terrain	Concordants
Secours	Alerte / lieu	Prêts

- Dire GO à voix haute.
- Écrire NO GO sans débat.
- Conserver une marge.
- Sortir ensemble.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	La check-list GO / NO GO — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La seule bonne décision est celle qui reste valable si l'espèce attendue n'apparaît pas.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Météo-France Polynésie](#) · [DPAM](#) - baignade, navigation et zones de natation · [Direction de la santé](#) - recommandations voyageurs · [JRCC Tahiti](#) - contact 24 h/24

RÉFÉRENCES

Sources officielles et primaires

Liens revérifiés le 22 juillet 2026. Les conditions, règles et numéros doivent être vérifiés avant chaque activité.

• Météo-France Polynésie https://meteo.pf/fr	• Direction de la santé - recommandations voyageurs https://www.service-public.pf/dsp/travel-advice/
• Météo-France - comprendre la vigilance https://meteo.pf/fr/quest-ce-que-la-vigilance	• Direction de la santé - piqure de poisson-pierre https://www.service-public.pf/dsp/wp-content/uploads/sites/12/2019/07/Poisson-pierre-CAT.pdf
• Météo-France - vagues-submersion https://meteo.pf/fr/conseils-de-comportement/en-vigilance-vagues-submersion	• Direction de la santé - annuaire https://www.service-public.pf/dsp/annuaire/
• DPAM - baignade, navigation et zones de natation https://www.service-public.pf/dpam/reglementation-zones-navigation/	• Direction de la santé - risques après fortes pluies https://www.service-public.pf/dsp/2023/12/11/conduites-a-tenir-face-aux-risques-sanitaires-lies-aux-fortes-pluies-et-aux-inondations/
• DPAM - fortes houles et loisirs nautiques https://www.service-public.pf/dpam/2023/09/01/vigilance-orange-fortes-houles-evitez-les-sorties-en-mer-les-activites-dans-le-lagon-et-les-cotes/	• JRCC Tahiti - contact 24 h/24 https://www.jrcc.pf/french-polynesian-joint-rescue-coordination-centre/
• DPAM - activités nautiques réglementées https://www.service-public.pf/dpam/les-activites-nautiques-reglementees/	• Haut-commissariat - numéros utiles PIMS https://www.polynesie-francaise.pref.gouv.fr/contenu/telechargement/52419/334969/file/Maquette-PIMS%20Fran%C3%A7ais.pdf
• DIREN - espèces marines et protection https://www.service-public.pf/diren/preserver/especes/	• Croix-Rouge française - conduite face à une noyade https://www.croix-rouge.fr/les-gestes-de-premiers-secours/noyade
• DIREN - règles d'approche des mammifères marins 2025 https://www.service-public.pf/diren/wp-content/uploads/sites/17/2025/05/MMM_2025.pdf	• Sécurité civile - prévention des noyades https://www.securite-civile.interieur.gouv.fr/reagir/risques-de-vie-courante/noyade
• DIREN - reconnaître les raies et requins du Fenua 2026 https://www.service-public.pf/diren/wp-content/uploads/sites/17/2026/04/RECONNAITRE-LES-RAIES-ET-REQUINS-DU-FENUA_compressed-1.pdf	• Service du tourisme - sentier aquatique de Vaiava https://www.service-public.pf/sdt/les-sentiers-aquatiques__trashed/punaauia-vaiava-sentier-aquatique/
• DIREN - réseaux d'observation https://www.service-public.pf/diren/veiller/reseaux-dobservations/	• Tahiti Tourisme - plongée https://www.tahititourisme.fr/activites/plongee/
• DIREN - espaces naturels https://www.service-public.pf/diren/preserver/espaces-naturels/	• Wikimedia Commons - récif de Vairao https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plong%C3%A9e_sur_un_r%C3%A9cif_corallien_(Vairao,_Tahiti)_%28fremer_00789-90106_-_50448%29.jpg

FENUATRAVEL · N°07

La collection FenuaTravel

Un sujet essentiel par numéro. Chaque version gratuite reste utile seule ; l'édition complète approfondit procédures, scénarios et outils.

N°01 — Digital nomade	N°16 — Hébergements touristiques : choisir et réserver
N°02 — Premier voyage	N°17 — Conduire, louer et circuler
N°03 — Transport inter-îles	N°18 — Randonnées et sécurité terrestre : autres archipels
N°04 — Vivre et travailler	N°19 — Météo, saisons et risques naturels
N°05 — Voyager seul	N°20 — Culture, usages et reo tahiti
N°06 — Lune de miel	N°21 — Voyage responsable et protection du Fenua
N°07 — Lagon, snorkeling et sécurité	N°22 — Accessibilité et besoins spécifiques
N°08 — Choisir ses îles et archipels	N°23 — Manger, boire et gérer les allergies
N°09 — Budget maîtrisé	N°24 — Océan, plongée, surf et sorties en mer
N°10 — Santé, soins et assurance voyage	N°25 — Entrée, séjour, douane et formalités internationales
N°11 — Éducation et scolarité	N°26 — S'expatrier en Polynésie française
N°12 — Comprendre la politique et la géopolitique en Polynésie française	N°27 — Logement sécurisé et contrats
N°13 — Fiscalité en Polynésie française	N°28 — Déménagement, animaux et effets personnels
N°14 — Randonnées des Îles du Vent et des Îles Sous-le-Vent	N°29 — S'installer au quotidien : banque, téléphone et démarches
N°15 — Polynésie en famille	

FENUATRAVEL

À propos

FenuaTravel est un média indépendant consacré au voyage et à la vie pratique en Polynésie française. Aurel conçoit et publie les guides via AurelMedia. Les faits sont sourcés, les règles datées et les limites clairement signalées.

ÉDITION 2026

Mentions légales et crédits

Édition gratuite 2026. Producteur et éditeur : AurelMedia · N° TAHITI E67601 · Raiatea, Polynésie française. Auteur et directeur de la publication : Aurel. Ce magazine fournit une information générale de prévention ; il ne remplace ni une formation pratique, ni les secours, ni un avis médical individuel, ni les règles d'une autorité ou d'un opérateur. © 2026 AurelMedia.

Photographie de couverture : récif corallien de Vairao, Tahiti — Olivier Dugornay / IFREMER — CC BY 4.0, via [Wikimedia Commons](#) ; recadrage de mise en page, aucun filtre. Maquette, tableaux, rédaction et direction éditoriale : Aurel / AurelMedia.