

# BAIN DU NOUVEL AN

## Consignes



Date : **Jeudi 1er janvier 2026**

Horaire : **De 10h00 à 14H00**

Lieu : **Plage centrale, à Biscarrosse Plage**

Durée : **environ 10 minutes.**

Les températures de l'eau et de l'air seront communiquées sur place. Le Bain sera reporté ou annulé si les conditions climatiques et océaniques ne permettent pas d'assurer une sécurité optimale.

---

**Inscriptions obligatoire auprès de l'Office de Tourisme Bisca Grands Lacs.**

---

### **RDV à partir de 10h00 sur l'esplanade entre le Grand Hôtel et le poste de secours Centre.**

Les participants devront signer la feuille d'émargement (en indiquant le nom et le téléphone d'une personne à prévenir en cas de problème) et remettre la décharge signée obligatoire.

---

#### **Quelques conseils :**

- Dernier repas 3h avant la baignade
- Une boisson sucrée 20 minutes avant l'heure du bain
- Consommation d'alcool fortement déconseillée avant un bain en eau froide
- Prévoir une sortie de bain et des vêtements bien chauds dès la sortie

#### **Horaires des marées :**

Pleine mer : 14h42 / Basse mer : 08h17 / Coefficient : 80/81).

#### **Encadrement, moyens de sécurité et secours**

- Dès 10h15, un animateur donnera le déroulement, les informations sur les températures, etc...
- Annulation du bain si les conditions climatiques et océaniques sont trop défavorables.
- Mise à l'eau : bain collectif, uniquement au signal donné par l'animateur.
- Echauffement dans l'eau par des allers et retours de 20 mètres.
- Le bain ne doit pas durer plus de 10 minutes.
- Présence d'une équipe de bénévoles pour l'encadrement.
- Équipe de secouristes de l'Amicale des Sauveteurs de Biscarrosse en tenue néoprène pour assurer la surveillance et la sécurité de l'évènement.
- Boisson chaude et encas prévus par l'organisateur à la sortie du bain sous les tentes sur l'esplanade (hypoglycémie possible en post – bain).
- Restauration rapide sur place disponible : huitres, vin...
- Vestiaires prévus sous les tentes sur l'esplanade.

Renseignements :

**Office de tourisme Bisca Grands Lacs - 05 58 78 20 96**