|  |  |
| --- | --- |
| **PACA** | **Alpes maritimes**  **Côte d’azur** |
| **06210 Mandelieu la Napoule**  **Plage de la Rague 2** | |

Structures pratiquant sur le site : Le club « Trail Longe Côte Napoule » agréé FFRP   
Contact présidente – Lili 06 22 38 04 27   
Site du club : <http://tlcnapoule.fr/accueil.html> Facebook : <https://www.facebook.com/tlcnapoule>

Période d'usage : toute l’année mais de préférence en dehors le matin avant 10h et le soir après 19h en particulier pendant les périodes estivales.

SITUATION GEOGRAPHIQUE

Accès parking

Données GPS : Latitude :43.30.49 N Longitude 06 .56.24 E

Les accés : par la route D1098 Mandelieu – direction Théoule

Port de la Rague

- par le Sentier du littoral



Accès port

AUTORISATIONS/ARRETES :

La gestion de la plage est placée sous la responsabilité de la commune de Mandelieu la Napoule. Autorisation verbale avec la municipalité pour la pratique du longe côte.

CONTEXTE ENVIRONNEMENTAL

Plage bien abritée

La plage de la Rague n’est pas répertoriée. Il n’y a donc aucune contre-interdiction à la

Pratique du longe-côte.

ASPECT SECURITE

Matériels nécessaires en plus d'une tenue adaptée :

Eté : Il est obligatoire de porter des chaussures pour éviter les vives, les cailloux où

Branchages… Prévoir un shorty et un tee-shirt pour méduses et coup de soleil…

Hiver : Chaussures obligatoire et combinaison fortement conseillée (2 à 4 mm)

DIFFICULTES LIEES AUX MAREES ET/OU AUX SAISONS

* La plage est praticable tout au long de l’année.

Pendant la haute saison (juillet/août), il faut respecter la zone de baignade.

En cas de fortes tempêtes (vent d’Est), il est préférable d’éviter de longer.



Plage 1

Plage 2



COURANTS ET VENTS DOMINANTS

* Mistral (vent d’Ouest) : la plage reste calme, refroidissement rapide de l’eau
* Vent d’Est : amène la pluie et la houle – Plage semi abritée par digues en pierres et rocheuse de chaque côté

OBSTACLES EN SITUATION

Site limité et difficile pour la pratique du longe cote par la présence d’un fond marin caillouteux et meuble

ACCES DES SECOURS ET MOYENS EXISTANT LOCALEMENT

Appel d’urgence : borne à proximité (plage 1)

Défibrillateurs à proximité : -:un privé Restaurant La Plage des Iles

- Un à la capitainerie

Accès facile pour les véhicules de secours :via le port

PARTICULARITES

Plage de 135m de long **mais 35 m sont utilisable pour la pratique du longe cote.**

Descente assez rapide.

Sol très meuble.