|  |  |
| --- | --- |
| **PACA** | **Alpes maritimes**  **Côte d’azur** |
| **06210 – Mandelieu la Napoule**  **Plages de la Rague – N° 1** | |

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 (plage Estivale, activité LC de préférence tôt le matin ou vers 19h)

SITUATION GEOGRAPHIQUE

* Données GPS : LAT. 43°30’,49N - LONG. 06°56’,24E
* Description du sentier : Plage à demi fermée par digues rocheuses – Port à droite

Plage de sable bien protégée, long. env. 90 m

* Description de l'accès : La plage se situe entre La Napoule et Théoule. 3 accès :

- Accès port de la Rague (parking gratuit sauf été), Accès route, parking en hauteur, puis

****Descendre les escaliers, Accès sentier du Littoral à pied

Accès Parking du haut



Accès Littoral

Accès Port

CONTEXTE ADMINISTRATIF

* Autorisations/ arrêtés : La gestion de la plage est placée sous la responsabilité de la commune

De Mandelieu. Autorisation verbale avec la municipalité pour la pratique du longe côte.

CONTEXTE ENVIRONNEMENTAL

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

Pratique du longe-côte.

* *Attention : Il est possible d’y rencontrer des méduses violettes (très urticantes)*

*Ou des vives (prévoir des chaussures adaptées au 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 petits cailloux où

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

Hiver : Chaussures et combinaison obligatoires (2 à 3 mm) contre le froid hivernal

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.*



1ére Plage de la Rague

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 de chaque côté*

OBSTACLES EN SITUATION

* Risque de présence de troncs d’arbres ou autres objets suite à de grosses houles (vent d’Est)
* *Eviter la baignade ou le longe après de fortes pluies (risque de bactéries)*

ACCES DES SECOURS ET MOYENS EXISTANT LOCALEMENT

* *Le poste de secours est actif de juin à mi-septembre* 
  + - *Présence d'un défibrillateur à la Capitainerie de la Rague, ainsi qu’au Restaurant « la plage*

*des Iles » (ouvert mi-Avril à mi-Octobre)*

* *Accès facile pour véhicules d’urgence (pompiers de Théoule) par le port*
* *Cabine téléphonique d’urgence SOS sur place (borne orange)*

PARTICULARITES

* La qualité de l’eau est testée régulièrement par Véolia et la Mairie

