FICHE ENSEIGNANT

CYCLE 2 ET CYCLE 3

SE BAIGNER EN TOUTE SÉCURITÉ

PRÉSENTATION

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

- Connaître les risques lors d'une baignade et prévenir la noyade.
- Reconnaître les situations de danger.
- Apprendre les bons gestes de prévention pour soi et pour autrui.
- Valoriser l'apprentissage de la natation.

COMPÉTENCES INTERDISCIPLINAIRES

- Sciences : comprendre les dangers naturels de la mer, l'organisation des espaces de loisirs littoraux, découvrir quelques exemples de faune marine.
- Français : exprimer ses idées, éveiller son regard critique.
- Arts plastiques : maîtriser des techniques artistiques.
- Santé : prévenir les risques.

À SAVOIR

Cette séquence peut être mise en œuvre dans le cadre du dispositif Apprendre à Porter Secours (APS) pour favoriser la connaissance des règles de prévention et de sécurité (adopter une attitude de prévention, se protéger et protéger autrui, alerter et intervenir).

MOTS-CLÉS

Corps – eau – santé – courants – risques – noyade – natation – prévention – règles

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

- **Objectif : conception et réalisation d'une charte « Se baigner en toute sécurité ».**

Le principe de charte fait partie de l'environnement immédiat des enfants (ex : charte de la classe/de l'école, panneaux de conseils/de bons gestes à suivre dans des lieux publics tels que les piscines…).

Réaliser une charte permet de comprendre l'importance des règles pour vivre tous ensemble et protéger chacun.

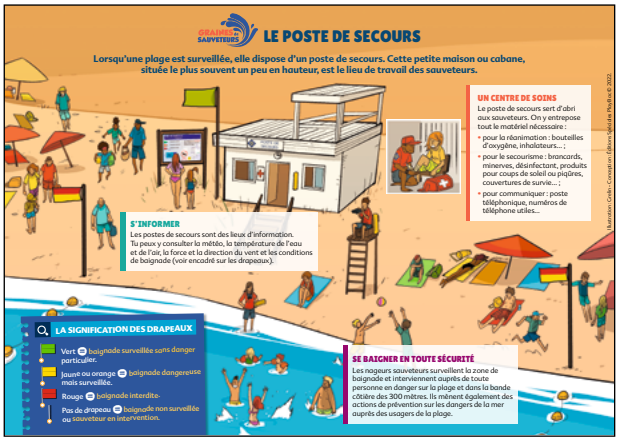
Cette activité permet de verbaliser, d'enrichir son vocabulaire, de confronter les points de vue et de collaborer. Les enfants sont ainsi impliqués à titre individuel et collectif dans la démarche de prévention.

PROPOSITION DE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- **Transmission des notions (environ 30 minutes)**

> S'appuyer sur le contenu proposé dans cette fiche ainsi que sur les deux infographies ci-dessous.

Elles vont permettre de montrer concrètement aux élèves :
- les activités cohabitant avec la baignade ;
- le principe de zones de baignade surveillées ;
- le rôle des drapeaux de signalisation ;
- le rôle du poste de secours.



- **Activité (2 séances de 45 minutes) : conception et illustration d'une charte.**
  Ces deux séances seront réalisées par groupe de 3 à 4 élèves.

> **Une première séance** de conception de la charte pour :

- Établir une liste de règles/conseils/gestes incontournables pour se baigner en toute sécurité.
  Repères de progressivité : avec le cycle 2, 5 règles générales peuvent être déterminées.
  Avec le cycle 3, elles peuvent être plus nombreuses (7/8) et sur des points plus détaillés.
- Déterminer comment elles pourraient être imagées et organisées dans la page (par exemple : une image par règle ou une grande image réunissant toutes les règles, des pictogrammes, des illustrations réalistes…), avec un croquis de disposition à l'appui.

Les élèves peuvent s'inspirer de ces exemples de chartes :

> **Une seconde séance** de réalisation graphique de la charte (écriture des règles et illustrations en couleur) selon différentes techniques : images découpées dans les magazines, peinture, feutres, crayons de couleur…

NOTIONS ABORDÉES

© katacarix / AdobeStock

LES BIENFAITS DE LA BAIGNADE

La baignade apaise les tensions du corps tout en lui redonnant énergie et vitalité. Lorsqu'on nage, tous les muscles sont sollicités, les capacités pulmonaires se développent et la circulation sanguine est facilitée.
Quel plaisir de se rafraîchir dans l'eau et de se laisser bercer par le bruit des vagues ou du clapotis !

SAVOIR ÉCOUTER SON CORPS ET Y FAIRE ATTENTION

Savoir nager n'empêche pas de se noyer. Même un bon nageur peut être victime d'une crampe ou d'un malaise. C'est pour cela qu'il est déconseillé de se baigner en cas de fatigue, de partir seul ou d'aller trop loin.

On peut aussi avoir des frissons en sortant de l'eau : c'est l'hypothermie. L'eau étant plus froide que le corps, ce dernier perd peu à peu sa chaleur. Une importante hypothermie peut générer de la confusion voire une perte de connaissance. Il faut donc savoir sortir de l'eau à temps et se réchauffer au plus vite.

Appelée aussi « choc thermique », l'hydrocution est provoquée par une trop grande différence de température entre l'eau et le corps. Elle peut être très dangereuse, d'où l'importance de rentrer progressivement dans l'eau et de ne jamais jeter une personne dans l'eau, même un ami.

LES DANGERS NATURELS DE LA MER

Qui dit mer, dit courants ! Ils peuvent être créés par les marées mais aussi par les baïnes (ou bâches), des trous d'eau qui se remplissent sous l'effet des vagues. Lorsqu'une baïne déborde, l'eau se retire violemment, entraînant les baigneurs vers le large.

Les vents venant de terre sont aussi dangereux, car ils éloignent du bord de plage, en particulier si l'on est sur un matelas ou un bateau pneumatique. Quant aux rouleaux (ou déferlantes), ils peuvent renverser facilement un baigneur et le mettre en difficulté.

Pour profiter de la mer en toute sécurité, il est fortement conseillé de choisir une plage avec une zone de baignade surveillée et de bien suivre les indications des drapeaux.

LES PETITES BÊTES QUI PIQUENT

La mer est avant tout un espace naturel. Lors d'une baignade, il y a donc toujours le risque de rencontrer une vive enfouie sous le sable, un oursin accroché à un rocher ou une méduse qui nage à la surface. Leurs piqûres sont douloureuses mais souvent peu dangereuses.

LA COHABITATION AVEC D'AUTRES ACTIVITÉS NAUTIQUES

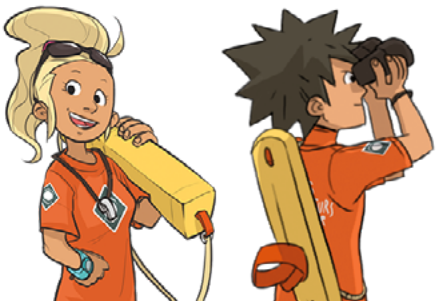
En bord de mer, de nombreux usagers et activités se côtoient : baigneurs, plongeurs, bateaux, planches à voile, kitesurfs, paddles, canoés… La mer, mais aussi les lacs et les rivières sont des espaces à partager.

ET SI QUELQU'UN EST EN DANGER ?

Les bons réflexes : ne pas quitter la personne des yeux, appeler les secours, ne pas jouer les héros pour éviter de se retrouver soi-même en danger. C'est le rôle des sauveteurs d'intervenir (dans la bande côtière des 300 mètres), de pratiquer les gestes de premiers secours, d'appeler d'autres secours pour évacuer les blessés plus graves et aussi de soigner tous les petits bobos !

POUR ALLER PLUS LOIN

- https://www.grainesdesauveteurs.com/le-danger-des-courants/
- https://www.snsm.org/conseils/conseils-plage/la-baignade
- https://www.snsm.org/conseils/conseils-plage/lhydrocution-ou-choc-thermique-la-comprendre-pour-mieux-sen-proteger
- https://www.grainesdesauveteurs.com/apprendre-et-pratiquer-la-natation/
- https://www.youtube.com/watch?v=jMlMzTa-tsw



Réalisé par la SNSM, avec l'aide de la MAIF - Conception : Éditions Spéciales Play Bac © 2022

FICHE ÉLÈVE
CYCLE 2 ET CYCLE 3

PRÉNOM : ..... DATE : .....

SE BAIGNER EN TOUTE SÉCURITÉ

VOCABULAIRE UTILE

COURANTS : déplacements d'eau dangereux provoqués par les marées ou par les baïnes (bâches), de l'eau accumulée dans des trous qui s'évacue violemment et entraîne vers le large.

HYPOTHERMIE : refroidissement du corps dans l'eau qui peut provoquer des frissons.

HYDROCUTION : malaise provoqué par le contact entre le corps chaud et l'eau froide.

ZONE DE BAIGNADE SURVEILLÉE : zone délimitée par 2 drapeaux bicolores, une bande rouge et une jaune, sur la plage et des bouées jaunes dans l'eau, et surveillée par des Sauveteurs en Mer depuis un poste de secours.

DRAPEAUX DE SÉCURITÉ : drapeaux indiquant le degré de danger d'une baignade.
Vert : baignade surveillée sans danger
Jaune ou orange : baignade dangereuse mais surveillée
Rouge : baignade interdite

ACTIVITÉ

CONSIGNE : réaliser une charte de prévention pour pouvoir « Se baigner en toute sécurité ».

1re étape (20 minutes) :

- Observer les infographies (voir annexes 1 et 2) et les exemples de charte (voir annexe 3).
- Déterminer les règles principales de la charte (ou conseils ou bons gestes).
- Chercher des idées pour les illustrer.
- Faire un croquis de disposition des textes et des illustrations.

2e étape facultative (20 minutes) :

- Écrire les règles (à la main, à l'ordinateur…).
- Illustrer la charte en choisissant sa technique (peinture, crayon, images découpées…).

À SAVOIR

- Une charte est un texte qui fixe les règles d'une organisation ou d'une action.
  Par exemple : la charte de la classe indique les règles à respecter pour avoir une bonne ambiance de travail et faire en sorte que tout le monde se respecte.
- Ces règles peuvent être aussi des conseils ou des bons gestes.
  Par exemple : des conseils pour manger équilibré ou les bons gestes pour qu'une piscine reste propre.

JE RETIENS

L'eau fait du bien au corps : elle le détend et lui donne de l'énergie. Quand on nage, tous les muscles travaillent, le souffle s'améliore et le sang circule mieux dans le corps.

Que tu sois débutant ou bon nageur, il faut tenir compte de plusieurs choses quand tu te baignes : ton niveau de nage, ton degré de forme et ce que te dit ton corps quand tu es dans l'eau.

Même un bon nageur peut être victime d'une crampe ou d'un malaise.

Des frissons ? Tu commences à être en hypothermie. Il faut alors vite sortir de l'eau et te réchauffer.

Un malaise en entrant dans l'eau fraîche ? Attention à l'hydrocution. Entre dans l'eau progressivement et ne pousse jamais quelqu'un dans l'eau, même pour rigoler.

La mer présente des dangers naturels auxquels il faut faire extrêmement attention : les courants qui entraînent au loin, les vents qui repoussent vers le large, les rouleaux qui peuvent renverser…

Le mieux est de se baigner dans des zones surveillées, de ne pas être seul, de ne pas surestimer sa force en partant nager trop loin et de bien respecter les indications des drapeaux.

Il y a aussi quelques petites bêtes qui piquent. C'est normal, tu es dans la nature ! Vives, oursins, méduses : tu en rencontreras certainement un jour. Leurs piqûres sont douloureuses mais pas dangereuses.

Si tu vois quelqu'un en situation de danger, préviens le poste de secours pour que les sauveteurs puissent intervenir et ne quitte pas la personne des yeux. Ne cherche pas à sauver toi-même la personne, tu te mettrais aussi en difficulté.

Les postes de secours sont des lieux très importants, car les sauveteurs qui y travaillent renseignent (marées, horaires de baignades, prévisions météo…), surveillent, interviennent en cas d'accident et soignent les petits bobos.

As-tu appris des choses avec cette activité ?

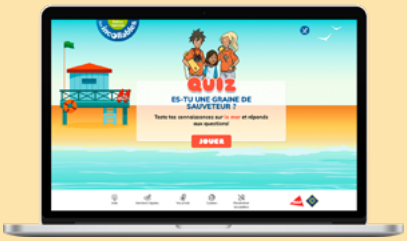
Super !

Bof !

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur le site Graines de sauveteurs, tu trouveras des conseils, des informations et des jeux sur la mer, ses risques et ses trésors.

Teste tes connaissances sur la mer et découvre si tu es une graine de sauveteur : *https://www.grainesdesauveteurs.com/joue-avec-les-incollables/*



Pour tout savoir sur la baignade en mer : *https://www.grainesdesauveteurs.com/la-baignade-en-mer/*

© katacarix - Adobe Stock

Réalisé par la SNSM, avec l'aide de la MAIF - Conception : Éditions Spéciales Play Bac © 2022

LA MER : UN ESPACE À SE PARTAGER

En bord de mer de nombreuses activités de loisirs se côtoient : baigneurs, plongeurs, bateaux à voile ou à moteur, paddles... Il existe quelques règles à connaître pour pratiquer en toute sécurité et dans le respect des autres.

SE BAIGNER EN TOUTE SÉCURITÉ

Sur une plage, la zone de baignade est délimitée de deux façons : par deux drapeaux bicolores, une bande rouge et une jaune, sur la plage et par des bouées jaunes dans l'eau. Cette zone se situe devant le poste de secours.

CHACUN SON ESPACE

PANNEAUX DE SIGNALISATION

- Embarcation de sport ou de plaisance
- Navire à moteur
- Navire à voile
- Véhicule nautique à moteur
- Ski nautique
- Planche à voile
- Baignade

NAVIGUER SEREIN

Renseignez-vous sur les zones de navigation de votre lieu de vacances et leurs caractéristiques : courants, heures des marées, chenaux, rochers, réserves naturelles... L'entrée du port est indiquée par le balisage rouge et vert.

PLONGÉE SIGNALÉE = SÉCURITÉ

Tout plongeur isolé (avec bouteille ou en apnée) doit signaler sa présence à l'aide d'un pavillon rouge à croix blanche ou à diagonale blanche.

VITESSE LIMITÉE

Dans la bande littorale des 300 mètres cohabitent de nombreuses activités. C'est dans cette zone que les accidents sont les plus fréquents. La vitesse y est limitée à 5 nœuds (environ 9 km/h).

LA SIGNIFICATION DES DRAPEAUX

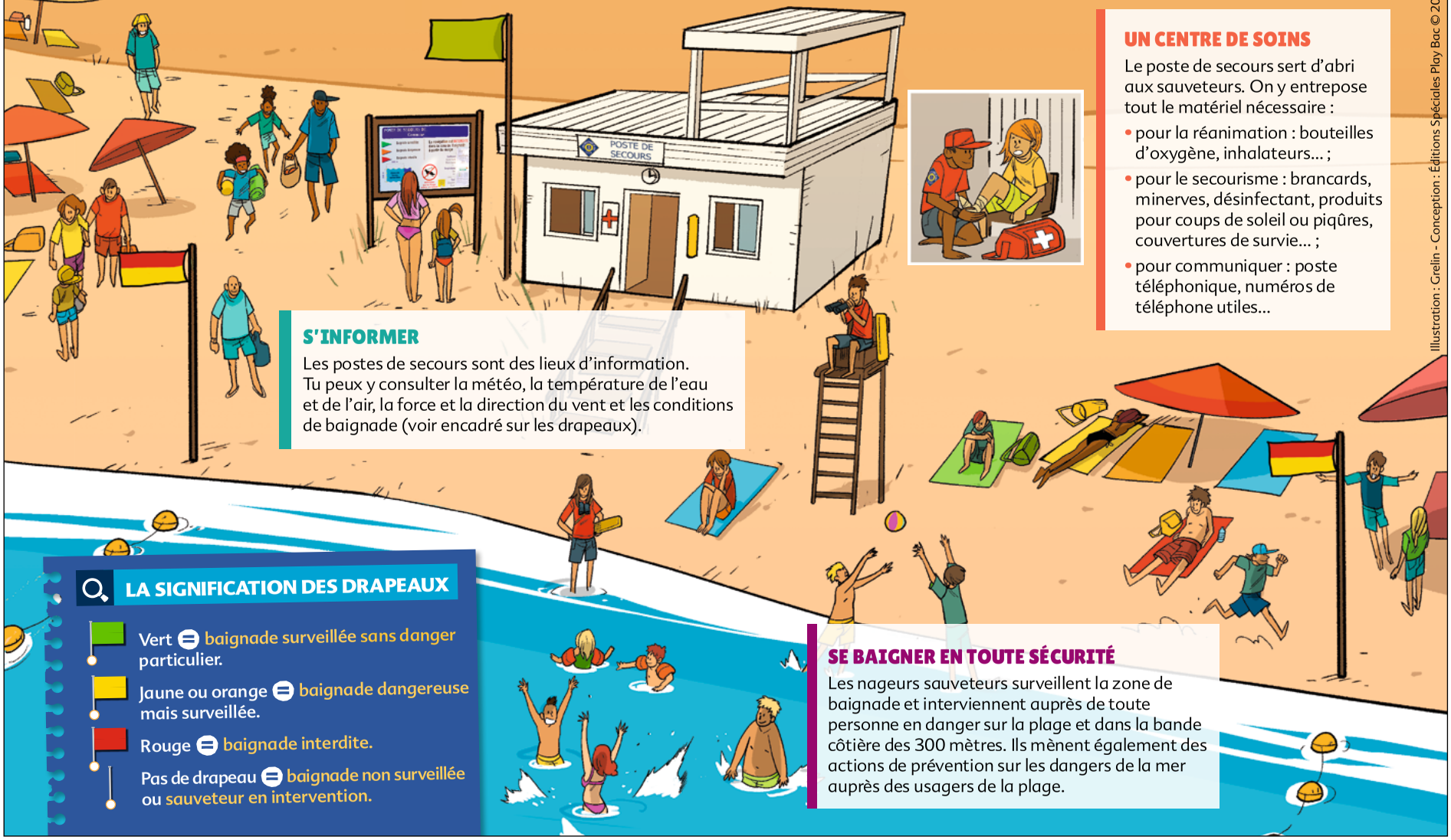
- Vert = baignade surveillée sans danger particulier.
- Jaune ou orange = baignade dangereuse mais surveillée.
- Rouge = baignade interdite.
- Pas de drapeau = baignade non surveillée ou sauveteur en intervention.

Illustration : Gélin - Conception : Éditions Spéciales Play Bac © 2022.

Réalisé par la SNSM, avec l'aide de la MAIF - Conception : Éditions Spéciales Play Bac © 2022

LE POSTE DE SECOURS

Lorsqu'une plage est surveillée, elle dispose d'un poste de secours. Cette petite maison ou cabane, située le plus souvent un peu en hauteur, est le lieu de travail des sauveteurs.



S'INFORMER

Les postes de secours sont des lieux d'information. Tu peux y consulter la météo, la température de l'eau et de l'air, la force et la direction du vent et les conditions de baignade (voir encadré sur les drapeaux).

UN CENTRE DE SOINS

Le poste de secours sert d'abri aux sauveteurs. On y entrepose tout le matériel nécessaire :

- pour la réanimation : bouteilles d'oxygène, inhalateurs… ;
- pour le secourisme : brancards, minerves, désinfectant, produits pour coups de soleil ou piqûres, couvertures de survie… ;
- pour communiquer : poste téléphonique, numéros de téléphone utiles…

LA SIGNIFICATION DES DRAPEAUX

- Vert = baignade surveillée sans danger particulier.
- Jaune ou orange = baignade dangereuse mais surveillée.
- Rouge = baignade interdite.
- Pas de drapeau = baignade non surveillée ou sauveteur en intervention.

SE BAIGNER EN TOUTE SÉCURITÉ

Les nageurs sauveteurs surveillent la zone de baignade et interviennent auprès de toute personne en danger sur la plage et dans la bande côtière des 300 mètres. Ils mènent également des actions de prévention sur les dangers de la mer auprès des usagers de la plage.

Illustration : Grelin - Conception : Éditions Spéciales Play Bac © 2022.

Réalisé par la SNSM, avec l'aide de la MAIF - Conception : Éditions Spéciales Play Bac © 2022

ANNEXE 3

CYCLE 2 ET CYCLE 3

Réalisé par la SNSM, avec l'aide de la MAIF - Conception : Éditions Spéciales Play Bac © 2022