

## CHECK-LIST : PMT : Palmes masque tuba (en lagon)

Cette liste de contrôle de sécurité a pour but de synthétiser les opérations incontournables à vérifier **avant**, **pendant** et **après** la leçon et/ou la sortie de PMT en lagon.

Loin d'être exhaustive, elle reprend certains éléments essentiels du document « Enseignement des APPN dans l'Académie de la Réunion » auquel il convient de se référer.

Prérequis : le savoir nager et/ou en 1<sup>ère</sup> séance s'assurer que l'élève valide un test d'aisance aquatique avec un matériel adapté. (PMT)

### LES INCONTOURNABLES

#### AVANT

#### ORGANISER LA SECURITE

- Obtenir l'aval du chef d'établissement et l'autorisation parentale si la sortie est exceptionnelle.
- Reconnaître le site de pratique ou justifier d'une connaissance de celui-ci
  - Avant une sortie, s'assurer que l'information des lieux de pratique ou du circuit a été transmise à la direction **et à l'inspection (fiche APPN à environnement spécifique)**.
- Prendre connaissance des zones interdites : exemple : passe de l'Ermitage du côté sud du poste des MNS : accidentogène car courant, Trou d'eau car baignade interdite.
- S'informer sur la météo ( <https://www.meteo-reunion.com/>), sur les horaires et le niveau des marées, du vent...(application WISUKI) **2m30 DE HOULE=> ANNULATION**
- S'assurer de l'autorisation de pratique (arrêtés préfectoraux, communaux...) et de la qualité de l'eau notamment en saison des pluies. (ARS Réunion ou poste des MNS)
- Informez les services communaux de sa venue sur site. Connaitre le numéro du poste de secours le plus proche.
- Prévoir une trousse de secours ainsi qu'un moyen de communication (GSM chargé)
- Les élèves doivent être informés de la conduite à tenir en cas d'incident: signaux d'évacuation (coups de sifflets), lieu de rassemblement, alerter l'enseignant.

O/N

#### ASPECT PÉDAGOGIQUE

#### AVANT

- Prérequis avant de commencer l'exploration : en 1<sup>ère</sup> séance ou au début de la sortie exceptionnelle, s'assurer que l'élève valide un test d'aisance aquatique avec un matériel adapté (différent du pass nautique et de l'ASNS) :**
- Etre capable: de rester immobile en équilibre ventral pendant 15 secondes - de se déplacer sur 10 mètres - de se retourner, regarder et se mettre debout - de rester immobile en équilibre dorsal pendant 15 secondes.**
- 1/ Vérifier l'équipement :**
  - Palmes ajustées mais pas trop serrées.
  - Masque positionné correctement sur le visage (pas de cheveux dans le masque), la sangle sur le haut du crâne, (masque de plongée intégral recommandé à la taille de l'élève et bien serré avec les sangles des côtés). **Pas de masque sur le front en attente pour éviter la buée.**
  - Ou Tuba (avec purge basse si possible).
- Plutôt qu'une crème solaire (même « protectrice des coraux ») imposer un lycra (ou tee shirt) , si possible, de couleur identique pour tous les élèves d'un même groupe.**
- Prévoir des produits de désinfection du matériel (COVID).
- 2 /Rappeler les gestes techniques de base**
  - Se mettre à l'eau avec les palmes en arrière.
  - S'allonger sur le ventre et commencer à palmer.
  - Technique de palmage, sans plier les genoux, et sans utiliser les bras (s'équilibrer avec les mains)
  - Pour se relever, se retourner d'abord et ramener les genoux à soi, ce qui va permettre de se mettre debout (exercice à faire en bordure du lagon parallèle à la plage, en tenant compte du sens du courant).
- 3/Rappeler les gestes de communication de base**

O/N

O/N

Gestes simples issus de la plongée sous-marine 🙌, 🤚, 👍, taper sur l'eau bras tendu en cas de détresse (appel de secours).

Gestes pour identification des coraux et animaux dangereux.

#### 4/ Reconnaissance du milieu

S'assurer que la zone de pratique est bien repérable ou matérialisée: plots sur le sable matérialisant l'entrée et la sortie de l'eau ainsi que les zones autorisées et interdites.

Connaître et reconnaître le milieu (significations des balises de réserve marine intégrale et des différents drapeaux) Attention aux récifs coralliens, se rapprocher de la Réserve Marine.

Choisir un site d'évolution adapté aux niveaux de pratiques des élèves.

### PENDANT

#### ASPECT PÉDAGOGIQUE

##### Routines sécuritaires

**Se présenter au poste de secours** et connaissance des bouées et des balises

Si possible, se munir d'une bouée tube

Mise en binôme des élèves: veille commune

Privilégier des groupes homogènes dans la mesure du possible, en début puis des groupes hétérogènes pour favoriser l'entraide entre les élèves.

Vérifier régulièrement l'effectif d'élèves : 2 profs pour une classe de 24 élèves, et dans l'idéal, 1 prof pour 6 élèves maximum dans l'eau.

**Temps d'exploration conseillé : jusqu'à 45 minutes maximum par session, selon les saisons et moins en hiver, ou si le lagon est trop venté.**

Pas d'élève dans l'eau sans encadrant. Prévoir un encadrant supplémentaire pour gérer les élèves en attente sur la plage, et compléter les observations avec des plaquettes, des photos... (AED possible)

##### Lors des déplacements

*L'encadrant dans l'eau est obligatoirement un prof d'EPS.*

*Les autres professeurs ou personnes présentes peuvent être accompagnateurs*

Faire repérer le périmètre d'exploration autorisé et faire identifier les zones d'exploration interdites.

Rester constamment à vue et à « voix » d'un encadrant, formation en triangle avec une distance minimale entre les élèves pour éviter les coups de palmes ou de bras, le professeur étant devant, ce qui lui permet de voir chaque élève et de communiquer avec eux (cf. gestes de communication)

Possibilité d'avoir un élève serre-file notamment dans les groupes hétérogènes.

**Faire acquérir aux élèves les gestes techniques et conduites à tenir à certains moments de l'exploration :**

Je me déplace en priorité à contre-courant au départ pour revenir avec.

J'observe en position immobile, bras pliés devant moi, **sans jamais rien toucher** (poissons, coraux, algues...)

Je communique : pour la sécurité et/ou pour l'identification des poissons (Construire un code de communication concernant l'identification des poissons)

Je me relève (repérage, ou explications complémentaires)

Organiser régulièrement des points de regroupement dans une zone de sable.

**Préciser aux élèves de ne jamais changer de groupe**

**Ne jamais s'approcher de la barrière de corail et rester dans une zone suffisamment profonde**

Rester vigilant sur les conditions de la mer et du courant : variation de la couleur de l'eau et de la transparence de la mer/lagon : houle, vent, pluie...

O/N

-Respecter et faire respecter les zones d'évolution et les autres usagers du lagon

O/N

### APRÈS

-Prendre soin de laisser le site propre

-Rassembler, rincer et vérifier le matériel

-Création d'une cartographie du site (à compléter en pluri disciplinarité)

-Réflexion sur l'impact écologique de la sortie et comment le diminuer

O/N

**À tout moment, l'enseignant doit conserver la possibilité de renoncer et garder à l'esprit la notion de partir/revenir en toute sécurité.**