

CHECK-LIST : 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^{ère} séance s'assurer que l'élève valide un test d'aisance aquatique avec un matériel adapté.

LES INCONTOURNABLES

AVANT

Organiser la sécurité	<p>Obtenir l'aval du chef d'établissement et l'autorisation parentale si la sortie est exceptionnelle.</p> <p>Reconnaître le site de pratique ou justifier d'une connaissance de celui-ci.</p> <p>Avant une sortie, s'assurer que l'information des lieux de pratique ou du circuit a été transmise à la direction.</p> <p>S'informer sur la météo (https://www.meteo-reunion.com/), sur les horaires et le niveau des marées, du vent....(application WISUKI)</p> <p>S'assurer de l'autorisation de pratique (arrêtés préfectoraux, communaux...) et de la qualité de l'eau notamment en saison des pluies.</p> <p>Informers les services communaux de sa venue sur site. Connaître le numéro du poste de secours le plus proche.</p> <p>Prévoir une trousse de secours</p>	O/N
	<p>Prérequis avant de commencer l'exploration : en 1^{ère} séance ou au début de la sortie exceptionnelle, s'assurer que l'élève valide un test d'aisance aquatique avec un matériel adapté.</p> <p>1/ Vérifier l'équipement</p> <p>Palms ajustées mais pas trop serrées.</p> <p>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).</p> <p>Ou Tuba (avec purge basse si possible).</p> <p>Plutôt qu'une crème solaire (même « protectrice des coraux ») imposer un lycra (ou tee shirt) de couleur identique pour tous les élèves d'un même groupe.</p> <p>Prévoir des produits de désinfection du matériel (COVID).</p> <p>2 /Rappeler les gestes techniques de base</p> <p>Se mettre à l'eau avec les palmes en arrière.</p> <p>S'allonger sur le ventre et commencer à palmer.</p> <p>Technique de palmage, sans plier les genoux, et sans utiliser les bras (s'équilibrer avec les mains)</p> <p>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).</p> <p>3/ Rappeler les gestes de communication de base</p> <p>Gestes simples issus de la plongée sous-marine 🙋, 🙌, 👍.</p> <p>Gestes pour identification des coraux et animaux dangereux. ✘</p> <p>4/ Reconnaissance du milieu</p> <p>S'assurer que la zone de pratique est bien repérable ou matérialisée.</p>	O/N

	<p>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.</p>	
PENDANT		
Routines sécuritaires	<p>Vérifier régulièrement l'effectif d'élèves : 2 professeurs pour une classe de 24 élèves, et dans l'idéal, 1 professeur pour 6 élèves maximum dans l'eau, de niveau homogène. Possibilité de placer les élèves en binôme.</p> <p>Temps d'exploration limité à 30mn max, selon les saisons et moins en hiver, ou si le lagon est trop venté.</p> <p>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).</p> <p>Faire repérer le périmètre d'exploration autorisé et faire identifier les zones d'exploration interdites.</p>	O/N
Lors des déplacements	<p>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)</p> <p>Faire acquérir aux élèves les gestes techniques et conduites à tenir à certains moments de l'exploration :</p> <p>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...)</p> <p>Je communique : pour la sécurité et/ou pour l'identification des poissons (Construire un code de communication concernant l'identification des poissons)</p> <p>Je me relève (repérage, ou explications complémentaires)</p> <p>Organiser régulièrement des points de regroupement dans une zone de sable</p> <p>Ne jamais s'approcher de la barrière de corail et rester dans une zone suffisamment profonde</p> <p>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...</p>	
	-Respecter et faire respecter les zones d'évolution et les autres usagers du lagon	O/N
APRES		
	<p>-Prendre soin de laisser le site propre</p> <p>-Rassembler, rincer et vérifier le matériel</p>	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.