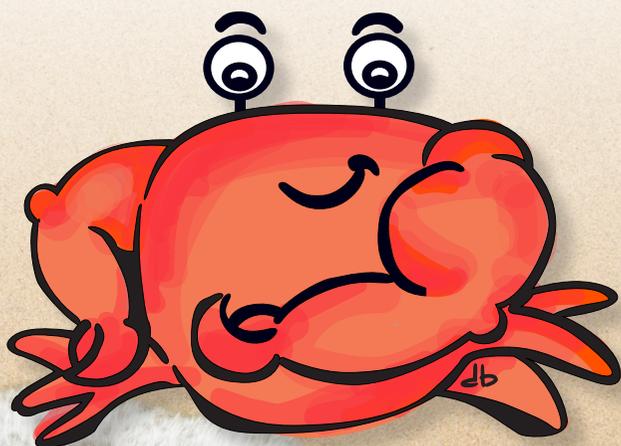


# J'apprends à me sauver!

A partir de 4 ans

Pour lutter contre la noyade



# C'est moi !!

• Je m'appelle : .....

• Je suis :



Une fille



Un garçon

• Je suis en : .....

• Mon maître ou ma maîtresse s'appelle :

.....

• Mon maître-nageur s'appelle :

.....

# Les différents lieux de baignade



## Piscines privées, familiales



## Piscines publiques



## Mer



## Lac



## Rivière



La règle d'or : Interdit aux enfants de s'approcher de l'eau sans présence d'un adulte en surveillance



# Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème

La personne à alerter en cas de problème est reconnaissable :



- Montre cette personne sur les photos ?
- Pourquoi est-elle sur une chaise haute ?
- Qu'est-ce qui est écrit sur son tee-shirt ?

Relie l'étiquette à la photo



Surveillant de Baignade:  
Lifeguard

Sécurité  
aquatique

Maître-nageur  
sauveteur

Nageur  
sauveteur

La personne à alerter est souvent sur une chaise haute, lui permettant de voir l'ensemble du bassin ou de la zone de baignade. Elle est souvent habillée d'un tee-shirt.



# Coloriage

• Colorie en rouge la personne responsable de la surveillance :





# Savoir identifier les instructions et le poste de secours

Règlement en piscine municipale :

**EXTRAITS DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR**

**TENUES AUTORISÉES**  
Basin 50 m extérieur - Toboggan - Bassins intérieurs - Patacoques (lac et piscine)

FEMME	HOMME	ENFANTS
Maillot une pièce	Maillot deux pièces	T-shirt lycra et shorty les shorts en lycra de 2 ans (ou sur présentation d'un certificat médical)

**Toute autre tenue est strictement interdite**

**POUR LA SÉCURITÉ, L'HYGIÈNE ET LE RESPECT DE LA VIE PRIVÉE DE CHACUN**

Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés obligatoirement d'un adulte qui en assure la surveillance et la responsabilité dans l'eau.

Règlement affiché sur un poste de secours :

**VILLE DE LA TESTE DE BUCH - PLAGE DE LA SALIE NORD**

**SÉCURITÉ DES PLAGES**  
PUBLIC SAFETY ON THE BEACHES  
SICHERHEIT AM STRAND  
SEGURIDAD DE LAS PLAYAS

**Baignade surveillée et sans danger**  
Swimming is safe and supervised  
Überwacht und ungefährliches Baden  
Zona de baño vigilada y sin peligro

**Baignade dangereuse mais surveillée**  
Swimming dangerous but supervised  
Überwacht, aber gefährliches Baden  
Zona de baño peligrosa pero vigilada

**Baignade interdite**  
No Swimming  
Baden verboten  
Prohibido bañarse

**Absence de flamme baignade non surveillée**  
No flag means that swimming is not supervised  
Keine Flagge: nicht Überwacht Baden  
Ausencia de lamas, zona de baño no vigilada

**Zone de baignade autorisée**  
Authorized swimming area  
Zugelassenes Badegebiet  
Zona de baño autorizada

**SÉCURITÉ DES PLAGES du 04/07 au 30/08**  
BEACH SAFETY 04/07 to 30/08

**HORAIRES DE SURVEILLANCE de 11h à 19h**  
HOURLY MONITORING from 11h to 19h

**EN CAS D'URGENCE, entre 19h et 11h, veuillez contacter le :**  
EMERGENCY, between 19h and 11h, please contact :

15 : URGENCE MEDICALE / MEDICAL URGENCY  
18 : SAPEURS POMPIERS / FIREFIGHTERS  
17 : POLICE / POLICE

112

**RÈGLEMENTATION / INFORMATIONS**  
REGULATIONS / INFORMATION

**ARRÊTES MUNICIPALES : RENSEIGNEMENTS VOIR CHEF DE POSTE**

• Qu'est-ce que le poste de secours permet de plus que la chaise haute ?



Le centre de secours permet de donner les premiers soins aux blessés et de donner des informations au public.



# Qui alerter en cas de danger

- Qu'est-ce qu'un téléphone ?
- Entoure-le en vert



« A l'aide au secours ! » :



• D'après toi, à quoi sert le téléphone ?

Utiliser le téléphone pour demander de l'aide

Nous allons apprendre à composer le 15.

• ENTOURE les NUMEROS qui vont permettre d'appeler les secours.

En bleu le premier, en orange le second, et en vert le téléphone pour lancer l'appel.



• Réponses page 18

Le téléphone permet de prévenir les secours. Nous avons besoin d'un téléphone pour demander de l'aide (quand il n'y a pas d'adulte). Les chiffres à composer pour prévenir le SAMU sont le 1 et le 5.



## Secours

### Comment alerter ?

« Allo, je m'appelle... » :

Téléphoner en donnant son nom et l'endroit où l'on se trouve

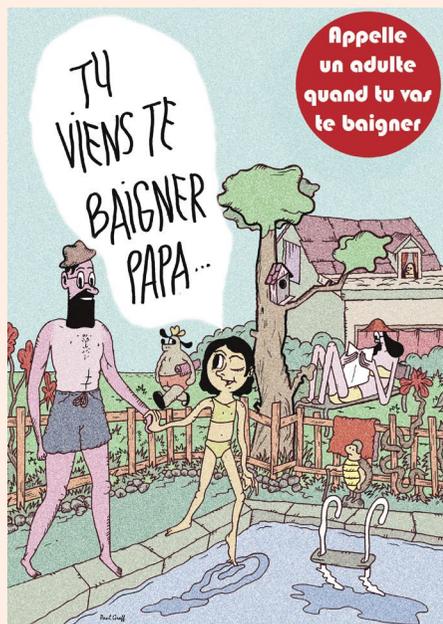
En petits groupes : Jouer avec les téléphones en jouets :

- Faites le 15 donnez votre nom, votre prénom et âge
- Précisez où vous vous trouvez, à la maison, ou dans un lieu public :  
rue, parc, terrain de jeux,
- Qu'est-ce que je vois autour de moi, par la fenêtre,
- y a t-il un code d'accès si besoin...

**Surtout ne raccrochez pas sans que la personne au bout du fil vous l'ait dit.**

L'enfant doit savoir répondre à ces questions :

- Comment t'appelles-tu?
- Quel âge as-tu?
- Où es tu?
- Dans quelle pièce?
- A quel étage?
- Donne-moi ton adresse précise,  
immeuble, maison ,...?



Il est important d'apprendre l'adresse de l'enfant dès 4 ans et le numéro de téléphone d'un des deux parents.



## Hygiène

### Connaître les règles d'hygiène

A la piscine, on doit porter certains équipements :

- Un bonnet de bain



• Pourquoi mettre un bonnet de bain ?

.....

- Un maillot de bain autorisé



• Pourquoi mettre un maillot de bain ?

.....

• Quels sont les maillots autorisés ?

• Entoure en vert



Cela évite de laisser des cheveux dans l'eau et d'attrapper des parasites.  
Interdiction du caleçon, du short, shorty et de la jupette car ils peuvent servir en dehors de la piscine et polluer un bassin.



# Hygiène

## Le parcours du baigneur

On doit aussi respecter des étapes quand on arrive à la piscine pour se rendre au bord du bassin



- Décris chaque étape avant de te rendre au bord du bassin.

Enlever tes chaussures avant d'entrer dans les vestiaires, te changer dans les vestiaires, passer sous la douche et te savonner, traverser le pédiluve en marchant

- Remets les images dans l'ordre, écris les chiffres de 1 à 4



Je traverse le pédiluve



Je passe sous la douche et me savonne



Je me déshabille dans les vestiaires



Je vais aux toilettes



• Réponses page 18



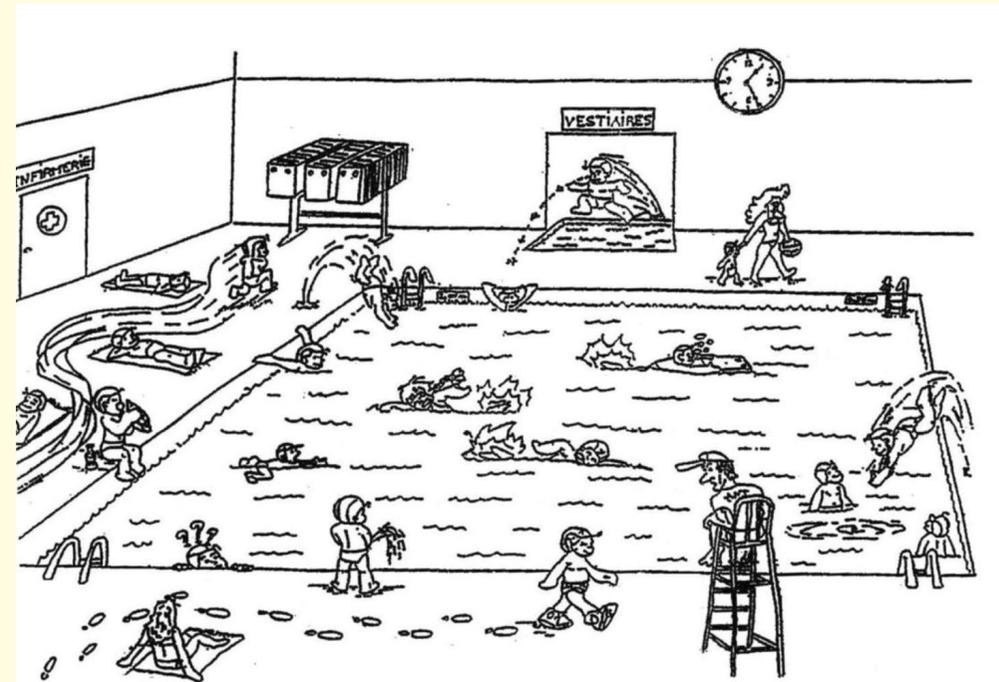
# Hygiène

## Rappel des règles d'hygiène

On doit adopter certains comportements quand on est au bord du bassin ou dans l'eau : ne pas uriner, ne pas manger, ne pas marcher en chaussures, sortir de l'eau quand on est blessé.

- Mettre dans le dessin, 5 règles d'hygiène et de sécurité qui ne sont pas respectées.

Colorie-les en rouge



• Réponses page 18



# Hygiène

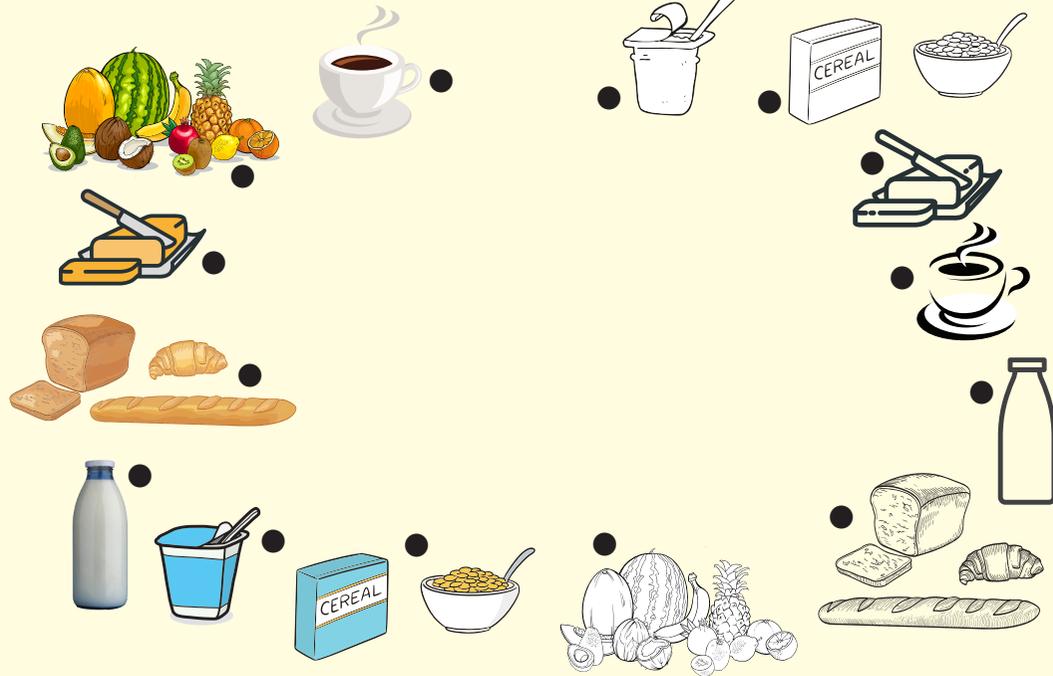
## L'importance du petit déjeuner



• Que prends -tu a ton petit déjeuner ?

• Pourquoi prendre un petit déjeuner ?

• Relie chaque aliment à son ombre



Les 4 piliers du petit déjeuner «à la Française»



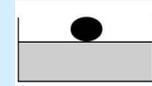
Le petit déjeuner est source d'énergie, indispensable à l'équilibre alimentaire il favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur.



# Sécurité

## Expérience : Flotte ou coule ?

• Qu'est-ce que veut dire flotter et couler ?



Flotter



Couler

Un petit objet peut couler, un gros objet peut flotter. C'est sa masse et son volume qui expliquent pourquoi un objet flotte. Les objets remplis d'air flottent.

• A ton avis quels objets flottent et quels objets coulent ?

Entoure ta réponse, COULE ou FLOTTE dans le tableau ci-dessous

cet objet	coule ou flotte
 Cullière	
 Bouchon en plastique	
 Bouteille en plastique	
 Pince à linge	
 Coquille de noix	
 Trombone	
 Pot en verre	
 Ballon de baudruche	

Lien avec la séance de natation :

« Je ressens que je flotte si j'accepte de ne rien faire et si je suis complètement immergé.

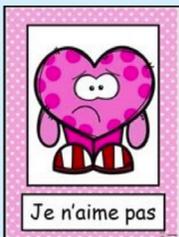
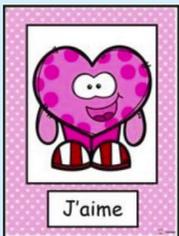
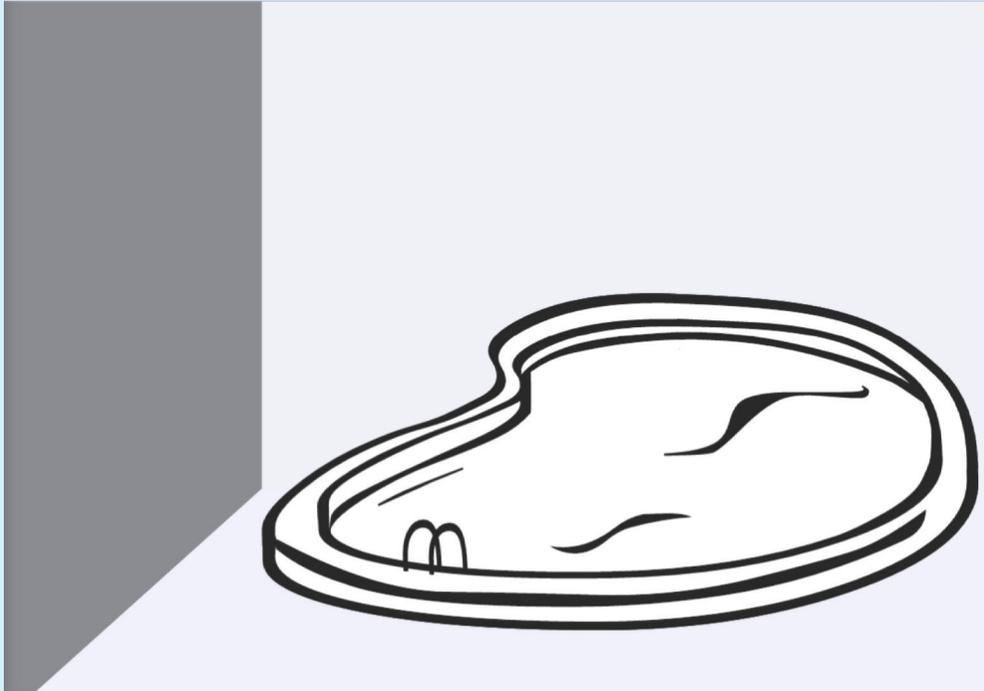
L'air contenu dans mes poumons me permet de flotter.

• Réponses page 18



# Avant la première séance à la piscine

• On se dessine et on se place dans le dessin



Four sets of horizontal dotted lines for drawing or writing.



# Lexique

• Relie les mots aux images correspondantes.



UN MAILLOT DE BAIN



UNE SERVIETTE



UNE PLANCHE



UN BASSIN



DES LUNETTES

- une frite
- un maître-nageur
- un maillot de bain
- un bassin
- des lunettes
- un bonnet
- une serviette
- une planche
- une planche
- un maillot de bain
- un bonnet
- une serviette
- un bassin
- une frite
- un maître-nageur
- des lunettes
- un toboggan
- une perche
- une perche
- un toboggan



UN TOBOGGAN



UN BONNET



UNE FRITE



UN MAITRE-NAGEUR



UNE PERCHE

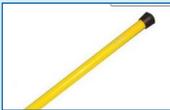


# Mots croisés

- Remplir cette grille à l'aide des mots écrits en majuscules sur ton lexique de la page précédente.



T					B			F
B								
					P			

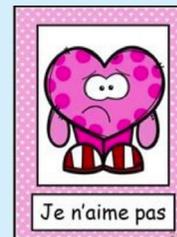
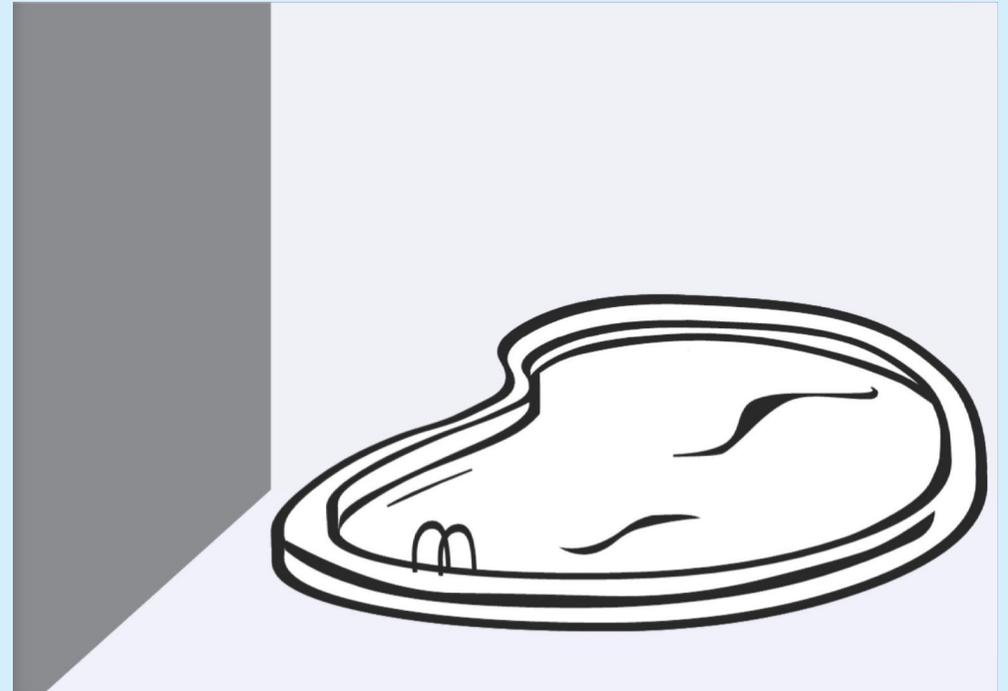


• Réponses page 18

# Après la dernière séance à la piscine



- On se dessine et on se place dans le dessin



.....

.....

.....

.....

.....

.....



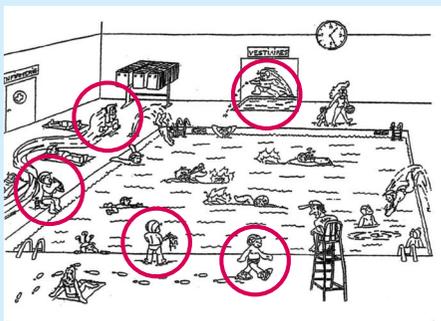
# Réponses aux jeux

**Jeux**

• Coloriage page 5



• 5 Règles d'hygiène et de sécurité page 11



• Apprendre à composer le 15 page 7



• Ordonnez les images page 10



• Grille des mots page 16

T					B		F
O					O		R
B	A	S	S	I	N		I
O					N		T
G			P	E	R	C	H
G					T		E
A							
N							

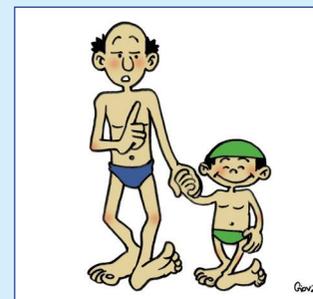
• Flotte ou coule page 13

	<input type="checkbox"/>



# Les 9 règles d'or de sécurité et d'hygiène à la piscine publique

**Sécurité**



1 - Les parents sont responsables de leurs jeunes enfants



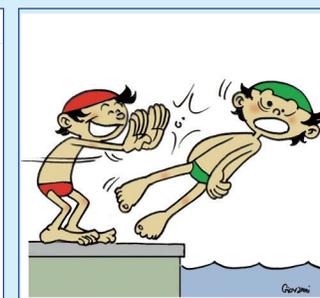
2 - Douche obligatoire



3 - Savonnage et shampoing obligatoires



4 - Ne pas courir



5 - Ne pas pousser



6 - Apnée dangereuse



7 - Plongeon interdit



8 - En cas d'accident, prévenir le MNS

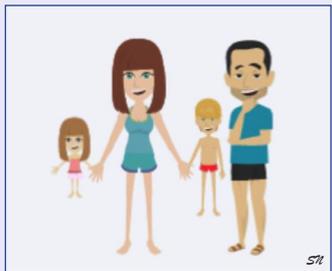


9 - Pour les conseils et les leçons adressez-vous à un MNS diplômé

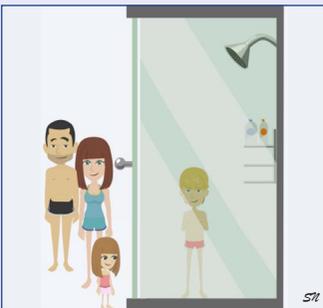


Rappel

# Les 9 règles d'or en piscine familiale



**1 - Désignez un seul adulte responsable de la surveillance**  
lorsqu'on est plusieurs tout le monde est responsable mais personne ne surveille



**2 - Prenez une douche savonnée**  
vous ferez des économies en produit d'entretien



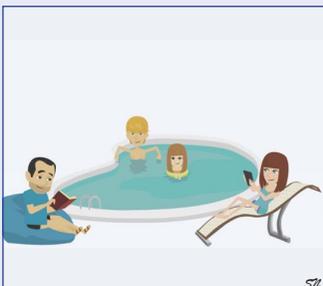
**3 - Préparez le matériel dont vous avez besoin**  
serviette, boisson, crème, téléphone uniquement pour prévenir les secours...



**4 - Ne pas courir**  
Risques de chute grave



**5 - Ne pas pousser**  
Risque de chute sur le bord, risque de complication respiratoire...



**6 - Ne quittez jamais des yeux vos enfants quelques secondes suffisent pour une noyade**



**7 - Lorsqu'un enfant se baigne, soyez toujours à une distance d'un bras de l'enfant.**  
Pour aider l'enfant à se redresser en cas de perte d'équilibre



**8 - Ne nagez jamais seul.**  
peu importe votre âge ou votre habilité, un malaise peut toujours survenir



**9 - Ne laissez pas d'objet flottant (susceptible d'attirer les enfants) et le bassin doit être totalement inaccessible**



Rappel

# Les 9 règles d'or en milieu naturel



**1 - Se baigner aux horaires de surveillance, dans les zones de baignade et respectez les consignes de sécurité**



**2 - Lorsqu'un enfant se baigne, soyez toujours à une distance d'un bras de l'enfant.**  
Pour aider l'enfant à se redresser en cas de perte d'équilibre



**3 - Ne quittez jamais des yeux vos enfants**  
Quelques secondes suffisent pour une noyade



**5 - Ne prenez ni alcool ni drogue**  
Cela entraîne une baisse de la vigilance, une mauvaise coordination, un allongement du temps de réaction et une diminution des facultés visuelles et auditives.



**6 - Ne nagez jamais seul, nagez à deux**  
Peu importe votre âge ou votre habilité, un malaise peut toujours survenir



**4 - Ne faites aucune confiance aux matériels gonflables**  
Les risques sont la crevaison, le basculement de l'enfant dû à l'étroitesse de l'embarcation ou à sa forme, la prise dans les courants...



**8 - Si vous êtes pris dans un courant :**

- Restez calme, gardez vos forces ! Le courant ne vous enfonce pas sous l'eau, mais il vous éloignera du rivage.
- Appelez à l'aide
- Demandez que l'on vous prête assistance en vous lançant un objet flottant.
- Ne tentez surtout pas de nager à contrecourant cela vous épuisera et vous mettra en danger de noyade.
- Laissez-vous flotter en économisant vos forces et voyez si le courant vous transporte en eau peu profonde, ou déplacez-vous parallèlement à la plage en suivant l'orientation des vagues pour vous éloigner du couloir d'arrachement.
- Vérifiez régulièrement votre position par rapport à un point de repère sur la plage afin de vous assurer de ne pas être pris dans un autre type de courant, comme un courant latéral.



**7 - Évitez les défis**  
Nager plutôt le long de la plage ou du rivage ce qui permettra au secours d'arriver plus vite à vous ou d'atteindre le rivage plus facilement



**9 - Ne jouer jamais au Sauveteur en tentant de secourir quelqu'un si vous n'avez pas les capacités. Avertissez les Sauveteurs !**



## QUIZ

# QUIZ

## Soyons responsables (à faire en famille)



## QUIZ

1. Je vais à la piscine avec mon enfant :

- A.** Je reste constamment au près de lui et ne le quitte PAS des yeux.
- B.** Les Maîtres-Nageurs Sauveteurs sont là pour ça !

2. Mon enfant ne sait pas nager :

- A.** Je ne l'autorise pas à se baigner.
- B.** Je l'inscris à un cours de natation.

3. J'ai une piscine privée

- A.** J'équipe ma piscine d'un dispositif de sécurité et condamne l'accès après chaque utilisation.
- B.** J'ai dit à mes enfants de faire attention.

4. Le drapeau vert au niveau du poste de secours signifie :

- A.** Présence d'algues.
- B.** Baignade surveillée par des Maîtres-Nageurs Sauveteurs et absence de danger particulier.

5. Le drapeau orange au niveau du poste de secours signifie :

- A.** Baignade dangereuse, mais surveillée.
- B.** Il fait chaud.

6. Le drapeau rouge au niveau du poste de secours signifie :

- A.** Il y a de l'amour dans l'air.
- B.** Baignade interdite

7. Le drapeau est abaissé :

- A.** Chouette ! Plus de Maîtres-Nageurs Sauveteurs, je peux sortir de la zone de baignade
- B.** Je ne me baigne pas, car il n'y a plus de Maîtres-Nageurs Sauveteurs pour me porter secours.

8. Que signifie les drapeaux bleus :

- A.** La mer est transparente.
- B.** limite de baignade surveillée.

9. A la mer, en lac, en rivière, quelle est la première chose à faire ?

- A.** Je regarde si l'eau est chaude.
- B.** Je lis les informations affichées sur le poste de secours.

10. Mon enfant joue sur un bateau pneumatique avec des brassards :

- A.** Je reste à ses cotés.
- B.** Il est en sécurité, je peux le surveiller de la plage.

11. La mer s'est retirée, il y a de grand banc de sable :

- A.** Super, j'ai de la place pour faire un barbecue.
- B.** Je me renseigne sur les horaires de marées.

12. Je nage et je suis pris dans un courant ou une baie qui m'empêche de rejoindre le bord :

- A.** Je me laisse porter par le courant, lève les bras et crie pour alerter les secours sur la plage.
- B.** Je nage de plus en plus vite.

13. Je suis au bord de la rivière :

- A.** Je connais les lieux, je viens tous les ans, je saute directement
- B.** Je vérifie la profondeur

14. Après un long trajet ou une exposition à la chaleur :

- A.** Je me mouille progressivement.
- B.** Je saute dans l'eau le plus vite possible pour me rafraîchir !

15. Après un repas arrosé ou une fête :

- A.** Prendre un bain, ça fait du bien.
- B.** Même bon nageur, je risque la noyade

16. Je suis un nageur et j'ai plus de 50 ans :

- A.** A mon âge, je peux nager seul sans prévenir personne
- B.** J'informe mes proches de ma destination et de mon heure de retour avant de me baigner. Par prudence, tous les 5 ans, je me soumet à un bilan médical.

## QUIZ Réponses

1. **A.** Attention, le Maître-Nageur Sauveteur effectue une surveillance globale.
2. **B.** La meilleure des préventions est globale.
3. **A.** Le plus grand nombre de savoir nager.
4. **B.** La baignade est sous surveillance, vous devez les surveiller. enfants, vous devez les surveiller. : les températures de l'eau et de l'air, le sens du vent, les courants existants, les dangers du lieu et du moment ainsi que les numéros d'urgence utiles.
5. **A.** Les baigneurs doivent observer la plus grande prudence, sans que toutefois l'interdiction de la baignade soit nécessaire.
6. **B.** La baignade est interdite en cas d'orage, de vents violents ou de grandes vagues...
7. **B.** Je dois toujours être vigilant et éviter de me baigner lorsqu'il n'y a pas de Maître-Nageur Sauveteur.
8. **B.** Pour assurer la sécurité des usagers, à chaque zone de baignades correspond un poste de secours avec son personnel. Elles sont déterminées par arrêté municipal.
9. **B.** Il est important de regarder le poste de secours. Y sont indiquées les températures de l'eau et de l'air, le sens du vent, les courants existants, les dangers du lieu et du moment ainsi que les numéros d'urgence utiles.
10. **A.** Les bateaux gonflables sont sensibles au vent et au courant, ils peuvent vite se faire emporter au large. Attention, les brassards ne protègent pas de la noyade.
11. **B.** Selon les littoraux, les marées concernent les personnes de plus de 50 ans qui surestiment leur capacité physique.
12. **B.** Je nage de plus en plus vite.
13. **B.** Il faut toujours vérifier le fond avant de sauter, car en milieu naturel la profondeur et le relief sous l'eau peuvent changer d'un jour à l'autre.
14. **A.** Il est important de laisser le temps à l'organisme de s'habituer à un nouvel environnement et une nouvelle température pour éviter tout choc thermique.
15. **B.** A l'inverse de ce que l'on ressent, on s'expose à de multiples dangers : perception modifiée, perte de connaissance, malaises cardio-vasculaires, fatigue neuromusculaire.
16. **B.** La deuxième cause d'augmentation des noyades de l'été 2018, concerne les personnes de plus de 50 ans qui surestiment leur capacité physique.

La meilleure des préventions  
est de savoir nager  
ou d'apprendre à nager  
et de se faire tester  
auprès d'un Maître-Nageur Sauveteur.



Centre Français de Formation de Maître-Nageur Sauveteur



Ce document est édité avec le concours de l'Agence Nationale du Sport dans le cadre de l'appel à projets Aisance aquatique, le Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports, le Centre Français de Formation des Maîtres-Nageurs Sauveteurs, la Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs, le Syndicat National Professionnel des Maîtres-Nageurs Sauveteurs, l'USEP 93, et la ville de Drancy. Merci à tous, pour leur aide et leur soutien.

Retrouvez et consultez toutes nos éditions et recommandations sur les différents lieux de baignades sur [www.cfmns.org](http://www.cfmns.org)