

**Alo Tsika adeha
ilimamo !**

Halo ra yele



**ALLONS NAGER A
MAYOTTE**

Vamos a nadar !

Let's go swimming !

La natation à Mayotte ?

Claire : J'ai appris dans l' hexagone.

Pablo : Il n'y a pas de piscine municipale.

Peter : J'ai appris au collège.

Arfata : Ma mère ne veut pas à cause
des monstres marins.

Samira : mon papa a appris dans la
rivière.

Fatima : Les plages ne sont pas encore
surveillées.



Avant d'aller à la plage...



Claire : Je vérifie la météo.

Pablo : Je vérifie les marées.

Peter : Je choisis une plage en fonction de la qualité de l'eau.

Arfata : Je ne vais pas dans l'eau après une forte pluie.

Samira : Je me protège du soleil (vêtement, lunettes, crème, couvre-chef ...).

Fatima : Je prévois mes affaires pour la baignade (maillot de bain, serviette, eau, goûter ...).



• **Évitez la baignade après la pluie :** les ruissellements liés aux fortes pluies peuvent provoquer une pollution des eaux de mer et entraîner un risque pour votre santé.

Marée basse : niveau de la mer le plus bas
Mare haute : niveau de la mer le plus haut

Plus le coefficient de marée est élevé, plus la marée sera importante.
Les marées sont influencées par la lune.
Par marée très basse, les coraux sont découverts et visibles.



• **Attention au soleil :** buvez régulièrement de l'eau et protégez-vous du soleil (chapeau, tee-shirt, crème solaire).

À la plage...



Claire : Je respecte l'environnement, je mets mes déchets dans un sac.

Pablo : Je prends un point de repère sur la plage pour savoir où sont mes affaires.

Peter : Je préviens un adulte à chaque fois que je vais aller dans l'eau.

Arfata : Je ne surestime pas mes capacités.

Samira : Je regarde le courant et les vagues si ce n'est pas dangereux.

Fatima : Je me protège du soleil et m'hydrate régulièrement.

Durant la période de ramadan, il faut être particulièrement vigilant aux risques liés à la déshydratation et aux malaises vagues

Que se passe-t-il lorsque les déchets vont à la mer?



...et prévoir un sac-poubelle.

NE VOUS ALLONGEZ PAS DIRECTEMENT SUR LE SABLE

- Utilisez une natte ou une serviette pour éviter d'éventuelles affections dermatologiques.
- Rincez-vous après la plage pour éviter les maladies de peau.

GARDEZ LA PLAGE PROPRE

- N'abandonnez pas vos déchets sur la plage, ils attirent les rats, chiens errants, défigurent la côte, peuvent être source de pollution et entraîner des risques pour votre santé.
- Fumeurs, ramassez vos mégots.
- Ne brûlez pas les déchets.
- Signalez la présence de produits dangereux ou de déchets à la municipalité.

Dans le lagon...

Claire : Je ne touche pas ce que je ne connais pas.

Pablo : Je laisse les animaux marins tranquilles.

Peter : Je ne ramasse pas les coquillages, ni les rochers.

Arfata : Je ne touche pas aux tortues.

Samira : Je ne marche pas sur les coraux.

Fatima : Je fait demi-tour avant d'être fatigué.



Dans l'eau et sur la plage il y a des êtres vivants qui peuvent être dangereux.

Les

coraux possèdent tous des épines microscopiques qui injectent du venin plus ou moins irritant (ex : corail de feu). Certains coraux mettent 10 ans pour grandir d'1 cm

Certains poissons peuvent avoir des nageoires qui coupent (ex : poisson chirurgien).

Le poisson-pierre et le **poisson sable** ont des aiguilles remplies de venins qu'ils peuvent sortir si l'on marche dessus. Le venin peut provoquer des crises cardiaques chez certaines personnes fragiles.

Certains coquillages (cônes) ont des aiguillons remplis de venin.

Sur la plage, des chenilles urticantes peuvent tomber des arbres, les scolopendres peuvent aussi parfois s'aventurer sur le sable pour aller y chercher de la nourriture. Si vous laissez des déchets sur les plages, cela favorise la prolifération de rats (porteurs de leptospirose et nuisibles auprès des oiseaux). Les animaux marins ont une peau fragile.

Nous avons sur nos mains une grande quantité de microorganismes avec lesquelles nous vivons et qui nous protègent (bactéries, champignons non pathogènes). Si nous touchons les animaux marins, nous leur transmettons ces bactéries et champignons qui peuvent leur provoquer des maladies de peau, abaissant ainsi leur immunité générale.

Les coraux sont des petits animaux (polypes) qui vivent en lien les uns avec les autres. Cela ressemble à l'épiderme de la peau. Si on marche dessus, s'il est écrasé, il est cassé et les polypes qui forment le massif de corail sont donc abimés et vulnérables.

Il ne faut pas marcher sur les algues et les herbiers pour préserver la nourriture des tortues (en utilisant le chenal à Nguouja par exemple).

Pour apprendre...

Claire : Prendre rendez-vous avec un professionnel (maître-nageur ou association).

Pablo : S'entraîner et suivre les conseils.

Peter : Prendre son temps.

Arfata : Se faire plaisir.

Samira : Ne jamais être seul.

Fatima : Bien écouter à l'école.

Il est important d'apprendre à nager pour éviter les noyades. Au départ, reste où tu as pieds. Tu peux t'aider avec des brassards, une frite, une planche ou d'un gilet de sauvetage.

Tu ne dois jamais être seul.

Attention!!! Savoir nager n'est pas suffisant, pour éviter les risques de noyades.

Il faut au minimum un adulte pour surveiller avec de la batterie et du réseau sur son téléphone pour appeler les secours si nécessaires.

Il peut surveiller dans l'eau ou en dehors de l'eau. Il ne pas être sur son téléphone ou sa tablette, ne pas s'absenter (pour préparer le voulué ou aller aux toilettes par exemple).



Sécurité

- **Risque de noyade :** surveillez bien vos enfants lorsqu'ils jouent dans l'eau et ne surestimez pas vos capacités physiques.

Chaque été, les noyades accidentelles provoquent environ 50 décès chez les enfants de moins de 13 ans. Une noyade sur 2 est due à un manque de surveillance.

Pour s'entraîner...

Claire : Je passe sous les jambes de mon copain.

Pablo : Je fais l'étoile de mer sur le ventre.

Peter : Je touche le fond avec la main.

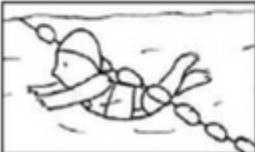
Arfata : Je nage sous l'eau et remonte pour respirer sans me fatiguer.

Samira : Je nage sur une grande distance sans toucher le fond.

Fatima : Je me repose sur le dos.

***A la plage** on peut jouer à pleins de jeux : le jeu du poisson pêcheur, water polo, jouer au mэрou et au requin, course de relais à la nage et beaucoup d'autres*

A PLUSIEURS C'EST PLUS RIGOLO...

S'équilibrer		
 Je sais faire l'étoile ventrale		 Je sais faire l'étoile dorsale
Enchaîner des actions motrices		
 Se déplacer avec une planche.	 Se déplacer avec une frite.	 Se déplacer sans matériel.
S'immerger		
 Passer sous la ligne d'eau	 Mettre la tête sous l'eau	 Ramasser des objets au fond.

***Maintenant que je sais nager je
peux faire de nombreuses activités***

Claire : De la plongée sous-marine.

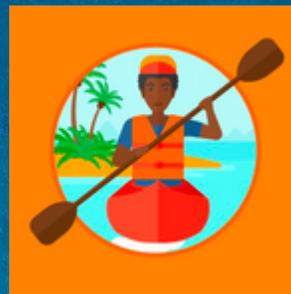
Pablo : Des sorties en Palmes Masque et Tuba .

Peter : Du stand-up paddle.

Arfata : Du canoé-kayak.

Samira : club de voile.

Fatima : Du catamaran.



Où nager ?



Une eau claire ne veut pas dire qu'elle est propre.
Elle peut être de mauvaise qualité à cause de microorganismes pathogènes (lié aux matières fécales, coulées de boue, déchets de toute sorte...)
Ces micro-organismes peuvent être des bactéries (salmonelles, staphylocoque, escherichia coli...), des virus (hépatite A), des parasites, champignons, vers...
c'est pour cette raison qu'il ne faut pas jeter les déchets à la mer.

EN CAS DE NOYADE OU D'ACCIDENT

En cas d'accident, malaise, noyade ... il faut alerter un adulte au plus vite.
Tu pourras appeler n'importe quel adulte autour de toi, familles, amis, inconnus, restaurateurs, pêcheurs ..

Une règle : Ne pas raccrocher en premier

Les numéros d'urgences sont :

SAMU	Police Secours	Pompiers	Urgence Sms	En mer
15	17	18	114	196
Urgence médicale	Signaler une infraction	Situation de péril ou accident	Accessible par fax ou SMS	Sauvetage en mer

Lorsque tu appelles les secours, tu dois :

1. Te présenter (nom prénom âge).
2. Donner le lieu **de l'accident**(lieu de la plage, du village...).
3. **La nature de l'accident** (malaise, noyade ...).
4. **Décrire le blessé** (âge, état, est ce qu'il respire, est ce qu'il est conscient? ou évanouit? etc...).

Liens utiles

ARS :

<https://www.mayotte.ars.sante.fr/contrôle-des-eaux-de-baignades-ou-se-baigner-en-2021-mayotte?fbclid=IwAR1s-6PHX5K4T7TTiUi-2pl2pMLxTcTpozo88ZAxwbGlf55BI-8MbXDUH5U>

Les marées

https://mareespeche.com/af/mayotte/zaudzi-ile-mayotte#_temperature_eau

Apprendre à nager et lutter contre la noyade : <https://sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/>

En piscine : *Piscine Koropa*, <https://koropa.fr>

En mer : *Phil Ô Libre Entraînement*, <https://philolibre-entrainement.com>

Ce travail a été réalisé par :

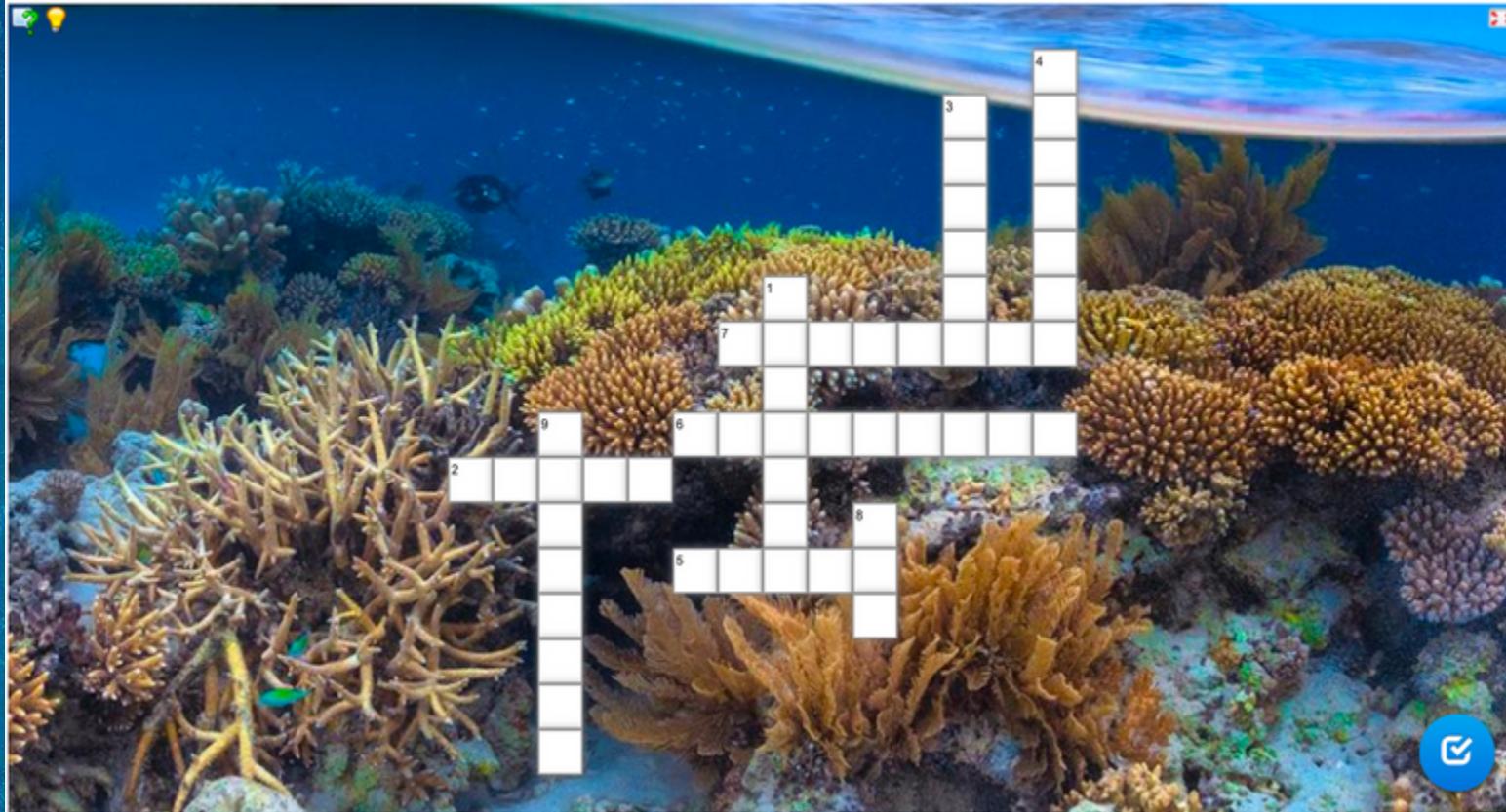
Stéphane Devin, MEEF 1, PES1
Lydie Arnoux, MEEF 1, PES1
Frédéric Dos Santos, MEEF 1, PES1
Sylvianne Assimina, MEEF 1, PES1
Siaka Ali, MEEF 1, PES1
Ahmed Mistohidine, MEEF 1, PES1

Graphiste : Lucie Mehut

Avec l'aide de :



Année 2020-2022



Veux-tu résoudre ce mot croisé sur le lagon ? Connecte-toi avec ton ordi en recopiant le lien suivant dans ton navigateur ou scanne le QR code avec ton téléphone portable.



Lien: <https://learningapps.org/18601579>

Ou en scannant le QR code sur ton téléphone portable