

DOCUMENT PROFESSEUR D'EPS
SORTIE : DUNE DU PILAT :

<i>Noms des élèves du groupe</i>	<i>Texte + Questionnaire (/12)</i>	<i>Technique Portage pour sortir de l'eau / LVA / PLS (/6)</i>	<i>Défi sprint avec les témoins (/4)</i>	<i>Endurance et ténacité sur la rando (3)</i>	<i>Nombre de points total (/25)</i>
G1 : - - -					
G2 : - - -					
G3 : - - -					
G4 : - - -					
G5 : - - -					
G6 : - - -					
G7 : - - -					
G8 : - - -					

Document élèves Sortie Dune du Pilat EPS-SVT :

Lire le texte ci-dessous :

QU'EST-CE QUE LE SAUVETAGE CÔTIER ? Le sauvetage côtier sportif nous vient d'Australie où il est connu sous le nom de "Surf Life Saving". Son origine remonte à septembre 1902, Manly Beach. A cette époque se baigner à l'océan pendant la journée était un acte interdit et puni par la loi. Malgré cela des personnes comme William Gocher ont outrepassé cette loi et par leurs actions, ils ont ainsi forcé le gouvernement de l'époque à autoriser la baignade durant la journée. Cependant, l'océan a très rapidement révélé ses dangers, et des petits groupes de bénévoles expérimentés se sont organisés afin de porter secours aux personnes. C'est ainsi que le métier de sauveteur en mer est né. Les sauveteurs côtiers sont des professionnels qui interviennent en cas d'urgence pour secourir des personnes en difficulté dans l'eau. Le sauvetage côtier est aujourd'hui également un sport qui regroupe plusieurs spécialités, que ce soit dans l'eau ou sur la plage, et qui peut être pratiqué par tous. Au sein de cette activité, les équipes s'affrontent pour réaliser les sauvetages les plus rapides et les plus efficaces. **C'est donc une activité sportive engagée qui consiste à sauver des vies en mer.**

3 grands objectifs :

- Avoir une meilleure lecture de l'océan (courant d'arrachement → baïnes)
- Anticiper des situations de risques (repérer quand quelqu'un se trouve en situation de panique)
- Réagir de manière rapide et adaptée en cas d'urgence pour toi ou les autres

Le sauvetage côtier apporte une dimension supplémentaire à ta pratique du surf. Si tu ne pratiques pas le surf, le sauvetage côtier est une excellente alternative qui te permet de te confronter à la mer dans toutes ses dimensions avec une dimension humaine et altruiste inédite.

Sport complet qui permet de développer ta force, ton endurance, et ton agilité.

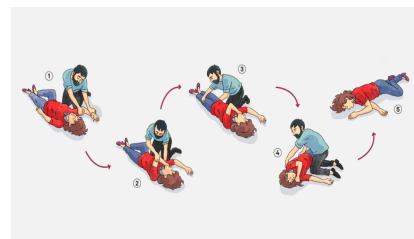
En te donnant des procédures de prise de décision dans le but de sauver des vies, c'est une activité qui développe la confiance en soi en apprenant à gérer le stress et les situations d'urgence.

Et enfin, le sauvetage côtier est une activité qui se pratique en groupe, ce qui favorise les échanges et les rencontres.

Le sauvetage côtier est une activité sportive qui peut également se pratiquer en piscine.

Technique pour sortir quelqu'un de l'eau :

PLS :



Lecture de l'océan Baïnes / Courants :

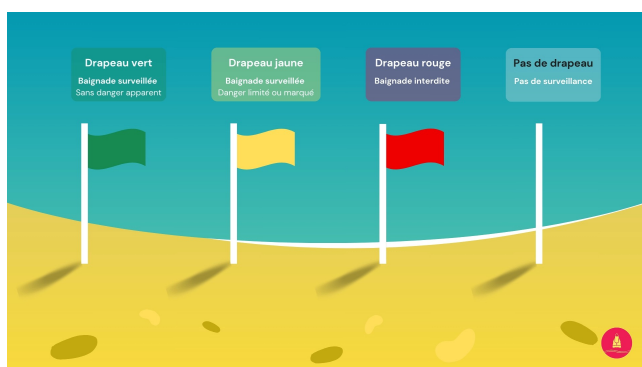


Comportement à avoir si tu es emporté par le courant :

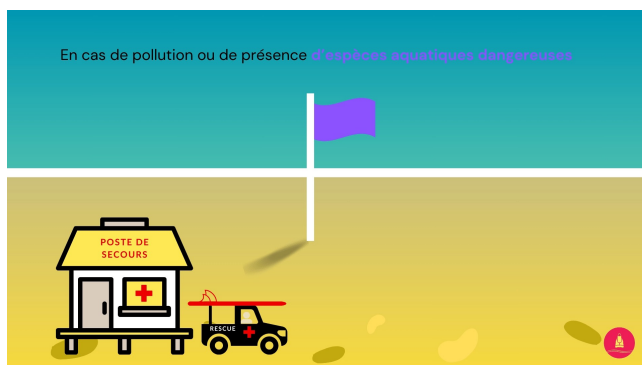
- Se laisser emporter par le courant,
- Lever un bras pour se signaler,
- Garder son sang froid et se laisser emporter par le courant sans lutter à contre courant,
- S'accrocher au sauveteur et rester tranquille pour maintenir son état.

Les zones de baignades surveillées par les sauveteurs en mer :

Les réglementations pour les baignades aménagées et réglementairement autorisées imposent entre autres la présence de sauveteurs qualifiés et la mise en place de drapeaux de signalisation pour indiquer les conditions de baignade, les lieux de baignades surveillées et les zones de danger. Ces normes visent à minimiser les risques et à garantir une uniformité au niveau national



Un nouveau drapeau à fait son apparition en 2022, le drapeau violet, que les postes de secours hissent en cas pollution ou en présence d'espèces aquatiques dangereuses (Ex **Méduses Physalie**)



Répondre aux questions suivantes : /12

Depuis quand le sauvetage côtier existe-il ?	
Y a t'il des compétitions de sauvetage côtier ?	
Dans l'activité sportive de sauvetage côtier, les épreuves se font-elles toutes sur la plage ?	
Pourquoi est-il important de faire du sauvetage côtier ?	
Quel est le danger d'une baigne ?	
Quels sont les signes observables quand une personne risque de se noyer ?	
Décrire la technique qui explique comment sortir quelqu'un de l'eau.	
Quels sont les premiers gestes à faire lorsque l'on a sorti une personne de l'eau ? (2 étapes)	
Où doit-on se baigner lorsque l'on se trouve sur une zone de baignade surveillée ?	

