



RÉGION ACADÉMIQUE
OCCITANIE

Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

Le grand plongeon



Découvrez les bons gestes d'hygiène en piscine

Ce livret appartient à

.....

Aujourd'hui, c'est piscine !

Léo aime le lundi, parce que le lundi...

C'EST PISCINE !!

Pour rien au monde il ne manquerait une séance de natation.

Surtout depuis qu'il a appris la nage phare des compétitions :

LE CRAWL

Quel délice de fendre l'eau à toute allure
sans la moindre éclaboussure ! *Enfin presque...*

Jeu 1

Léo a préparé ses affaires
de piscine, mais quatre intrus
s'y sont glissés.

Trouve lesquels et barre-les.



LE SAIS-TU ?!

**LE MAILLOT DE BAIN
N'EST PAS UN
SOUS-VÊTEMENT !**

*Pour limiter la pollution naturelle apportée
par la sueur ou d'autres sécrétions corporelles,
ne le porte jamais sur toi avant d'aller à la piscine.
Si tous les baigneurs viennent avec un maillot
propre rangé dans leur sac, et qu'ils ne l'enfilent
que lorsqu'ils arrivent dans l'espace aquatique,
l'eau aura moins besoin d'être traitée avec
du chlore et son odeur sera moins agressive.*

LE CHLORE EST UN DÉSINFECTANT... ça veut dire qu'il tue les germes, comme les bactéries et les virus. Il est ajouté dans l'eau de la piscine pour éviter leur prolifération. Son odeur irritante pour les muqueuses et les poumons est due à la réaction chimique qui se produit lorsqu'il entre en contact avec la pollution naturelle des baigneurs.



**DÉCOUVRE LES BONS GESTES
POUR LIMITER CETTE POLLUTION
ET DONC L'ODEUR DU CHLORE DANS LA PISCINE !**

Dans le bus pour aller à la piscine, Léo s'installe toujours au sixième rang à côté de la fenêtre. Il scrute les élèves qui montent en file indienne dans le véhicule, pour faire signe à Lucas de s'asseoir à côté de lui. Mais aujourd'hui, la place demeure libre.

Son grand copain est resté à l'école, car il est enrhumé.

**LA RÈGLE
EST CLAIRE**

**EN CAS DE PLAIE OU
DE MALADIE CONTAGIEUSE,
PAS DE PISCINE !**

certains microbes peuvent se transmettre aux autres baigneurs au contact de l'eau ou du sol et donner des maladies.
Il faut toujours me prévenir lorsque vous êtes malades

leur répète souvent Céline, leur enseignante.

Ooouuuuf !!

Léo est en pleine forme.

Jeux 2

Barre dans la grille les noms des maladies qui t'empêchent de te baigner. Puis écris les lettres restantes ci-dessous.
Tu découvriras un synonyme du mot « microbe ».

— — — — —

R	H	U	M	E
A	C	G	G	V
N	O		A	E
G	V	E	S	R
I	I		T	R
N	D	R	R	U
E	M	E	O	E
O	T	I	T	E

En tenue !

LA ZONE
DE DÉCHAUSSAGE !

Arrivés à la piscine, direction...

Léo s'assied sur un banc pour enlever ses baskets. Pas question de contaminer les sols avec des germes présents sous les chaussures ! Il marche pieds nus jusqu'au vestiaire, où il se déshabille. Il range soigneusement ses vêtements dans le casier lorsque Mathias s'approche, le regard complice.



c'est aujourd'hui
le grand plongeon ?

Oui...

lui glisse-t-il à l'oreille.

murmure Léo.

Depuis deux semaines,
il s'entraîne à plonger
assis au bord de la piscine.
Aujourd'hui, c'est décidé :

IL SE LANCE
— DEBOUT ! —



RÉFLEXE
TOILETTES

La pression de l'eau sur
le ventre nous fait perdre à tous,
involontairement, un peu d'urine.
Il faut donc toujours passer
aux toilettes avant la baignade !
L'eau sera ainsi moins traitée avec
du chlore et son odeur moins désagréable.



**TOUS PORTEURS
DE POLLUTION
NATURELLE**

Naturellement, tu transpires et tu perds de la peau morte, appelée aussi squame. La douche savonnée avant la baignade est donc primordiale pour bien nettoyer ta peau. Cela évite aussi de trop traiter l'eau avec du chlore et de sentir cette odeur irritante de la piscine.

Un passage aux toilettes, puis sous la douche :
toute la classe suit la même routine.

N'oubliez pas le savon !

Oui, oui !

répondent les garçons en chœur.

leur lance Céline
depuis le vestiaire
des filles.

Léo le sait : la douche savonnée avant la piscine, c'est

**DE LA TÊTE
AUX PIEDS !**

Il prend son temps pour frotter tout son corps
avant de se rincer et de se diriger
vers le pédiluve, d'un pas déterminé.

Jeux 3

**Le pédiluve est un bassin rempli d'eau
dans lequel tu dois tremper tes pieds avant
de rejoindre le grand bain. Il est plus concentré
en chlore que l'eau de la piscine.**

Pourquoi ? Coche les bonnes réponses.

- ☐ Se désinfecter tout le corps en y prenant son bain.
- ☐ Désinfecter les pieds.
- ☐ Se désaltérer en buvant son eau.
- ☐ Diminuer l'odeur de chlore dans la piscine.
- ☐ Sauter par-dessus le plus loin possible.
- ☐ Éviter d'apporter dans la piscine des germes présents sous les pieds.



Le grand saut

Léo fixe le plongoir, rêveur. Un jour, c'est sûr, il réussira à sauter de si haut ! Mais chaque chose en son temps. Pour l'instant, il rejoint son groupe, qui attend calmement devant la troisième ligne d'eau. C'est Lila qui plonge en premier. Elle réussit avec brio à passer tête la première dans le cerceau à la surface de l'eau.



Jeu 4

En attendant son tour au bord du bassin,
Léo respecte le règlement de la piscine.
Découvre-le en reliant les trois panneaux
à leur consigne.

a Je ne pousse pas les autres. **b** Je ne cours pas. **c** Je ne mange pas dans l'espace aquatique.

C'est au tour de Léo.
Il tend ses bras en plaçant
ses mains l'une sur l'autre,
puis met un pied au bord
de la piscine, l'autre en
retrait.

Soulève ta jambe arrière
et laisse-toi tomber en visant
l'eau avec tes mains

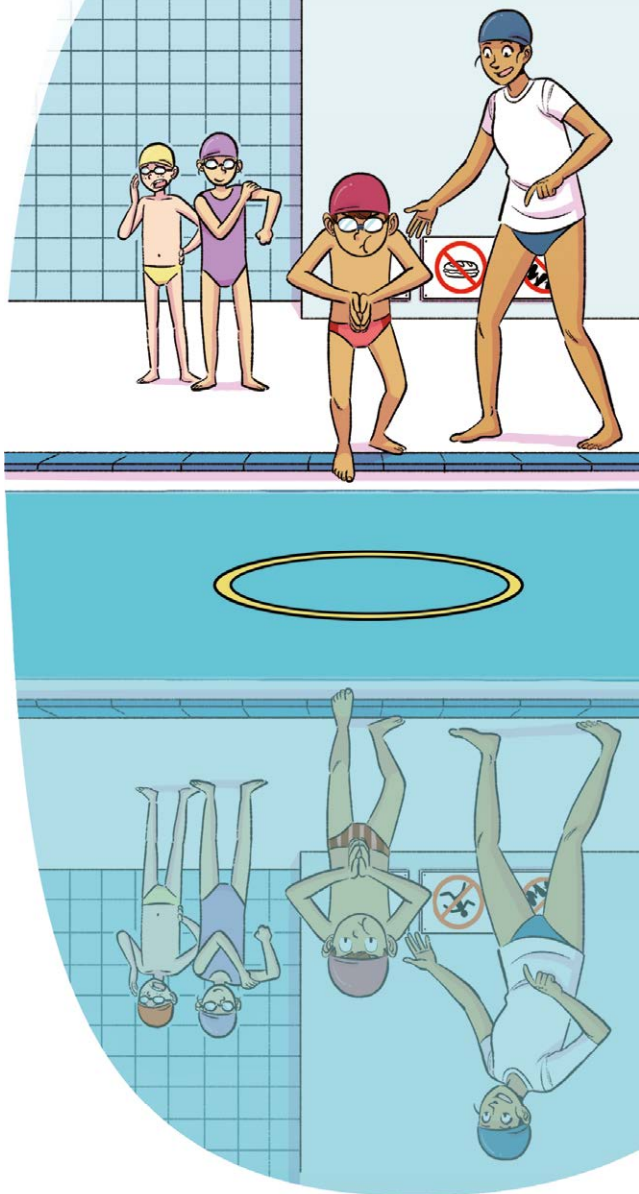
lui conseille Céline.

À LA UNE,
À LA DEUX,
À LA TROIS...

Léo prend une grande
inspiration,

== ET PLOUF !! ==

Tout son corps passe
dans le cerceau, sans même
le toucher. Il ressort la tête
de l'eau avec le sourire
jusqu'aux oreilles.



METS TON
BONNET !

Pour éviter de perdre
des cheveux dans l'eau,
les cheveux longs doivent
être attachés ! Si le règlement intérieur
de la piscine l'exige, chacun doit
porter un bonnet de bain.



Cinq différences se sont glissées
entre l'image et le reflet dans
l'eau. Retrouve-les !

Par ici la sortie...

C'est l'heure de sortir de l'eau. Léo ne s'est pas arrêté à ce premier plongeon. Il en a enchaîné une dizaine.

QUELLE SÉANCE !

Essoufflé, il retourne sous la douche.

Jeu 6

Du bassin vers la sortie, remets ces étapes dans le bon ordre en les numérotant.





Pour bien rincer ta peau,
il faut prendre une douche
savonnée après la baignade.

À la sortie du vestiaire, Léo lace ses chaussures, l'air pensif.
Lila s'assied à côté de lui.

Tu en fais une tête !
Qu'est-ce qu'il y a ?

Je suis rincé !

lui demande-t-elle.

répond Léo.



Quelques secondes s'écoulent avant
qu'il confie à sa meilleure amie :

Mais je suis tellement
content que nous ayons réussi !



Vivement le prochain bain !

L'été, Léo passe une partie de ses vacances dans un camping avec ses grands-parents. Il y a une piscine...

Après avoir prévenu sa mamie qu'il allait se baigner, Léo l'entend lui rappeler :

Mouille bien ta nuque, ta tête et ton ventre avant d'entrer dans l'eau, sinon tu peux te sentir mal.



L'HYDROCUTION EST UN CHOC THERMIQUE QUE TU PEUX SUBIR SI TU ENTRES DANS UNE EAU TROP FROIDE



*Tu risques alors de t'évanouir et de te noyer.
Si tu ressens des crampes, des frissons,
des démangeaisons, une grande fatigue, un mal de tête,
si ta vision se trouble ou si tu n'entends plus bien,
fais un geste de la main pour demander de l'aide et sors rapidement de
l'eau pour te réchauffer ! Si ça ne va pas mieux, il faut appeler les secours.*



Jeu 7

Qui dit soleil, dit protection !
Entoure dans l'image les objets
nécessaires pour t'en protéger.

Jeu 8

Quelle est la période la plus
chaude de la journée ?
Remplis cette grille
de sudoku pour le savoir.

6	7		1		8	3		5
3		4	7	2		9	8	6
5	9		6	4	3	7	2	
	4	9	5	6	7		1	3
1		5			4	2	6	7
7	6	3	8		2	4		9
	5	7	4	8		6	3	2
8			3	5	9		7	4
4	3	1		7	6	5	9	



Pour éviter les coups de soleil ou
une insolation, je ne m'expose pas
entre  h et  h, et je cherche
des endroits à l'ombre.



Les 7 règles d'or

des PARFAIT.E.S
nageur.euse.s

1

Je préviens toujours un adulte si je suis malade ou si je ne me sens pas bien.

2

Mon maillot de bain est propre et rangé dans mon sac lorsque j'arrive à la piscine.

3

J'enlève mes chaussures dans la zone de déchaussage.

4

Je passe aux toilettes.

5

Je prends une douche savonnée, avant et après la baignade.

6

Je reste calme lorsque je suis au bord du bassin.

7

Si je ne me sens pas bien dans l'eau, je fais de grands gestes et demande de l'aide.



AS-TU BIEN COMPRIS
LES GESTES D'HYGIÈNE
EN PISCINE ?

Pour le savoir, réponds
au quiz et gagne
ton diplôme sur :
www.occitanie.ars.sante.fr/le-grand-plongeon