



## pass PMTG

Académie de Mayotte

### 3 zones d'évolution

**La zone d'apprentissage** avec balisage fixe dans laquelle la reprise d'appuis solides est possible.

**La zone d'entraînement puis de test** matérialisée avec un couloir de 5 à 10m vers le large.

**La zone de navigation** avec un repère mobile (embarcation) et pouvant aller jusqu'à la zone corallienne et le tombant.

### 3 étapes préalables

- » Activer le Pass APPN Transversal
- » Activer la Fiche de sortie auprès de sa direction
- » Renseigner le protocole alerte et secours en équipe

## Dispositifs et recommandations

#### Test obligatoire

pour passer en zone profonde obligatoire (voir p.3)

#### Matériel utile en ZDN

- » bouée d'apnée
- » ou kayak
- » ou paddle géré pour l'enseignant (guide)

#### Dispositif ZDN

Installation d'AMER définissant les points d'arrêt sur plage (drapeaux)

- » un guide (enseignant) et un serre file (élève) identifiés et identifiables par l'ensemble du groupe (frite ou bouée pour le serre-file)
- » binômes de nageurs situés entre la bouée et la plage
- » en cas de difficulté, un binôme de nageurs avertit l'enseignant selon le code de communication retenu

#### Effectif et encadrement

- » 3 enseignants pour 2 classes ou 1 enseignant + 1 accompagnateur
- » 15 élèves max en ZA
- » 12 élèves max en ZDN

#### Équipement enseignants

- » Si BNSSA, gilet non obligatoire, sinon obligatoire
- » PMT sont obligatoires

Rectorat de Mayotte

## Questionnement préalable

- » En lien avec la nécessité du port du gilet, est-ce que l'enseignant en responsabilité maîtrise les gestes de dégagement ?
- » L'équipe dispose t'elle du matériel de flottaison permettant l'engagement en ZDN (bouée apnée, à ne pas confondre avec une bouée de signalement de chasse sous-marine, paddle ou kayak) ?

### Avant

#### ENSEIGNANT

- » Points de vérification ARS, marée ([maree.shom.fr](http://maree.shom.fr)), force et direction du vent
- » Matériel à prévoir : protection solaire et sifflet d'alerte
- » Définir le rôle du surveillant et l'informer :
  - Les élèves sur la plage sont strictement hors de l'eau
  - Les zones d'accès, les lignes d'arrêts

### Pendant

#### TOUS

- » Sur les différentes zones d'évolution et particulièrement en ZDN, toujours débiter par un déplacement à contre-courant

#### ÉLÈVES

- » Constitution des binômes d'activité élèves
- » Toujours évoluer avec son binôme (2m max et proche contact)
- » Activer les codes de communication non verbale retenus
- » Apprécier les conditions pour obtenir le feu vert : vague, marée, pollution (objet flottant), risque d'orage, périmètre de sécurité en place
- » Pré-contrôle des gilets en binôme et vérification complète du matériel PMTG

#### ENSEIGNANT

- » Installation du périmètre de sécurité à l'eau et à terre (pendant que les élèves se changent)
- » Contrôle des gilets (idem escalade) pour valider l'engagement des élèves à l'eau
- » Sur ZDN, pour prendre de l'information, évoluer en nage dorsale ou faire des 1/2 vrilles régulières
- » 20 mètres maximum entre guide et serre file, au-delà l'enseignant stoppe le déplacement
- » L'accès à la ZDN ainsi que l'effectif élèves restent dépendants des conditions appréciées par l'enseignant. La validation du test ne suffit pas.
- » Aucune posture DEBOUT dans la ZDN notamment sur le platier et le tombant, sans toucher le récif

# Après

## ENSEIGNANT et ÉLÈVES

- » Réajuster les groupes élèves au regard des observations
- » Rinçage du matériel à l'eau claire
- » Propreté de la plage au moment de quitter le site

## Test d'accès à la ZDN

Test d'accès à la zone de navigation et au tombant d'après la proposition de M-H RENARD LPO SADA

Conformément au schéma des trois zones d'évolution sur la photo en page 1, la zone d'entraînement et de test (ZDT) débute en zone d'apprentissage (ZA) mais engage l'élève en grande profondeur.

### 3 pré-requis

#### Pré-requis 1

Construire un palmage efficace initié par les hanches

#### Pré-requis 2

Construire la respiration buco-nasale, respiration bouche avec tuba, savoir vider (expiration explosive)

#### Pré-requis 3

Savoir placer son masque sur la tête (sangle haut du crane, cheveux en arrière, pas de châle, jupe à plat autour des yeux et du nez)

### Enjeu général

Intégrer la logique du partir et du revenir

Aquérir une autonomie de déplacement sur une distance de 40 mètres en aller retour, sans reprise d'appuis solides

### Le test en 3 parties

#### Partie 1

Aller sur le ventre, masque sur les yeux avec propulsion jambes uniquement

#### Partie 2

À mi parcours, position de sécurité sur le dos pendant 15'' en répondant à des questions simples

#### Partie 3

Retour sur le dos, voies respiratoires émergées, masque sur les yeux ou autour du cou (nage de récupération)