

# 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](http://www.occitanie.ars.sante.fr/le-grand-plongeon)

# Le grand plongeon



Découvre les bons gestes d'hygiène en piscine

Ce livret appartient à .....

Santé des Jeunes : Jeu 1 : console de jeux, ballon, pistolet à eau, short de bain ; Jeu 2 : germe ; Jeu 3 : désinfecter les pieds, diminuer l'odeur du chlore dans la piscine, éviter d'apporter des germes présents sous les pieds ; Jeu 4 : 1B, 2C, 3A ; Jeu 5 : lunettes de Léo, mortir du maillot de bain de Léo, couleuvre du bonnet de l'enfant à gauche, panneau d'interdiction, manche du tee-shirt de l'enseignante ; Jeu 6 : 1/ Léo qui prend sa douche, 2/ Léo qui s'essuie, 3/ Léo qui se rhabille, 4/ Léo qui range ses affaires, 5/ Léo qui vérifie qu'il n'a rien oublié, 6/ Léo qui met ses chaussures, 7/ Léo qui dit au revoir à personnel ; Jeu 7 : 2 : chapeaux, crème solaire, lunettes de soleil, parasols, gourde ; Jeu 8 : entre 12 h et 16 h.



# 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.

## Jeu 7

Qui dit soleil, dit protection ! Entoure dans l'image les objets nécessaires pour l'en protéger.

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	

## Jeu 8

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

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.





# 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.

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.

OooooUF !!

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 !

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.

RÉFLEXE  
TOILETTES



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 !



# 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.



**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.

## Jeu 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 plongeur, 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*

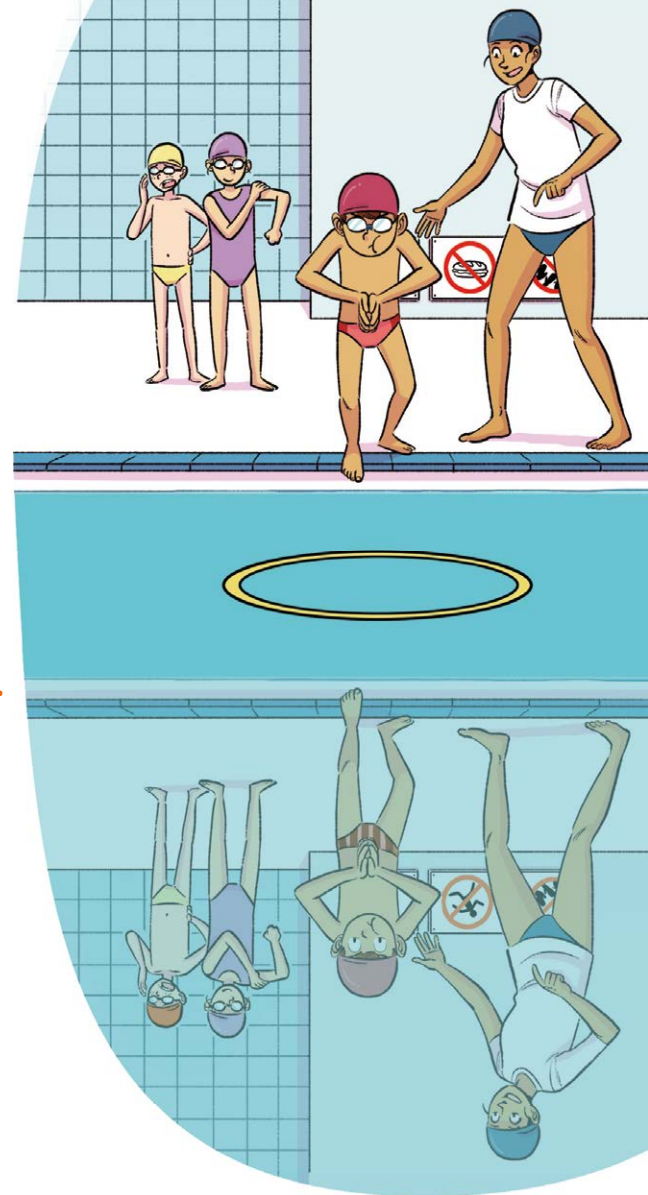
lui conseille Céline.

*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.



*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.*

## Jeu 5

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