

MARCHAL'O DOC
DISPOSITIF de SURVEILLANCE et D'INTERVENTION
de l'activité Marche Aquatique au CVL

-I- IDENTIFICATION ET HIERARCHISATION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE

- 1-Accident cardiaque
- 2-Panique/début de noyade dû à une immersion trop importante
- 3-Début d'hypothermie
- 4-Problème physique : musculaire, foulure, blessure au pied.

-II-CONSIGNES PREVENTIVES

En premier lieu s'assurer que chaque personne a bien déposé un certificat médical pour l'année en cours au secrétariat et se renseigner sur rapport à l'eau (bon nageur, ne sachant pas nager...)

-1- Il est indispensable que l'encadrant soit muni d'un téléphone portable afin de diminuer au maximum le temps d'intervention des secours. Comme souvent nous réalisons nos sorties sur la plage des dunes Sainte Marguerite, il serait utile d'avoir un défibrillateur dans les sanitaires du parking et une clé pour y accéder au cas où elles sont fermées. Une couverture de survie peut être également utile si un tel événement devait arriver.

-2- Bien étudier et tester les différents sites

-Plage de la presqu'île Ste Marguerite (côté ouest): à la mi-marée montante, une cuvette se situant au nord de la plage (voir photo), se remplit rapidement. Le groupe peut se retrouver alors avec un niveau d'eau trop important d'où la consigne suivante :

- a- privilégier une marche 1h30 maximum avant la pleine mer ou à marée descendante.
- b- marcher côté baignade du plan d'eau de préférence.
- c- la marche peut se faire en direction des îlots de Roc'h Avel dans la zone peu profonde du sillon de sable à marée descendante.
- d- l'animateur sera muni d'une ligne de vie avec mousqueton et pourra faire ramener la personne en difficulté à terre au cas où le groupe ait été surpris par la montée rapide de l'eau dans cette zone.

-e- l'animateur s'assurera que pour les personnes ne sachant pas nager ou n'étant pas à l'aise dans l'eau portent un gilet de sauvetage. (à savoir : la combinaison et les frites aident également à la flottabilité)

Cette plage demande une attention particulière à cause de la bande de sable peu profonde menant à l'îlot Roc'h Avel et que les marcheurs apprécient d'explorer. Elle ne posera pas de problème si les consignes a, b et c sont respectées mais cela n'est pas toujours possible pendant les mois d'hiver où les marches se font entre 10h et 16h : il serait alors préférable de changer de site.

L'accumulation des algues côté baignade suite à un coup de vent avec forte houle constitue un frein à la pratique voir même un danger.

Autres sites : (sans danger particulier si ce n'est la houle à surveiller)

- la plage Nord de la Presqu'île Ste Marguerite (route du camping de Penn Enez)
- la plage devant Fort Cézou (côté Aberwrac'h)
- la plage d'Erleac'h à Saint Pabu.



-3- Début d'hypothermie : symptômes : Frissons ou tremblements, extrémités froides, engourdissement pouvant provoquer des maladroites, baisse de vigilance et manque de concentration, voire un comportement inhabituel ou bizarre, confusion, perte de conscience, diminution du pouls et de la respiration, rigidité musculaire.

-Il est important pour l'animateur de prendre la météo et de faire attention à la température de l'eau, à l'équipement de chacun en fonction des conditions rencontrées (combinaison néoprène, chaussons, gants, bonnets, lycra, coupe-vent).

- A partir de Novembre : combinaison intégrale ou shorty/ long John avec lycra et coupe-vent
- Echauffement, exercices et marche dynamiques.
- bien se couvrir après la séance.

-4- Problème physique : musculaire, foulure, blessure au pied.

- attention à l'accumulation d'algues (chute possible....)
- attention aux vagues : s'assurer avant la séance qu'il n'y a pas trop de shore break (souvent à la marée montante proche de la pleine mer); si c'est le cas, décider d'un site de repli.
- un échauffement avant la séance permet de se prémunir des problèmes musculaires et permet également de regrouper les gens pour leur présenter la séance, rappeler les consignes, faire des groupes et d'éviter qu'il ne parte à "l'aventure" avant l'animateur.
- s'assurer du port de chaussons avec des semelles rigides.
- sac étanche avec de quoi soigner une blessure au pied.

3- CONDUITE A TENIR EN FONCTION DES RISQUES.

-1- arrêt cardiaque

- ramener la personne sur la plage et l'allonger sur le dos.
- prévenir les secours 112 ou 18
- réclamer un défibrillateur automatisé externe (DAE)
- vérifier que la personne ne respire pas.
- pratiquer la réanimation cardio-pulmonaire.

MARCHAL'O DOC

- 2- Panique/début de noyade dû à une immersion trop importante
 - utiliser la ligne de vie avec le mousqueton
 - ramener la personne sur la plage

- 3- Début d'hypothermie
 - ramener la personne sur la plage
 - utiliser la couverture de survie
 - la ramener au véhicule

- 4- Problème physique : musculaire, foulure, blessure au pied.
 - soin à terre

NUMEROS D'URGENCE: 112