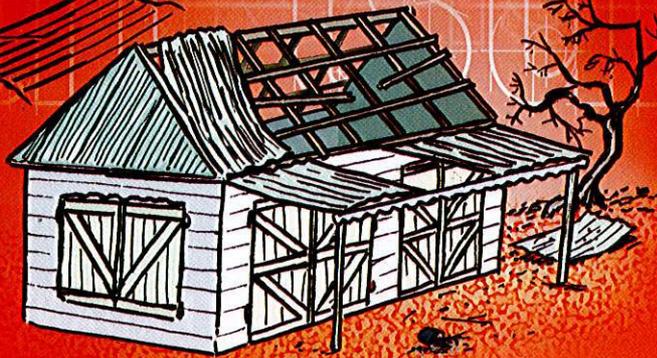




# Les gestes qui sauvent en cas de catastrophe majeure



LIVRET DE L'ÉLÈVE

Nom : .....

Prénom : .....

Classe : .....

# LES GESTES QUI SAUVENT sont ceux que tu peux faire ...

Les gestes qui sauvent :  
pour ne pas se mettre en danger  
et ne pas mettre les autres en danger.

Les gestes de premiers secours :  
pour secourir les autres.

# LES GESTES QUI SAUVENT

AVANT

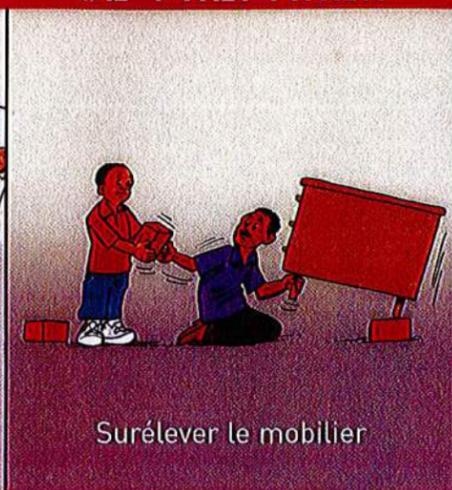
## UN SÉISME

## UNE INONDATION SE PRÉPARER

## UN CYCLONE



Fixer les objets lourds



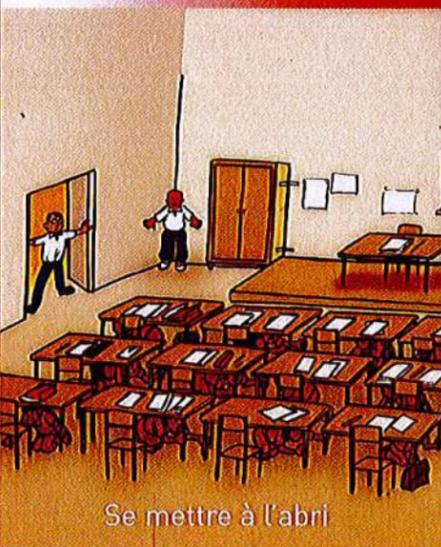
Surélever le mobilier



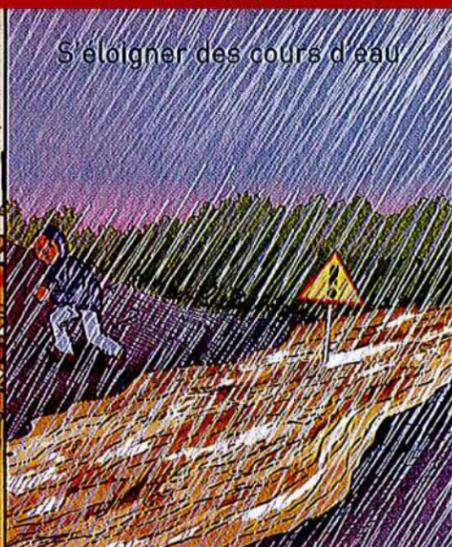
Faire des réserves

PENDANT

## SE PROTÉGER



Se mettre à l'abri



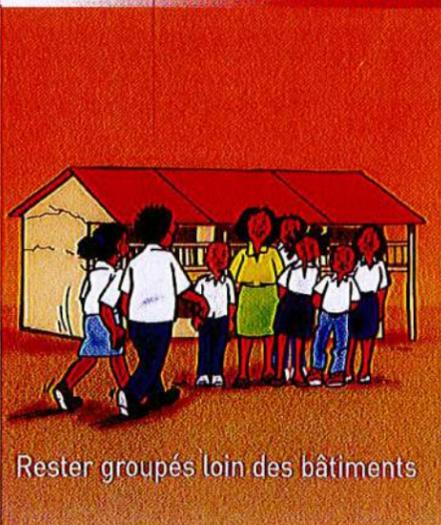
S'éloigner des cours d'eau



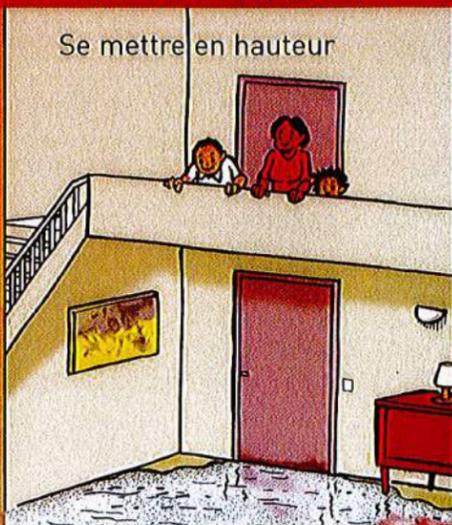
Rester confiné

APRES

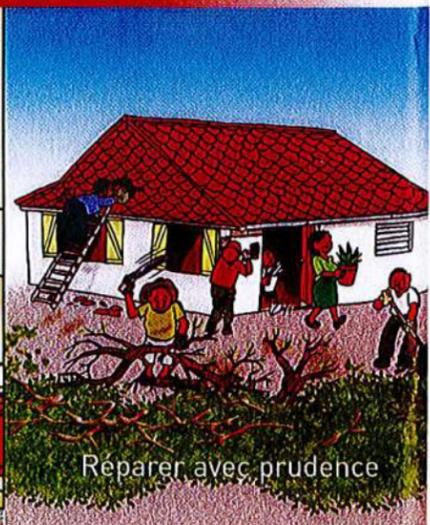
## ÊTRE PRUDENT EN ATTENDANT LES SECOURS



Rester groupés loin des bâtiments



Se mettre en hauteur



Réparer avec prudence

Ce livret te donnera des renseignements utiles sur les bons comportements à avoir en classe, et dans ta vie de tous les jours (à la maison, dans la rue, lors de tes activités sportives, artistiques...) pour ne pas paniquer et savoir comment te protéger.

La Martinique est une île vulnérable parce qu'elle est exposée à plusieurs phénomènes naturels qui peuvent être dangereux (séisme, cyclone, inondation, mouvement de terrain, volcanisme, tsunami).

On appelle **risque majeur**, la possibilité qu'un phénomène dangereux (aléa) provoque des victimes et des dégâts matériels importants (enjeux).

Si le phénomène se produit plus fortement, on parle de **catastrophe majeure**.

Les gestes qui sauvent sont ceux qui te protégeront. Ce livret te conseillera sur les bons comportements en cas de séisme, cyclone ou inondation.



Pour que ces gestes deviennent réflexes, relis ce livret très régulièrement.

# Que se passe-t-il lors d'un séisme

Repère systématiquement autour et au-dessus de toi les objets qui peuvent tomber, les endroits où t'abriter (tables, coins de murs...) et par où sortir.

On ne sait pas à quel moment un séisme aura lieu, c'est pourquoi il faut être vigilant chaque jour !



Tu as peut-être déjà vécu de petits séismes pendant lesquels la terre tremble 10 à 20 secondes. Te souviens-tu comment tu as réagi ? Note-le ci-dessous.



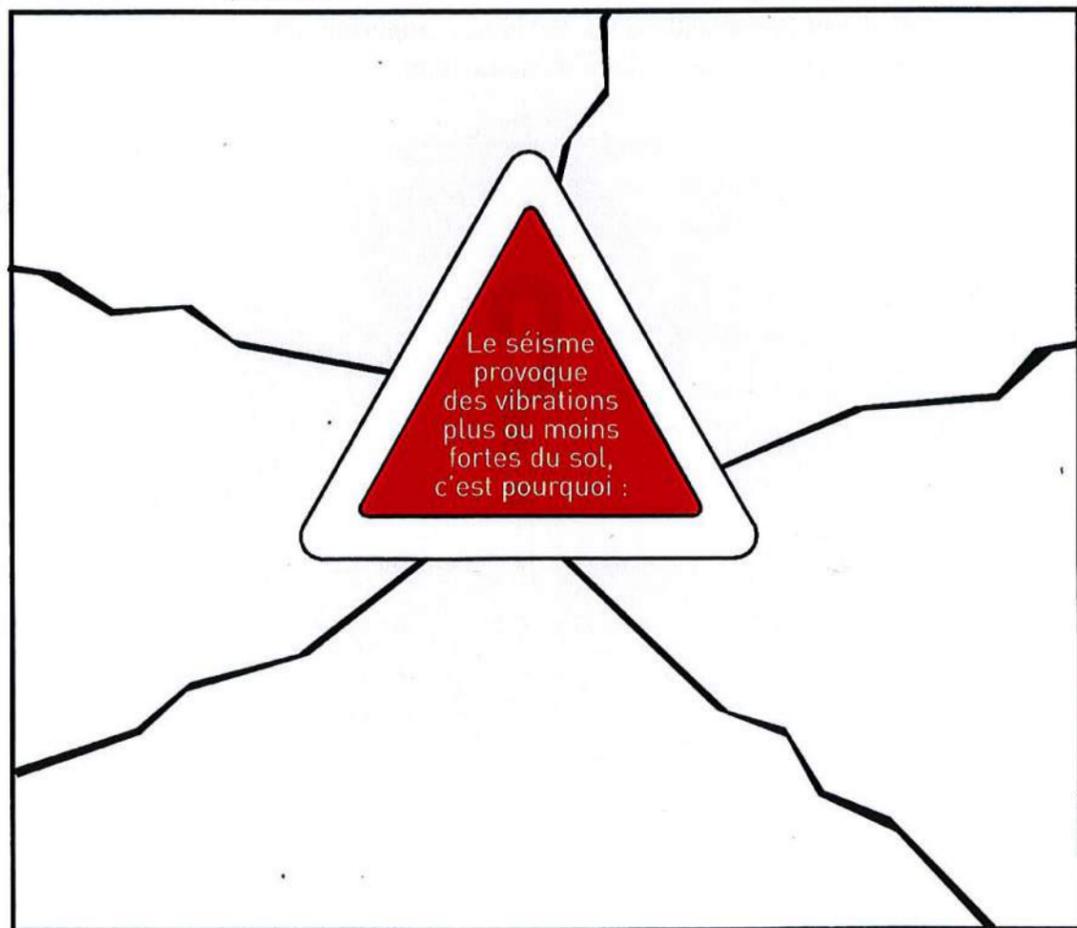
Mais la terre peut aussi trembler plus de 30 secondes ! Que se passe-t-il alors ?

Mes réactions :

À toi de retrouver le bon emplacement. Découpe et colle les images de la page 21 dans les emplacements vides de cette page.

les bâtiments tremblent

les objets, plafonds, meubles ou luminaires tombent



les gens paniquent, crient, se bousculent



Colorie les différentes bulles de la couleur qui correspond à l'importance de la secousse (en vert si la phrase correspond à ce qu'on observe quand la terre tremble 10 à 20 secondes, en orange si les secousses durent plus longtemps).

- L'électricité et le téléphone sont coupés
- Le réseau téléphonique est saturé
- Des fils électriques tombent sur le sol
- Les objets non fixés tombent ou deviennent de vrais projectiles
- Les secours sont débordés
- Quelques petites fissures apparaissent sur les murs
- Des milliers de personnes sont gravement blessées
- Il n'y a plus d'eau, les canalisations sont rompues
- Des dizaines de personnes sont surprises, inquiètes, en état de choc
- Les bâtiments fissurés ou endommagés sont dangereux car ils peuvent s'effondrer
- Les bâtiments tremblent
- Des personnes sont coincées sous les décombres des bâtiments et des ponts
- Des fortes répliques se produisent\*
- Les routes sont détruites
- Des incendies se déclarent

\*Après un séisme important, il y a forcément des secousses secondaires, appelées répliques. Elles peuvent être ressenties plusieurs mois après le séisme. Les premières répliques sont assez fortes, puis, avec le temps, elles sont en général de moins en moins perceptibles.

# Que se passe-t-il lors d'une inondation ?



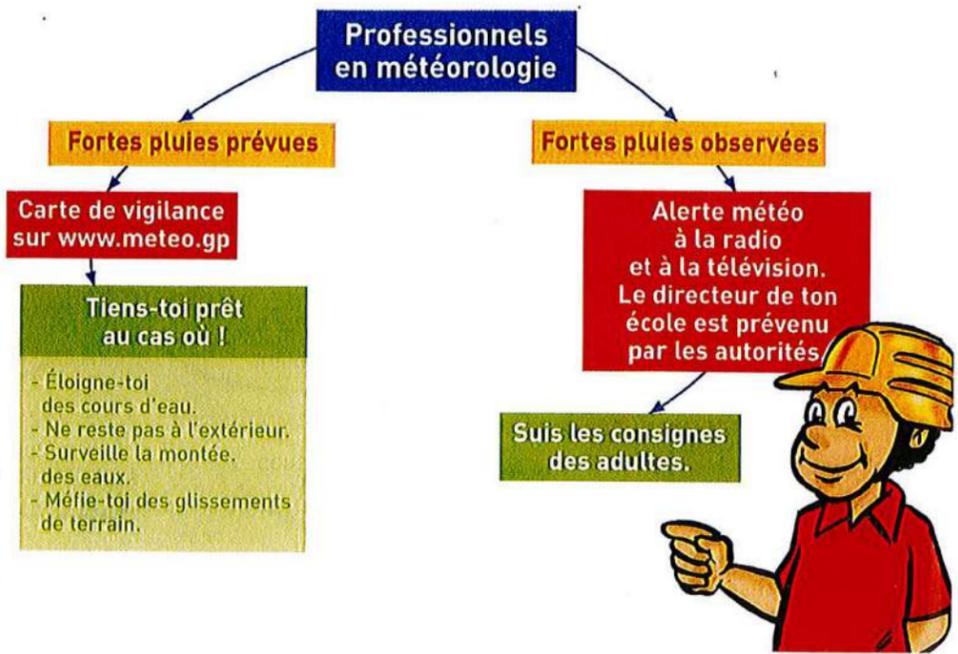
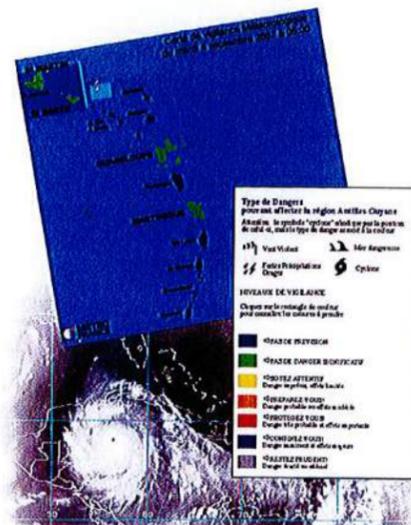
Découpe et colle les images de la page 21 dans les emplacements de cette page



Une inondation est le débordement des cours d'eau dû aux fortes pluies.

le niveau des rivières peut augmenter très soudainement

l'eau se déplace très vite et peut tout emporter



Colorie les différentes bulles de la couleur qui correspond à l'importance de l'inondation : en vert s'il s'agit d'un phénomène habituel, que tu as peut-être déjà vécu, en orange s'il s'agit d'une catastrophe majeure.

- Les rivières débordent et emportent des voitures
- L'eau ruisselle à l'intérieur par les fenêtres ou le toit
- Les caniveaux débordent
- Des glissements de terrain coupent les routes
- Les terrains de sport sont remplis d'eau
- Des personnes imprudentes peuvent se noyer si elles traversent les zones inondées
- Il y a de grandes flaques d'eau à l'extérieur
- Les routes sont embouteillées
- Les routes sont inondées et coupées
- Des personnes peuvent être électrocutées
- Le rez-de-chaussée de l'école est inondé
- Le téléphone et l'électricité sont coupés



# Que se passe-t-il lors d'un cyclone ?

de fortes pluies entraînent des inondations

Les cyclones sont aujourd'hui assez bien connus, on peut les prévoir et alerter la population. Tu connais sûrement les différentes procédures de vigilance que tu reliras page 14.



Découpe et colle les images de la page 21 dans les emplacements de cette page.

Plus particulièrement en période d'hivernage l'île de la Martinique est exposée au phénomène cyclonique.

les vents violents cassent les branches d'arbres, emportent des objets lourds, arrachent des toits de maisons et les fils électriques

la mer se soulève, les vagues sont très hautes et détruisent les maisons ou les routes en bordure de mer

L'école est fermée et chaque famille a prévu des stocks d'eau et de nourriture pour pouvoir rester chez soi le temps du passage du cyclone. Il faut alors écouter les consignes données à la radio.



Juste après le passage du cyclone :

- si l'école a résisté, elle peut accueillir des sinistrés
- si l'école est endommagée, il faut faire les réparations nécessaires.

Très rapidement, elle devra réouvrir aux élèves.



Teste tes connaissances!



Remplis les cases vides à l'aide des définitions et découvre le mot "mystère" (ce mot correspond aux recommandations que tu trouveras dans la suite du livret).

1. Aide, assistance aux victimes.
2. Surveillance attentive et renforcée.
3. Son œil menace la Martinique, surtout de juillet à novembre.
4. Tremblement de terre.
5. Ordres, instructions.
6. Vibrations.
7. Phénomène naturel provoquant un danger ; événement incertain.
8. Lieu où l'on est protégé.
9. Débordement d'un cours d'eau.
10. Dommages pouvant être provoqués par un phénomène dangereux.

Mot mystère :

Réponses en page 20.

**Des acteurs interviennent dans mon environnement face aux risques majeurs :**



Trouve de qui il s'agit et complète le tableau ci-dessous.

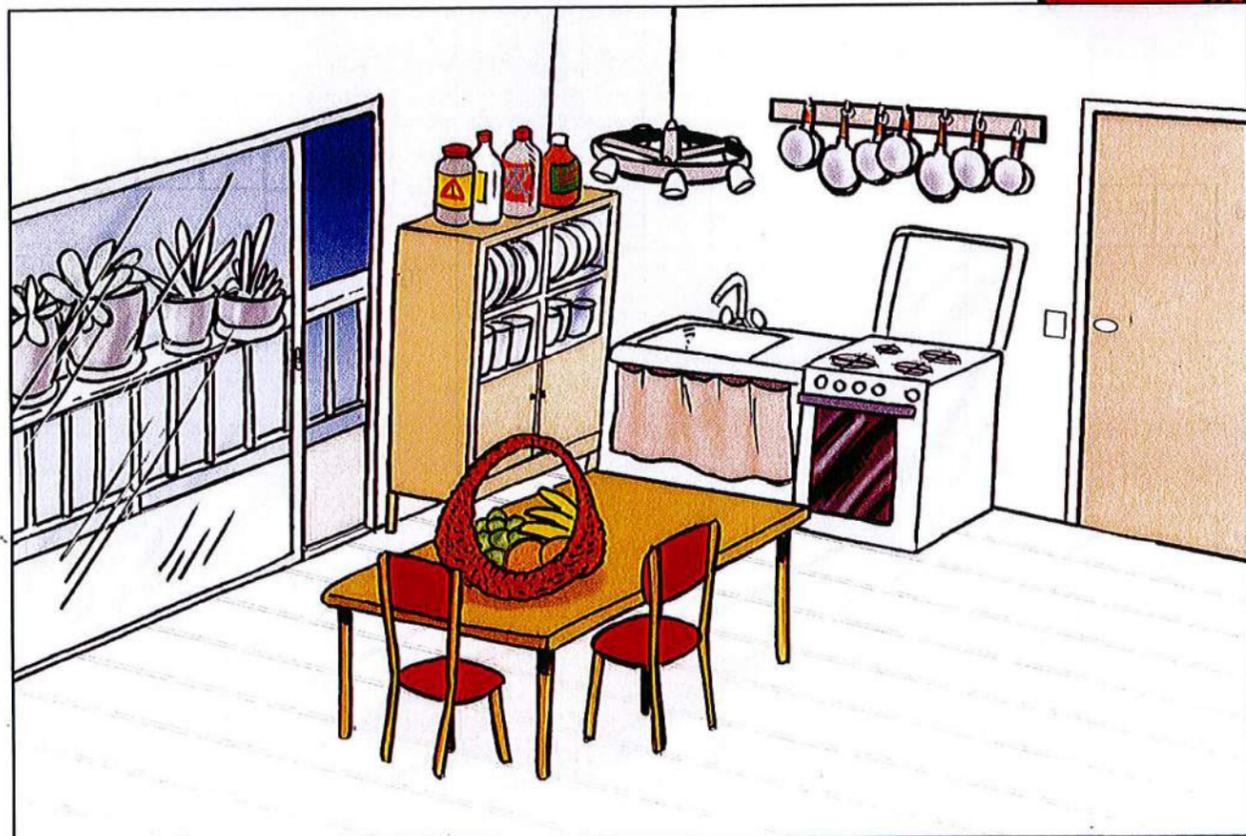
Domaine	Rôle	Personne responsable
Prévention	Réduire la vulnérabilité des enjeux	
Prévision	Annoncer le phénomène	
Protection	Protéger les enjeux	
Intervention	Gérer la catastrophe	
Réparation	Revenir à la normale	

Toute l'île de la Martinique est menacée par les cyclones et les séismes. Dans certaines zones, il existe des cartes sur les aléas inondation, littoral et mouvement de terrain. Une carte d'aléa liquéfaction représente les zones où, pendant le tremblement de terre, le sol peut devenir temporairement mou, mais il n'est surtout pas liquide !



Mets une croix sur les endroits ou objets dangereux et entoure les zones où tu peux t'abriter.

Réponses en page 20.



Sur internet, tu peux consulter des cartes pour connaître les risques qui menacent ton quartier.

Colle ici la carte que tu as téléchargée sur [www.martinique.equipement.gouv.fr](http://www.martinique.equipement.gouv.fr)



Entoure ta maison, ton école, dessine le trajet que tu effectues entre les deux et identifie les aléas.

## 1. TE PRÉPARER

## ■ Identifie les risques

A l'aide de la carte que tu as imprimée et collée p.11, liste les risques naturels de :

- ta maison : .....
- ton école : .....
- tes lieux de loisirs : .....

## ■ Prévois des espaces de sûreté

Imagine des espaces de repli et de moindre vulnérabilité à l'intérieur des bâtiments, repère les zones de regroupement à l'extérieur et les itinéraires pour s'y rendre :

- par exemple : .....

Mieux préparé(e),  
tu sauras quoi faire  
pour te protéger  
en cas de catastrophe !



Pour être  
moins vulnérable  
tu sais  
qu'il faut :



Il ne tombera pas  
s'il y a un séisme.

fixer un meuble  
ou un objet lourd



ne pas encombrer  
les espaces de circulation

Tu pourras sortir  
en cas d'urgence.

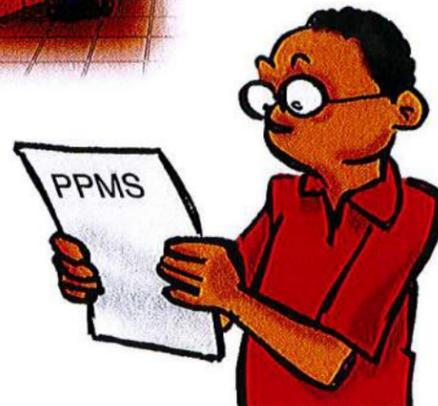


Il ne sera ni mouillé  
ni emporté s'il y a  
une inondation.

surélever  
le mobilier

## ■ Consulte le PPMS de l'établissement scolaire

Le Plan Particulier de Mise en Sûreté prévoit l'organisation de l'établissement pour mettre les personnes en sûreté en attendant les secours, en cas de catastrophe majeure. Il définit les missions de chacun et le matériel à prévoir (eau, lampe, radio, piles, médicaments, ...).



## ■ Dans ta classe, définis ton "co-équipier"

Note ici son prénom : .....

Il te faut chaque jour savoir s'il est présent.

En cas de catastrophe majeure, tu pourras indiquer aux adultes si son absence est justifiée ("il/elle n'était pas à l'école aujourd'hui") ou s'il faut partir à sa recherche. En tant que "co-équipier" il aura la même mission vis-à-vis de toi.

## ■ Entraînez-vous à donner l'alerte

Ton co-équipier joue le rôle des services de secours au téléphone (pompiers) :

tu dois te présenter à lui, lui indiquer le lieu et décrire la situation d'urgence. Inversez ensuite les rôles : tu es le pompier, et ton co-équipier doit te donner les renseignements.



## ■ Mémorise le numéro d'urgence

**112** : n° international commun  
à tous les services de secours.

Pour le matériel, tu peux constituer ton "kit d'urgence" dans un petit sac placé dans un endroit facilement accessible (à l'entrée de ta chambre, par exemple) !



Entoure les objets qui te semblent importants à mettre dans ton "Kit d'urgence" :



Sur l'exemple du PPMS,  
tu peux inciter ta famille  
à réaliser un Plan Familial  
de Mise en Sûreté (PFMS) !

## ■ Définis avec tes parents :

- qui fait quoi
- quel matériel est nécessaire (à mettre dans un lieu sûr et à vérifier plusieurs fois par an)
- qui contacter
- comment couper l'eau, l'électricité, le gaz et note à la fin du livret où se trouvent les compteurs et les vannes

Prenez l'habitude de fermer le gaz dès que vous avez fini de l'utiliser.



## 2. T'ENTRAINER

### ■ Face aux accidents de la vie de tous les jours

#### • Deviens secouriste

Dès l'âge de 10 ans, tu peux apprendre les gestes de premier secours mais il te faut attendre quelques années pour passer ton Attestation de Formation aux Premiers Secours (AFPS). Si tu es intéressé(e) par cette formation, contacte l'infirmière de ton établissement scolaire.



### ■ Face aux cyclones et aux inondations

#### • Reconnais la carte de vigilance météorologique

Des phénomènes météo (fortes pluies, vent violent, mer agitée, cyclone) peuvent être dangereux. Ecoute les prévisions diffusées à la radio ou à la télévision.



### ■ Face aux séismes

#### • Participe aux exercices de simulation

Tu dois participer sérieusement aux exercices organisés dans ton établissement pour tester l'efficacité du Plan Particulier de Mise en Sécurité (PPMS). Ils te permettront de t'entraîner pour acquérir les bons réflexes et vérifier que tu as bien retenu les consignes.



Tu peux aussi en organiser chez toi pour tester le Plan Familial de Mise en Sécurité (PFMS).

#### • Pour être le mieux entraîné possible, ces exercices doivent être faits à différents moments de la journée, dans différentes situations :

- pendant la classe, au CDI, à la cantine (et dans tout autre bâtiment) : pendant la simulation des secousses il faut te protéger, à la fin de la simulation des secousses, évacue vers la zone de rassemblement en suivant les consignes de ton professeur.
- en récréation, sur les terrains de sport : mets-toi dans un endroit dégagé, à l'écart des bâtiments, des poteaux électriques ou des arbres, et rejoins ensuite l'aire de rassemblement la plus proche.

#### • Quel est le rôle de chacun ?

Dans ton établissement scolaire, tout a été organisé pour faire face à la situation. Les adultes constituent une cellule de crise dans laquelle chacun a une fonction bien définie pour assurer au mieux la sécurité de tous.



C'est pourquoi tu dois suivre leurs consignes.



#### • Bien comprendre le bruitage :

Lors d'un exercice de simulation on utilise un signal sonore pour simuler la durée de la secousse d'un séisme. Connais-tu le bruitage qui est utilisé dans ton établissement ?

Note-le ici :



Quelles sont les consignes si la couleur de vigilance n'est pas verte ?  
Complète le tableau ci-dessous.

jaune	Une onde tropicale ou un cyclone approche	.....
.....	Le danger est probable	Préparez-vous
.....	.....	Protégez-vous
.....	Le danger est imminent	.....
.....	.....	.....

## TE PROTÉGER

**Ne t'expose pas au danger !**

Le danger peut venir des effets du phénomène naturel, des bâtiments ou des autres dans la panique.

## ■ En cas de séisme

Si lors d'un exercice tu as entendu un bruitage, dans la réalité il n'y aura pas de signal. Ce sont les premières secousses ressenties qui t'indiquent qu'il faut te protéger.

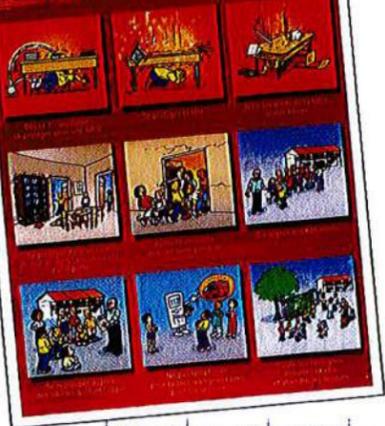
## • Pendant les secousses :

- mets-toi sous une table dont tu tiendras les pieds, elle te protégera.

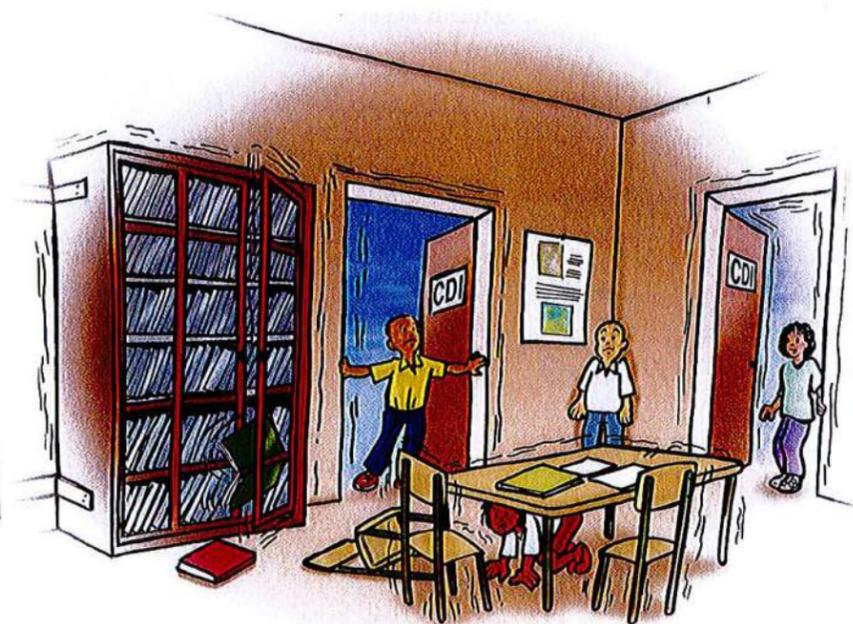


- ne reste pas au milieu d'une salle mais place-toi dans l'angle des murs ou dans l'encadrement d'une porte. Ce sont des zones moins vulnérables car consolidées par les poteaux et les poutres qui constituent le bâtiment.
- éloigne-toi des fenêtres : elles peuvent se briser et projeter des éclats de verre.

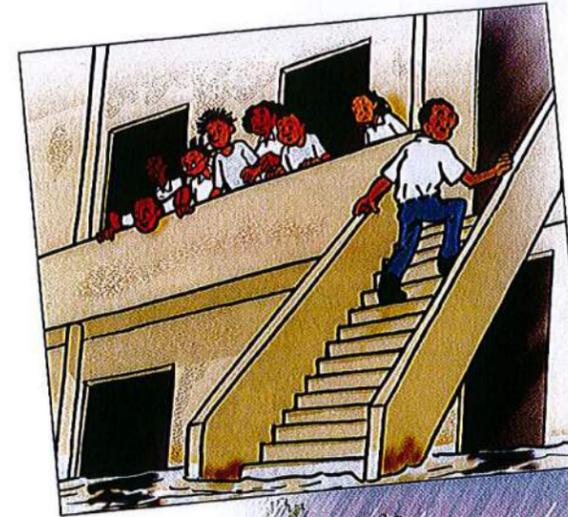
## En cas de Tremblement de Terre en Classe



Repère cette affiche dans ta salle de classe.



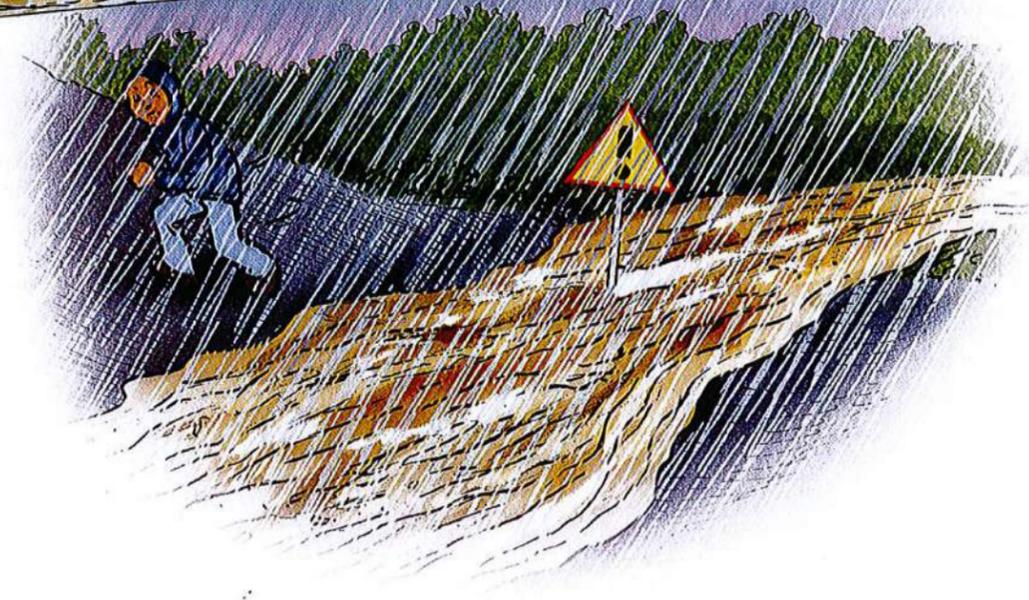
Si tu es imprudent(e), tu mets aussi en danger ceux qui viendront te porter secours !



## ■ En cas d'inondation

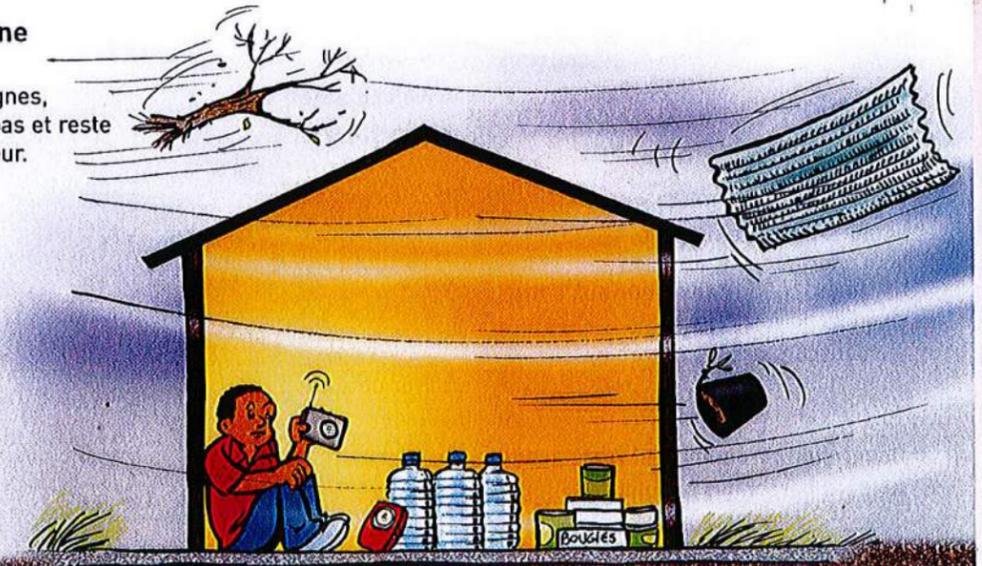
- ne traverse pas une zone inondée, même si le niveau de l'eau te semble peu élevé.
- si le niveau de l'eau commence à monter, suis les consignes données par les adultes et mets-toi à l'abri dans les étages du bâtiment.

Le niveau peut monter très vite, et même à mi-mollet, le courant peut l'emporter.



## ■ En cas de cyclone

- écoute la radio et suis les consignes,
- ne sors surtout pas et reste à l'abri à l'intérieur.



## 1. ÊTRE PRUDENT



■ **Rejoins l'extérieur rapidement**  
sans prendre tes affaires et sans paniquer.  
Pour cela, sois prudent(e) dans les escaliers  
et n'utilise pas l'ascenseur.

■ **Reste en groupe**

Tu dois rester groupé dans les zones  
de rassemblement et ne pas quitter l'établissement sans autorisation.  
Après un séisme, la durée d'attente est d'au moins 40 minutes (au cas où il y aurait  
d'autres secousses) mais on s'occupe de toi ; si tu t'éloignes du groupe,  
tu te mets en danger.

Assure-toi  
que ton co-équipier  
est là.



Entoure les enfants  
qui ne sont pas  
avec leur co-équipier

■ **Eloigne-toi des dangers**

- Ne reviens pas dans un bâtiment même  
s'il ne s'est pas effondré car il peut être  
dangereux, surtout s'il y a des répliques.
- Ne touche pas aux fils  
électriques tombés sur le sol.
- Ne t'approche pas d'un incendie.
- Ne rétablis pas le courant  
électrique.

## 2. PROTÉGER LES AUTRES

■ **Ne panique pas**

C'est normal d'être surpris  
et inquiet mais la panique  
peut aggraver une situation.  
Garde ton calme et explique aux autres  
ce qu'ils doivent faire.

■ **Ne bouscule pas les autres**

- Tu ne dois pas bousculer les autres pour essayer de sortir.
- Tu pourrais les blesser ou créer un embouteillage.

■ **Repère ton co-équipier et reste avec lui**■ **Aide les personnes à mobilité réduite**

## 3. PRÉVENIR LES SECOURS

• **Donne l'alerte**

- appelle l'adulte le plus proche,
- présente-toi, localise et décris la situation  
(où tu te trouves, le nombre de victimes...),
- si tu es au téléphone avec les secours, ne raccroche pas le premier,
- après un séisme, si tu es coincé(e) sous les décombres, ne crie pas  
pour ne pas t'épuiser mais tape sur un objet qui résonne

• **Ne téléphone pas abusivement**

Après un séisme, les réseaux téléphoniques (fixe et mobile) seront coupés  
ou saturés si tout le monde téléphone.  
Il faut laisser les lignes libres pour les secours et se limiter à un appel  
par groupe de personnes



Entraîne-toi  
à donner l'alerte en rédigeant  
un message-type  
pour les secours :



## 4. ATTENDRE LES SECOURS

• **Attends les consignes des adultes**

Tu dois rester calme et discipliné(e) en attendant  
les secours qui n'arriveront pas immédiatement.

• **Aide les autres**

Tu peux parler aux victimes (choqués, blessés) pour les rassurer

• **Porte secours aux autres**

Si tu es secouriste tu peux participer activement aux secours.

• **Ecoute la radio**

Le réseau téléphonique étant réservé aux secours,  
la radio (RFO, RCI) donnera des informations sur la situation.

Nom-prénom : \_\_\_\_\_

Lieu où tu te trouves : \_\_\_\_\_

Commune : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Bâtiment : \_\_\_\_\_

Etages : \_\_\_\_\_

Autres précisions (plus la description sera précise,  
plus il sera facile de te trouver) : \_\_\_\_\_

Type accident ou de catastrophe : \_\_\_\_\_

Nombre de blessés : \_\_\_\_\_

Nombre de personnes sous les décombres : \_\_\_\_\_



# Mes étapes de préparation



## EXERCICES DE SIMULATION

Mets une croix pour les consignes qui ont été testées

Dates					
Rappel des consignes à suivre					
En classe, protection (sous les tables, dans un coin...)					
Evacuation des salles et regroupement					
Autre :					



### Se préparer à la maison

- Chez toi, as-tu repéré :  
les principaux dangers : .....
- les espaces de mise à l'abri : .....
- As-tu contribué au Plan Familial (PFMS) ? .....
- As-tu organisé des exercices avec ta famille ? .....
- Connais-tu le DICRIM\* de ta commune ? .....

\*Document d'information communal sur les risques majeurs.

## SOMMAIRE

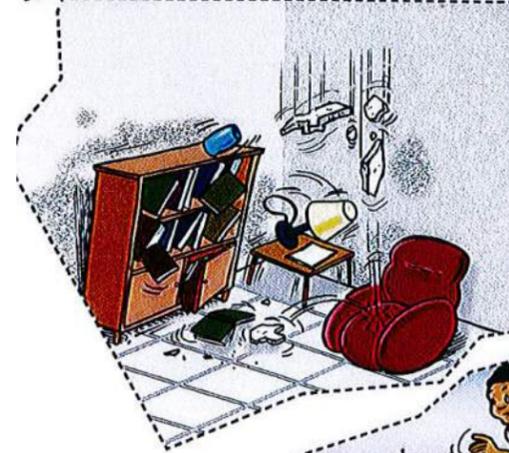
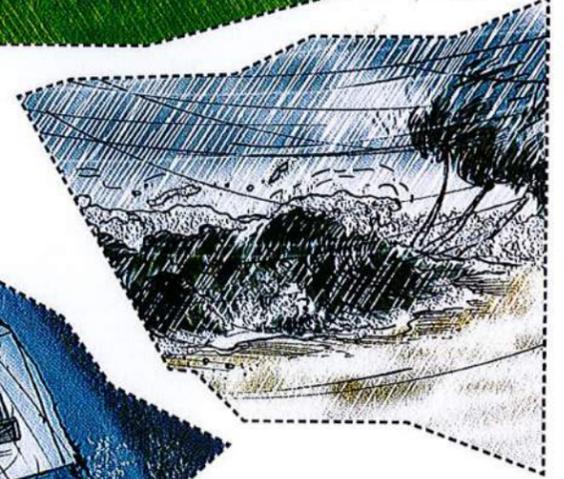
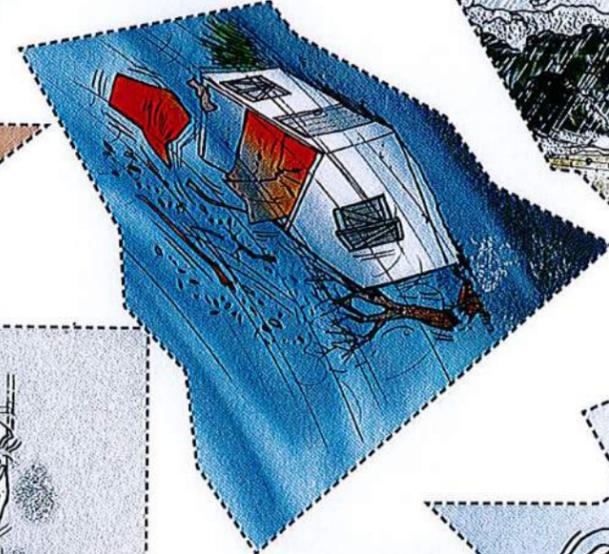
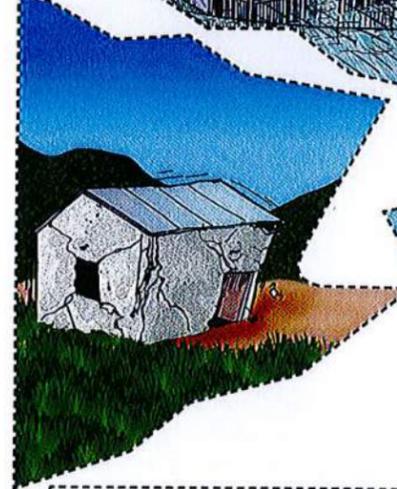
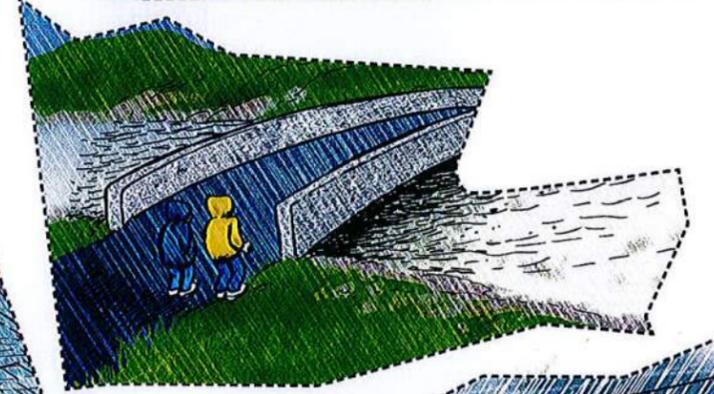
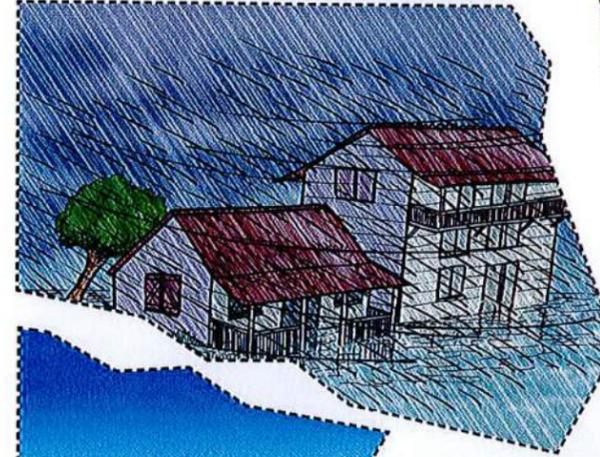
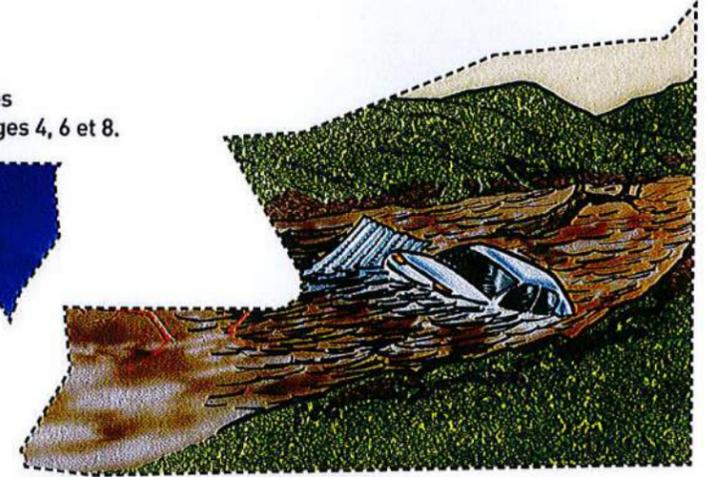
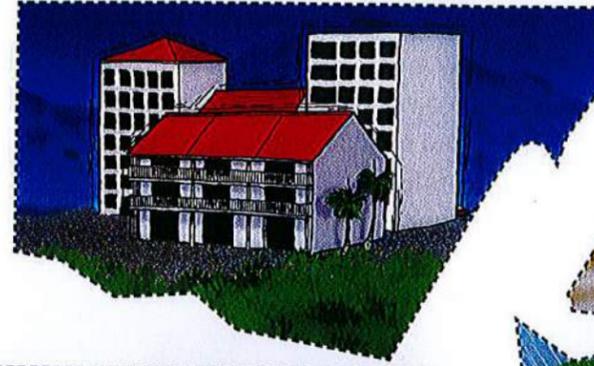
- Les gestes qui sauvent, sont ceux que tu peux faire ..... p.2-3
- Que se passe-t-il lors d'un séisme ..... p.4-5
- Que se passe-t-il lors d'une inondation ? ..... p.6-7
- Que se passe-t-il lors d'un cyclone ? ..... p.8-9
- Mon environnement et les risques qui m'entourent ..... p.10-11
- Que dois-tu faire avant ? ..... p.12-15
- Que dois-tu faire pendant ? ..... p.16-17
- Que dois-tu faire après ? ..... p.18-19

Tu es arrivé(e) au terme du livret. Relis le régulièrement car il contient des informations importantes pour t'aider à pratiquer les gestes qui sauvent.



## Fiche activité :

Découpe les formes suivantes et colle-les à côté des phrases que chaque dessin illustre dans les rectangles vides des pages 4, 6 et 8.





**112**  
n° international commun  
à tous les services de secours

En cas de séisme, le téléphone  
ne fonctionnera pas.



A DÉCOUPER

Mon co-équipier à l'école : .....

Mon adulte référent risque à l'école : .....

Comment seras-tu prévenu :

- d'un séisme ? .....
- d'une inondation ? .....
- d'un cyclone ? .....

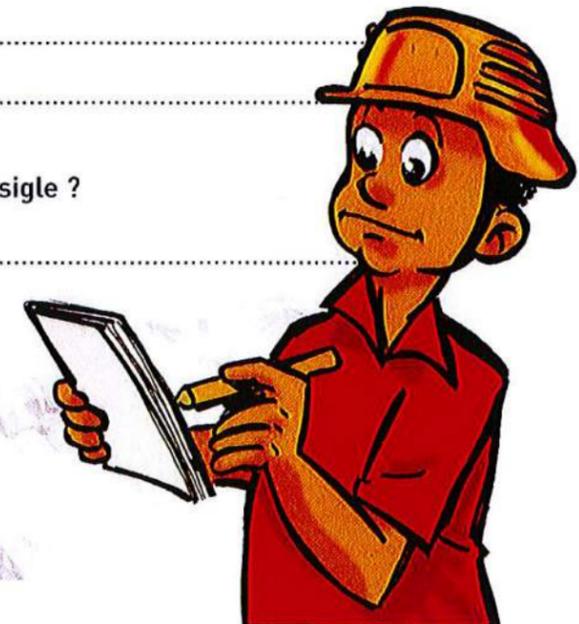
Que dois-tu faire en cas de :

- séisme ? .....
- inondation ? .....
- cyclone ? .....

Ton établissement dispose d'un PPMS. Que signifie ce sigle ?

Où trouver des informations ?

- Site de l'Académie de la Martinique :  
<http://divisions.ac-martinique.fr/darim/>
- Consulte le Plan de Prévention des Risques (PPR)  
de ta commune, de ton quartier sur le site :  
[www.martinique.equipement.gouv.fr](http://www.martinique.equipement.gouv.fr)





MINISTÈRE DE  
L'ÉDUCATION NATIONALE

MINISTÈRE DE  
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE



délégation académique  
aux risques majeurs

(darim)

Délégation académique aux risques majeurs  
Rectorat de l'Académie de la Martinique  
Avenue Saint-John Perse  
Morne Tartenson  
97200 FORT DE FRANCE  
Tél. 05.96.59.99.11  
Fax. 05.96.72.62.23  
Mél : darim@ac-martinique.fr  
Web : www.ac-martinique.fr



Ce livret a été conçu et réalisé par l'équipe  
de la Délégation académique aux risques majeurs  
à l'intention des élèves.

Tu peux aussi devenir  
"ambassadeur" de ce livret en expliquant  
"les gestes qui sauvent" aux personnes  
de ton entourage afin qu'elles aussi sachent  
comment se protéger  
des catastrophes majeures.



Avec le soutien de

