

Item 2 – Autosauvetage

Activité 1 - Autosauvetage

Brevet enseigné	Étoile de bronze
Numéro de l'item	Item #2
Nom de l'item	Autosauvetage
Sujets	- Séquence d'autosauvetage - Autosauvetage sur glace - Autosauvetage en embarcation
Durée de l'enseignement	35 minutes
Emplacement	Partie profonde
Méthode de facilitation	Simulation, Méthode 3D
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure d'effectuer des autosauvetages.	
Critères d'évaluation	
Le candidat démontre : 1 séquence d'autosauvetage sécuritaire vêtu : - Entrée à l'eau ; - Enfiler un VFI ou une veste de sauvetage ; - Position de survie pendant 1 minute ; - Position caucus pendant 1 minute. 1 simulation d'autosauvetage sur glace : - Position de survie (caucus ou fœtal) ; - Sortir de l'eau glaciale en rampant sans mettre de points de pression sur la glace. 1 simulation d'autosauvetage d'une embarcation submergée ou chavirée - Position de survie (caucus ou fœtal) ; - S'agripper à l'embarcation afin de facilement repérer un lieu sécuritaire ; - Revenir au lieu sécuritaire ou appeler à l'aide (à l'aide d'un sifflet par exemple).	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction :</u> Le moniteur questionne les participants : Vous partez en kayak avec vos frères/sœurs. Lors de votre expédition, vous tombez à l'eau. Que faites-vous ?	-

1 min.	<i>Réponses attendues : Techniques d'autosauvetage, appeler à l'aide, etc.</i> Le moniteur demande aux participants de se vêtir (chandail, pantalon, etc.)	
5 min. 5 min. 8 min. 8 min. 5 min.	1. Les participants pratiquent les techniques de défense après la démonstration et les explications du moniteur. 2. Les participants pratiquent l'autosauvetage sur glace après la démonstration et les explications du moniteur. 3. Les participants, à tour de rôle, doivent enfiler un vêtement de flottaison individuel. - Les autres candidats créent des petites vagues avec des planches de natation. 4. Les participants pratiquent la séquence d'autosauvetage après la démonstration et les explications du moniteur. 5. Les participants pratiquent l'autosauvetage sur une embarcation submergée ou chavirée après la démonstration et les explications par le moniteur.	- Tapis flottant VFI Planches de natation Chronomètre VFI Tapis
2 min.	<u>Conclusion :</u> Le moniteur questions les participants : Quels sont les éléments importants de l'autosauvetage ? <i>Réponses attendues : Protéger sa tête, conserver sa chaleur, repérer un lieu sécuritaire, appeler à l'aide</i>	-
Équipements et matériel		
Planche de natation VFI Vêtements Tapis et/ou embarcation Chronomètre		
Ressources et références		
MCS Chapitre 3 p.3-1 à 3-12 GCNB p.4 MMNMS p.90 à 91		
Élément de contenu		

Séquence d'autosauvetage :

- Entrée à l'eau ;
- Mettre un VFI ou une veste de sauvetage ;
- Position de survie pendant 1 minute ;
 - o Se tenir les deux genoux près du torse tout en serrant les genoux avec les bras ;
- Position caucus pendant 1 minute avec au moins 2 autres personnes.
 - o Former un cercle le plus serré possible avec toutes les victimes. Si le cercle est assez grand, mettre les plus petites victimes au centre du cercle.

Glace :

- Conserver sa chaleur ;
- Sortir de la glace sans mettre de points de pression ;
- Aller dans un endroit chaud ;
- Changer de vêtement.

Embarcation submergée ou chavirer :

- Directement après la chute, croiser les jambes et utiliser les bras pour se protéger la tête, se laisser aller dans le courant ;
- Conserver sa chaleur ;
- S'agripper à l'embarcation ;
- Appeler à l'aide ;
- Repérer un lieu sécuritaire et nager vers ce lieu.