

Item 3 - Entrées à l'eau

Activité 1 - Entrées

Brevet enseigné	Étoile de bronze
Numéro de l'item	Item #3
Nom de l'item	Entrées à l'eau
Sujets	
Durée de l'enseignement	30 minutes
Emplacement	Partie peu profonde et profonde
Méthode de facilitation	Méthode 3D
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure d'entrer à l'eau.	
Critères d'évaluation	
Le candidat entre de 3 façons différentes sans aide de sauvetage. La technique correspond aux techniques du MCS.	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction :</u> Le moniteur questionne les participants : lorsque vous vous baignez dans un milieu supervisé, comment entrez-vous à l'eau? Dans un milieu non supervisé? <i>Réponses attendues : Bombes, sauts, plongeurs, etc.</i>	-
4 min. 23 min.	1. Les participants pratiquent les entrées à l'eau après la démonstration du moniteur : - La marche (Vestiaire ou entrée plage) ; - La course (Vestiaire ou entrée plage) ; - Les escaliers (Peu profond) ; - L'échelle (Peu profond). 2. En 2 files, les participants pratiquent les entrées à l'eau après la démonstration du moniteur démontre - L'entrée glissée ; - Le plongeur ; - Le plongeur à fleur d'eau ;	-

	- Le plongeon tête haute ; - La roulade ; - Le saut d'arrêt ; - Le saut compact ; - Le saut compact modifié.	
2 min.	<u>Conclusion :</u> Le moniteur questionne les participants : Pour quelle raison est-il important de connaître différentes entrées à l'eau? <i>Réponses attendues : S'adapter au milieu et à la situation (entrée à l'eau en milieu surveillé ou non surveillé)</i>	-
Équipements et matériel		
Aucun		
Ressources et références		
MCS Chapitre 4.8 p.4-15 à 4-19 GCNB p.5 Manuel Alerte p.46-47 MMNMS p.14 à 24		
Élément de contenu		

Marche, course : Marcher/courir en fouettant les pieds.

Escaliers, échelles : Avoir 3 points d'appui lors de l'entrée, le visage regarde la promenade.

Entrée glissée : Glisser lentement à l'eau, ensuite on se submerge et on se pousse sous l'eau.

Plongeon : Pieds en position d'arrêt, les mains jointes au-dessus de la tête, les oreilles coincées entre les bras, les mains et la tête entrent en premiers dans l'eau.

Plongeon à fleur d'eau : Plongeon à moins de 1m de profondeur.

Plongeon tête haute : Saut tête première avec les mains au-dessus de la tête, les jambes restent droites et elles entrent dans l'eau en premier. Le corps devrait être à un angle de 45 degrés par rapport à la surface de l'eau pour permettre à la tête de rester hors de l'eau.

Roulade : Saut avec les mains sur la tête, se pousser très loin vers l'avant et se laisser tourner en entrant à l'eau.

Saut d'arrêt : Saut avec les jambes en position d'arrêt, fermer les bras et les jambes en sautant. Les jambes ferment en premier et les bras ensuite. Le tronc devrait être incliné vers l'avant à environ 45 degrés par rapport à la surface de l'eau pour permettre à la tête de rester hors de l'eau.

Saut compact : Saut en se tenant le nez avec un bras, l'autre bras vient bloquer le premier pour ne pas lâcher le nez tout en croisant les jambes (fait comme une banane lorsqu'effectués de très haut, les pieds remontent vers la surface).

Saut compact modifié : Saut d'arrêt et plongeon tête haute combinée, les bras frappent l'eau comme un plongeon tête haute et les jambes se ferment comme un saut d'arrêt. Le tronc devrait être incliné vers l'avant pour permettre de garder la tête hors de l'eau.

Plongeurs à fleur d'eau/Dolphin dives (PLAGE) : Plongeon à fleur d'eau, une fois rendu au fond on s'accroche au sable et on se donne une poussée pour recommencer.

Saut d'arrêt/Bunny hugs (PLAGE) : Petit saut avec les deux jambes en même temps lorsque la profondeur de l'eau atteint les genoux.

Activité 2 - Où ça?

Brevet enseigné	Étoile de bronze
Numéro de l'item	Item #3
Nom de l'item	Entrées à l'eau
Sujets	
Durée de l'enseignement	15 minutes
Emplacement	Partie profonde
Méthode de facilitation	Jeu
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure d'entrer à l'eau.	
Critères d'évaluation	
Le candidat entre de 3 façons différentes sans aide de sauvetage. La technique correspond aux techniques du MCS.	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
2 min.	<u>Introduction :</u> Le moniteur questionne les participants : Pourquoi, lorsque vous entrez à l'eau, vous devez contrôler la profondeur de votre entrée à l'eau? Quels sont les facteurs à considérer lorsque vous entrez à l'eau dans un milieu supervisé? Dans un milieu non supervisé? <i>Réponses attendues : 1. Pour rester en sécurité selon la profondeur de l'eau et les différents obstacles présents, 2-3. La profondeur et les obstacles</i>	-
12 min.	1. À tour de rôle, en 3 files, les candidats énoncent la profondeur qu'ils désirent atteindre et font une entrée à l'eau appropriée à la profondeur énoncée. Les candidats doivent faire au moins 3 entrées différentes à 3 profondeurs différentes.	-
1 min.	<u>Conclusion :</u>	-

	Le moniteur questionne les participants : Pour quelle raison est-il important d'entrer à l'eau à différentes profondeurs ? <i>Réponse attendue : Les entrées à différentes profondeurs permettent d'entrer sécuritairement et d'effectuer divers sauvetages de diverses victimes.</i>	
Équipements et matériel		
Aucun		
Ressources et références		
MCS Chapitre 4.8 p.4-15 à 4-19 GCNB p.5 Manuel Alerte p.46-47 MMNMS p.14 à 24		
Élément de contenu		
Voir les éléments de contenu de l'activité précédente.		