

Item 4 – Nages et techniques de nage associées au sauvetage

Activité 1 – Techniques de nage

Brevet enseigné	Étoile de bronze
Numéro de l'item	Item #4
Nom de l'item	Nages et techniques de nage associées au sauvetage
Sujets	- Nages complètes - Nages d'approche - Coups de pied de sauvetage
Durée de l'enseignement	45 minutes
Emplacement	Couloirs
Méthode de facilitation	Méthode 3D
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure de nager en utilisant différentes techniques de nage spécifiques au sauvetage.	
Critères d'évaluation	
Le candidat nage : - 25 mètres en crawl, dos crawlé et brasse ; - 25 mètres en crawl tête haute et brasse tête haute ; - 25 mètres en coup de pied rotatif alternatif, coup de pied rotatif simultané et en battement de ciseaux/battement de ciseaux inversés. La technique correspond à la technique du MCS.	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction :</u> Le moniteur questionne les participants : Vous voyez votre frère/sœur se baigner à la plage. Il/elle est rendu à 50 mètres de la plage. Vous souhaitez le/la rejoindre rapidement. Quelle technique de nage allez-vous utiliser? <i>Réponses attendues : Crawl, crawl tête haute, etc.</i>	-

43 min.	1. Les candidats nagent la technique démontrée et expliquée par le moniteur, en vague. 2. Refaire les étapes 1 et 2 pour les styles suivants : - 200 m. crawl ; - 200 m. dos crawlé ; - 200 m. brasse ; - 4 x 25 m. crawl tête haute avec 15 sec. de repos ; - 4 x 25 m. brasse tête haute avec 15 sec. de repos ; - 100 m. coups de pied rotatifs simultanés ; - 100 m. coups de pied rotatifs alternatifs ; - 100 m. coups de pied de ciseaux. 3. Le moniteur note les difficultés des participants.	Papier et crayon
1 min.	<u>Conclusion :</u> Le moniteur questionne les participants : Pourquoi est-il important de connaître plusieurs techniques de nage ? <i>Réponses attendues : Pour s'adapter à diverses situations pouvant survenir.</i>	-
Équipements et matériel		
MCS MMNMS Papier et crayon		
Ressources et références		
MCS Chapitre 9 p.9-2 à 9-13 GCNB p.6 et 58 MMNMS Chapitre 2C p.41 à 64		
Élément de contenu		
Crawl : Voir MCS page 9-2 à 9-4, MMNMS p.48 à 50 Dos crawlé : Voir MCS page 9-5 à 9-6, MMNMS p.51 à 53 Brasse : Voir MCS page 9-7 à 9-8, MMNMS p.53 à 55 Crawl tête haute : Voir MCS page 9-4, MMNMS p.62 à 64 Brasse tête haute : Voir MCS page 9-9, MMNMS p.62 à 64 Coup de pied rotatif simultané : Voir MCS page 9-10 à 9-11, MMNMS p.43 à 44 Coup de pied rotatif alternatif : Voir MCS page 9-9 à 9-10, MMNMS p.45 à 46 Coup de ciseaux : Voir MCS page 9-11 à 9-12, MMNMS p.45 à 46 Coup de ciseaux inversé : Voir MCS page 9-12 à 9-13, MMNMS p.45 à 46		

Activité 2 – Pratique nages

Brevet enseigné	Étoile de bronze
Numéro de l'item	Item #4
Nom de l'item	Nages et techniques de nage associées au sauvetage
Sujets	- Nages complètes - Nages d'approche - Coups de pied de sauvetage
Durée de l'enseignement	30 minutes
Emplacement	Couloirs
Méthode de facilitation	Exercices répétitifs
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure de nager en utilisant différentes techniques de nage spécifiques au sauvetage.	
Critères d'évaluation	
Le candidat nage : - 25 mètres en crawl, dos crawlé et brasse ; - 25 mètres en crawl tête haute et brasse tête haute ; - 25 mètres en coup de pied rotatif alternatif, coup de pied rotatif simultané et en battement de ciseaux/battement de ciseaux inversés. La technique correspond à la technique du MCS.	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction :</u> Le moniteur fait un rappel des difficultés dans chacune des techniques de nage selon les notes prises lors de l'activité précédente.	-
28 min.	1. Les participants nagent : - 200 m. crawl ; - 200 m. dos crawlé ; - 200 m. brasse ; - 4 x 25 m. crawl tête haute avec 15 sec. de repos ;	-

	- 4 x 25 m. brasse tête haute avec 15 sec. de repos ; - 100 m. coups de pied rotatifs simultanés ; - 100 m. coups de pied rotatifs alternatifs ; - 100 m. coups de pied de ciseaux.	
1 min.	<u>Conclusion :</u> Le moniteur questionne les participants : Quelles sont les difficultés rencontrées afin de corriger les techniques de nage mentionnées en introduction ?	-
Équipements et matériel		
MCS MMNMS		
Ressources et références		
MCS Chapitre 9 p.9-2 à 9-13 GCNB p.6 et 58 MMNMS Chapitre 2C p.41 à 64		
Élément de contenu		
Crawl : Voir MCS page 9-2 à 9-4, MMNMS p.48 à 50 Dos crawlé : Voir MCS page 9-5 à 9-6, MMNMS p.51 à 53 Brasse : Voir MCS page 9-7 à 9-8, MMNMS p.53 à 55 Crawl tête haute : Voir MCS page 9-4, MMNMS p.62 à 64 Brasse tête haute : Voir MCS page 9-9, MMNMS p.62 à 64 Coup de pied rotatif simultané : Voir MCS page 9-10 à 9-11, MMNMS p.43 à 44 Coup de pied rotatif alternatif : Voir MCS page 9-9 à 9-10, MMNMS p.45 à 46 Coup de ciseaux : Voir MCS page 9-11 à 9-12, MMNMS p.45 à 46 Coup de ciseaux inversé : Voir MCS page 9-12 à 9-13, MMNMS p.45 à 46		