

Item 5 - Mouvements de godille

Activité 1 - Godille

Brevet enseigné	Étoile de bronze
Numéro de l'item	Item #5
Nom de l'item	Mouvements de godille
Sujets	
Durée de l'enseignement	15 minutes
Emplacement	Couloirs
Méthode de facilitation	Méthode 3D
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure de se déplacer à l'aide de mouvements de godille ainsi que nager sur place en position d'alerte.	
Critères d'évaluation	
Le candidat démontre : - Position d'alerte et godille pendant 30 secondes sur place ; - Godille en déplacement avant sur 10 mètres ; - Godille en déplacement arrière sur 10 mètres.	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
2 min.	<u>Introduction :</u> Le moniteur questionne les participants : Vous tombez à l'eau de manière inattendue. Une fois remontée à la surface, quelle technique pourrait vous permettre de repérer l'endroit sécuritaire le plus près ? <i>Réponses attendues : nage sur place, godille, flottaison</i>	-
7 min. 5 min.	1. Les candidats nagent sur place en position d'alerte avec godille après la démonstration du moniteur, par vague. 2. Les candidats pratiquent la godille pour avancer et reculer, par vague.	Chronomètre
1 min.	<u>Conclusion :</u>	-

	Le moniteur questionne les participants : À quoi peut servir la godille lors de situation d'urgence ? <i>Réponses attendues : rester à la surface pour repérer un lieu sûr et reposer les muscles de ses jambes.</i>	
Équipements et matériel		
Chronomètre MCS MMNMS		
Ressources et références		
MCS Chapitre 9 p.9-13 à 9-14 GCNB p.7 MMNMS Chapitre 2C et 2E p.64 à 70		
Élément de contenu		
Position d'alerte : Voir MCS page 9-13, MMNMS p.69 à 70 Godille avant et arrière : Voir MCS page 9-13 à 9-14, MMNMS p.64 à 65		