

## Item 9 – Nage avec obstacle

### Activité 1 - Plongeurs de surface

|                                                                                                                                                                                                                                  |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Brevet enseigné                                                                                                                                                                                                                  | Étoile de bronze   |
| Numéro de l'item                                                                                                                                                                                                                 | Item #9            |
| Nom de l'item                                                                                                                                                                                                                    | Nage avec obstacle |
| Sujets                                                                                                                                                                                                                           |                    |
| Durée de l'enseignement                                                                                                                                                                                                          | 10 minutes         |
| Emplacement                                                                                                                                                                                                                      | Profond            |
| Méthode de facilitation                                                                                                                                                                                                          | Méthode 3D         |
| Objectif d'apprentissage                                                                                                                                                                                                         |                    |
| Le candidat sera en mesure de nager dans l'eau et sous l'eau pour éviter des obstacles.                                                                                                                                          |                    |
| Critères d'évaluation                                                                                                                                                                                                            |                    |
| Le candidat démontre : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 plongeon de surface pieds premiers</li> <li>- 1 plongeon de surface tête première</li> <li>- 1 nage sous l'eau à 1 mètre de profondeur sur 2 mètres</li> </ul> |                    |

| Activités d'apprentissage |                                                                                                                                                                                                                                              |                    |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Durée                     | Description et contenu                                                                                                                                                                                                                       | Matériel           |
| 1 min.                    | <u>Introduction :</u><br>Le moniteur questionne les participants :<br>Quelle technique utilisez-vous pour aller toucher le fond d'une piscine, une fois que vous êtes déjà à l'eau ?<br><i>Réponse attendue : Plongeurs de surface, etc.</i> | -                  |
| 3 min.<br>5 min.          | 1. Les participants pratiquent les plongeurs de surface après la démonstration du moniteur.<br>2. Les candidats doivent aller chercher des objets au fond du bassin en utilisant des plongeurs de surface.                                   | Objets qui coulent |
| 1 min.                    | <u>Conclusion :</u><br>Le moniteur questionne les participants :<br>Quelle situation pourrait nécessiter des plongeurs de surface ?                                                                                                          | -                  |

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Réponses attendues : Recherche d'une personne, récupération d'une victime</i> |  |
| Équipements et matériel                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |  |
| Objet qui coule<br>MCS<br>MMNMS                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |  |
| Ressources et références                                                                                                                                                                                                          |                                                                                  |  |
| MCS Chapitre 9.3 p.9-15 à 9-19<br>GCNB p.11<br>MMNMS Chapitre 2C et 5A p. 61 à 62 et p. 88 à 89                                                                                                                                   |                                                                                  |  |
| Élément de contenu                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |  |
| Plongeon de surface pieds premiers : Voir MCS page 9-15 à 9-16, MMNMS p.88 à 89<br>Plongeon de surface tête première : Voir MCS page 9-16 à 9-17, MMNMS p.88 à 89<br>Nage sous l'eau : Voir MCS page 9-17 à 9-19, MMNMS p.61 à 62 |                                                                                  |  |

## Activité 2 - Nage avec obstacle

|                                                                                 |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Brevet enseigné                                                                 | Étoile de bronze   |
| Numéro de l'item                                                                | Item #9            |
| Nom de l'item                                                                   | Nage avec obstacle |
| Sujets                                                                          |                    |
| Durée de l'enseignement                                                         | 15 minutes         |
| Emplacement                                                                     | Profond            |
| Méthode de facilitation                                                         | Jeux               |
| Objectif d'apprentissage                                                        |                    |
| Le candidat sera en mesure de nager pour éviter des obstacles.                  |                    |
| Critères d'évaluation                                                           |                    |
| Le candidat démontre :<br>- 50 mètres de nage en évitant 2 obstacles rapidement |                    |

| Activités d'apprentissage                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Durée                                                                           | Description et contenu                                                                                                                                                                                                                                       | Matériel      |
| 1 min.                                                                          | <u>Introduction :</u><br>Le moniteur questionne les participants :<br>Quelle technique utilisez-vous pour aller toucher le fond d'un lac ? Pour éviter des roches ? Des dangers ?<br><i>Réponses attendues : Nage sous l'eau, plongeurs de surface, etc.</i> | -             |
| 13 min.                                                                         | 1. Les participants doivent traverser la piscine en évitant les obstacles.                                                                                                                                                                                   | Divers objets |
| 1 min.                                                                          | <u>Conclusion :</u><br>Le moniteur questionne les participants : Quelle situation pourrait nécessiter des plongeurs de surface ?<br><i>Réponses attendues : Recherche d'une personne, récupération d'une victime</i>                                         | -             |
| Équipements et matériel                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
| Divers objets (tapis, cerceaux, cordes, bouées, planches, etc.)<br>MCS<br>MMNMS |                                                                                                                                                                                                                                                              |               |

### Ressources et références

MCS Chapitre 9.3 p.9-15 à 9-19  
GCNB p.11  
MMNMS Chapitre 2C et 5A p. 61 à 62 et p. 88 à 89

### Élément de contenu

Voir activité précédente.