

ATELIER PERFECTIONNEMENT JEUNE SAUVETEUR



MISE À JOUR 2024

DÉROULEMENT

- Introduction
- Programme **Jeune sauveteur**
- Réseautage et perfectionnement pour les moniteurs
- Conclusion

PRÉSENTATION ET VÉRIFICATION DES PRÉALABLES

VÉRIFICATION DES PRÉALABLES

- Qualification de moniteur de natation
- Brevet Croix de bronze ou Sauveteur national à jour
- Guide des certificats Jeune sauveteur

LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

EST UN ORGANISME
À BUT NON LUCRATIF
DONT LA MISSION EST
DE FAVORISER LES
INTERACTIONS
SÉCURITAIRES AVEC
L'EAU AFIN DE PRÉVENIR
LES NOYADES ET
AUTRES
TRAUMATISMES.



DEVENIR SAUVETEUR



SAUVETEUR NATIONAL

- Avoir 15 ans

PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL

CROIX DE BRONZE

MÉDAILLE DE BRONZE

- Avoir 13 ans ou détenir le brevet Étoile de bronze



ÉTOILE DE BRONZE (10)

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (9)

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (8)

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (7)



CONTINUUM SUGGÉRÉ

COURS OBLIGATOIRES

COURS D'INITIATION

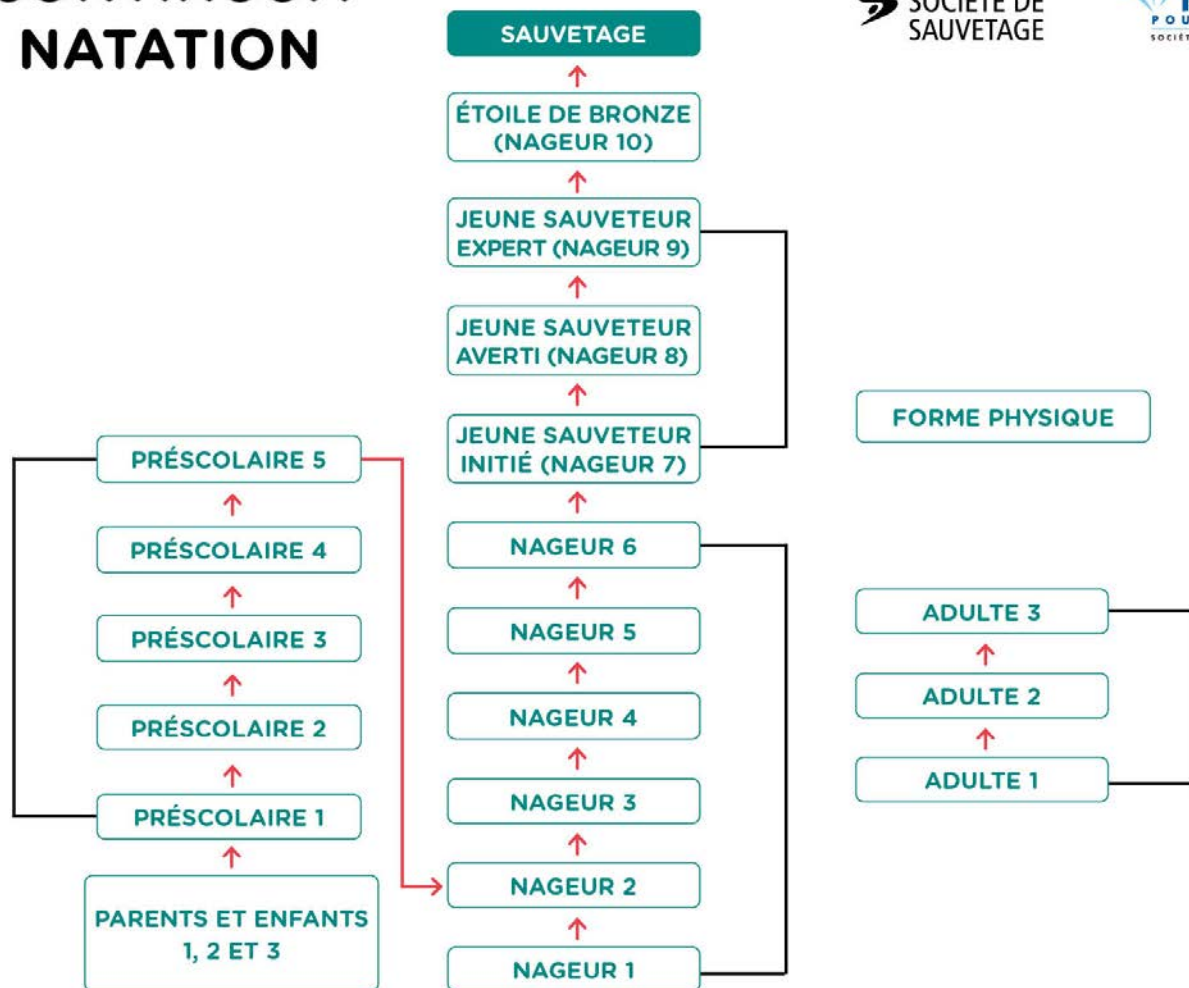
- COURS SEUL – SAUVETAGE SEULEMENT

- COURS 2 EN 1 – SAUVETAGE ET NATATION

Il est possible d'offrir les cours **Jeune sauveteur** et **Étoile de bronze** en même temps que les **cours de natation**.

*Si l'installation offre le programme Nager pour la vie de la Société de sauvetage, les habiletés de natation sont vues dans les niveaux Jeunes sauveteurs et Étoile de Bronze.

CONTINUUM NATATION



PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR

QUELS COURS UN MONITEUR PEUT-IL ENSEIGNER ?

JEUNE SAUVETEUR

- Initié
- Averti
- Expert



PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR

INITIATION AU SAUVETAGE

3 niveaux de 10 h (temps recommandé):

- Initié
- Averti
- Expert

Chacun des niveaux comporte 3 modules:

- Habiletés aquatiques
- Premiers soins
- Reconnaissance et sauvetage

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR

PRÉALABLES POUR LE CANDIDAT

- Être capable de nager sans aide flottante
- Être âgé de 8 ans et plus

PRÉALABLES POUR LE MONITEUR

- Détenir le brevet **Moniteur en sauvetage à jour**

ou

- Détenir le brevet **Moniteur de natation à jour**

ou

- Détenir le brevet **Moniteur Jeune sauveteur** ainsi qu'un brevet **Croix de bronze** ou **Sauveteur national à jour**



PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR

DURÉE RECOMMANDÉE DU COURS*: 8-10 h par niveau

DURÉE DE L'EXAMEN : Aucun examen – Évaluation progressive

NOMBRE MINIMAL DE CANDIDATS : 2

RATIO RECOMMANDÉ DE CANDIDATS PAR MONITEUR*: 1/12

LIEU DU COURS : piscine ou plage exploitée pour la baignade

*La durée du cours est basée sur un groupe de 12 candidats par moniteur. Il est conseillé d'ajouter 30 minutes par candidat additionnel (à partir du 13^e).

Il est possible d'offrir **plusieurs niveaux du Jeune sauveteur** en même temps!

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR

RECONNAISSANCE DE QUALIFICATION DU CANDIDAT

- Accessoires-souvenirs remis aux candidats par le membre affilié :
 - 1 carnet de progression
 - 3 autocollants et un écusson par niveau

ÉQUIPEMENT DU CANDIDAT

- Gants
- Pantalon et chemise ou chandail à manches longues (niveau Initié seulement)

Même si le candidat ne réussit pas un niveau complet, il est possible de lui donner les collants des modules réussis.

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR

DOCUMENTS ET ÉQUIPEMENT DU MONITEUR

DOCUMENTS	ÉQUIPEMENT
Guide du certificat Jeune sauveteur	Chronomètre
Guide du Moniteur Jeune sauveteur	Poids de 2,3 kg (5 lb) et 4,5 kg (10 lb)
Feuille d'examen Jeune sauveteur	Aides de sauvetage diverses (avec et sans cordage)
Manuel canadien de sauvetage	Cible flottante (niveau Initié seulement)
	Vêtements de flottaison individuels (VFI) (niveau Initié seulement)
	Obstacles (matelas flottant, câble de natation, etc.) (niveau Initié seulement)

CONTENU JEUNE SAUVETEUR

GUIDE DU CERTIFICAT JEUNE SAUVETEUR

- 3 niveaux : Initié, Averti, Expert
- Contenu à enseigner et à évaluer
- Avant-propos
- Banque d'activités à la fin du guide



CONTENU JEUNE SAUVETEUR

GUIDE DU CERTIFICAT JEUNE SAUVETEUR

Résumé du niveau

Remarques pour le
moniteur à la
première page de
chaque niveau

Initié

Sommaire



Le programme de formation enrichie Jeune Sauveteur s'adresse aux jeunes qui sont prêts à progresser au-delà de l'apprentissage de la natation. La progression utilisée dans le cadre des trois niveaux du programme Jeune Sauveteur – Initié, averti et expert – permet aux participants de continuer à développer une meilleure technique de nage et d'acquies la base des compétences qui leur permettent de réussir les médailles de bronze de la Société.

Le niveau initié comporte le développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 m chacun, des nages chronométrées sur 100 m et des exercices sur 250 m. Une approche active sur l'effort tout en s'amusant, qui leur permet de développer l'endurance et l'efficacité de leur technique de nage en mettant l'accent sur leur responsabilité personnelle pour un comportement Aqua Box®.

Habilités	Habilités aquatiques	Premiers soins
• Endoquer et réaliser les consignes en sauvetage lors de la plongée. Le protocole de conduite indique son niveau d'assistent de la maître. • Tout en faisant référence au rapport de la Société de sauvetage sur les incidents, utiliser les protocoles des facteurs suivants représentant les principales causes de noyade dans votre région comme fondement de votre enseignement. Utiliser celles-ci dans vos situations de sauvetage : • À la maison : baignoire, piscine, famille, étang, rivière • Dans les petites embarcations : VPL, pontons, jetées, etc. • À la plage : étang, rivière, lac et étang non surveillés • Près de la glace : bois, berge, de noyade, centre de la rivière • Sur et dans l'eau froide : rivières et ruisseaux, en petite embarcation, etc. • Présenter des situations de reconnaissance et de sauvetage selon ce qui se retrouve dans vos milieux aquatiques locaux. Choisir le type de victime parmi ce qui est encouragé après les 100 m, utiliser la pratique pour enseigner aux candidats à reconnaître les environnements et les comportements à risque. Indiquer à l'élève leur connaissance de milieu aquatique pour faire des choix les aidant à prévenir la noyade. • Voir les activités d'apprentissage suggérées, p. 51.	1. Nager le crawl ou la brasse, tête hors de l'eau, sur une distance de 25 m. 2. Démontrer la position d'attente pendant 30 secondes. 3. Transporter un objet de 2,5 kg sur une distance de 15 m en utilisant un coup de pied de sauvetage de son choix. 4. Exécuter des plongées de surface, tête et pieds premiers, jusqu'à une profondeur maximale de 2 m. 5. Exécuter un déplacement, en utilisant le coup de pied de son choix avec les jambes seulement, sur une distance de 25 mètres. 6. Démontrer sa capacité à gonfler deux vêtements et à les utiliser comme aide flottante. 7. Nager sur une distance de 25 m en utilisant n'importe quelle technique de nage. Démontrer sa capacité à nager sous un obstacle situé à mi-chemin. 8. Nager le crawl, le dos crawlé et la brasse 50 m chacun. 9. À trois reprises ou moins durant la session, exécuter un entraînement de 150 m : échauffement sur 100 m; effort 6 x 25 m en utilisant n'importe quelle technique de nage; 10 m en 60 secondes; et une récupération sur 100 m. 10. Nager 100 m en 3 minutes ou moins, en exécutant une ou plusieurs nages.	11. Effectuer l'examen primaire d'une victime consciente qui collabore à améliorer sa propre situation, qui peut décrire la nature du problème et la façon dont la blessure s'est produite. 12. Démontrer sa capacité à communiquer avec les services préhospitaliers d'urgence. 13. Effectuer l'examen primaire et démontrer les soins pertinents à prodiguer en cas d'hémorragie externe.

Reconnaissance et sauvetage

14. Effectuer un balayage visuel de l'installation aquatique pendant 10 à 15 secondes et décrire ce qui a été observé.
15. a) Démontrer la simulation d'un nageur fatigué et d'un non-nageur. b) Démontrer sa capacité à différencier un nageur fatigué d'un non-nageur.
16. Lancer une aide de sauvetage munie d'une corde sur une cible placée dans l'eau, le plus grand nombre de fois possibles en 30 secondes.

3 modules par niveau:

- Habiletés aquatiques
- Premiers soins
- Reconnaissance et sauvetage

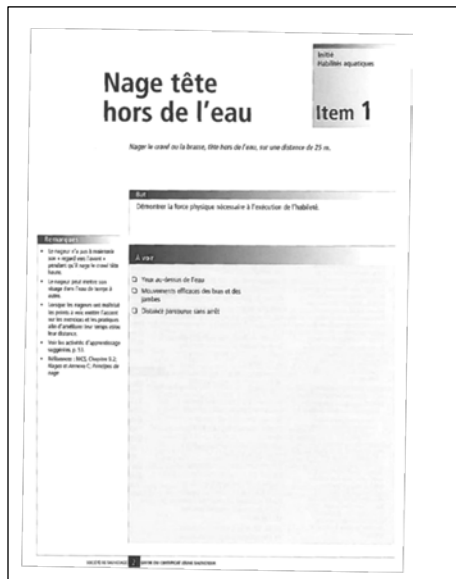
CONTENU JEUNE SAUVETEUR

GUIDE DU CERTIFICAT JEUNE SAUVETEUR

Chaque item à enseigner et à évaluer comprend :

REMARQUES

Explications, limites et suggestions pour le moniteur



DESCRIPTION

Courte description de la situation à réaliser par les candidats

BUT

Objectif de l'item

ÉLÉMENTS « À VOIR »

Éléments à évaluer lors de l'exécution de l'item par le candidat

ACTIVITÉ - CONTENU JEUNE SAUVETEUR

Présentation des items par les candidats. Chaque participant présente un item.

PLANIFICATION JEUNE SAUVETEUR

Les cours Jeune sauveteur doivent être offerts avec des activités :

- Éducatives et ludiques
- Pratiques (**aucun examen théorique**)

PLANIFICATION À LONG TERME

- Exemples fournis dans le Guide du candidat

PLANIFICATION À COURT TERME

- Activités suggérées à la fin du Guide du certificat Jeune sauveteur
- Plans de cours clé en main offert par la Société de sauvetage
- Modèle de plan de cours vierge

ÉVALUATION JEUNE SAUVETEUR

ÉVALUATION PROGRESSIVE

Prise notes à la fin de chaque cours sur les items réussis et non réussis pour chaque candidat.

RÉUSSITE DU NIVEAU

- Le candidat doit être en mesure de réussir tous les items du niveau à la fin de la session.
- Il est possible de réussir un ou des modules sans réussir le niveau.

À NE PAS OUBLIER

- L'important est de **donner le goût aux candidats de continuer leur formation en sauvetage**. Ils doivent s'amuser tout en apprenant et en pratiquant leurs habiletés aquatiques!
- **Ne pas exiger une meilleure performance** de la part du candidat que celle décrite dans le **Guide du certificat Jeune sauveteur**.
- Les « **points à voir** » sont les critères d'évaluation.

ÉVALUATION JEUNE SAUVETEUR

FEUILLES D'EXAMEN

[illegible]

Conservez les feuilles d'examen complétées pendant 5 ans. Une copie pour le moniteur et une copie pour le membre affilié.

Les 3 feuilles d'examen sont disponibles dans le Tableau de bord du Membre affilié (www.sauvetage.qc.ca).

Puisque les cours de Jeune sauveteur ne donnent pas de brevet, les feuilles d'examen ne sont pas soumises à la Société de sauvetage.

*Le membre affilié peut créer une feuille d'examen avant le début du cours, cela permet que le cours s'affiche dans - trouver un cours, sur le site de la Société de sauvetage.

Fiche d'évaluation

Pour plus de détails au sujet des points, veuillez vous référer
au Guide du certificat Jeune Sauveteur.



Moniteur

Katherine Paradis

Date

13 septembre au 15 novembre 2021

Lieu

Centre sportif ABC

Moniteur		Habiletés aquatiques											Premiers soins			Reconnaissance et sauvetage				Émission d'un autocollant		Émission d'un autocollant								
Katherine Paradis		1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	9	10	Émission d'un autocollant			11	12	13	Émission d'un autocollant			14	15a)	15b)	16	Émission d'un autocollant		Émission d'un autocollant	
Date		Nager tête hors de l'eau, bras et coude – 25 m	Griller en position d'attente – 30 s	Transmettre un objet (662,3 kg – 15 m)	Plonger de surface, être et pieds en premiers	Coup de pied de sauvetage – 25 m	Griller des vêtements et les utiliser comme aide flottante	Nager (25 m) et passer sous un obstacle	Nager le crawl – 50 m	Nager le dos crawlé – 50 m	Nager la brasse – 50 m	Différentiel physique – 350 m (316s)	Différentiel d'endurance – nager 100 m en 3 min. ou moins				Examen primaire d'une victime consciente	Communiquer avec les SPU	Soins pour une blessure mineure				Balayage visuel – se retourner et décrire le résultat	Simulation de victimes	Reconnaissance d'une victime	Lancers de précision le matériel de secours – 30 s				
13 septembre au 15 novembre 2021																														
Lieu																														
Centre sportif ABC																														
Juliette Babin		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓					✓		✓	✓				
Samuel Cournoyer		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓		✓	✓				
Abigail Tanguay																														
Julien Tardif		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓		✓	✓				
Arianne Codère		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓		✓	✓				
Sarah Perreault		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓		✓	✓				
Karym Vallerand		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓		✓	✓				
Steeve Lachance		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓		✓	✓				
Adèle Lacasse		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓		✓	✓				
Katia Carrier		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓		✓	✓				

Sommaire

Le programme
Jeune Sauveteur
est un programme
officiel de la
Société de
sauvetage –
Les experts en
surveillance
aquatique.



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE



JEUNE SAUVETEUR INITIÉ

HABILETÉS AQUATIQUES

- ☐ Nager tête hors de l'eau, brasse ou crawl – 25 m
- ☐ Godille en position d'alerte – 30 secondes
- ☐ Transporter un objet (de 2,3 kg) – 15 m
- ☐ Plongeurs de surface, tête et pieds en premiers
- ☐ Coup de pied de sauvetage – 25 m
- ☐ Gonfler des vêtements et les utiliser comme aide flottante
- ☐ Nager (25 m) et passer sous un obstacle
- ☐ Nager le crawl, le dos crawlé et la brasse – 50 m chacun
- ☐ Défi physique – 350 m (3 fois)
- ☐ Défi d'endurance – nager 100 m en 3 min. ou moins



PREMIERS SOINS

- ☐ Examen primaire d'une victime consciente
- ☐ Communiquer avec les SPU
- ☐ Soins pour une hémorragie externe



RECONNAISSANCE ET SAUVETAGE

- ☐ Balayage visuel – se retourner et décrire le résultat
- ☐ Simulation et reconnaissance des victimes – nageur fatigué et non-nageur
- ☐ Lancers de précision le plus grand nombre de fois possible – 30 secondes



Commentaires : _____

Moniteur : _____ Date : _____

JEUNE SAUVETEUR AVERTI

HABILETÉS AQUATIQUES

- ☐ Culbutes – avant et arrière
- ☐ Saut d'arrêt, nage tête hors de l'eau – 25 m; position d'alerte
- ☐ Coup de pied rotatif alternatif sur le dos – 25 m
- ☐ Support d'un objet (de 2,3 kg) – 1 min.
- ☐ Approche tête hors de l'eau; plongeon de surface et nager sous l'eau; récupérer un objet et le ramener au point de départ
- ☐ Sortie de l'eau d'une victime consciente
- ☐ Nager le crawl, le dos crawlé et la brasse – 75 m chacun
- ☐ Défi physique – nager 4 styles – 100 m (3 fois)
- ☐ Défi d'endurance – nager 200 m en 6 min. ou moins



PREMIERS SOINS

- ☐ Examen primaire – victime inconsciente qui respire
- ☐ Traitement de l'état de choc
- ☐ Obstruction des voies respiratoires – victime consciente



RECONNAISSANCE ET SAUVETAGE

- ☐ Simulation de victimes
- ☐ Reconnaissance des victimes
- ☐ Manœuvres d'esquive des victimes
- ☐ Sauvetage en utilisant un objet flottant – 20 m



Commentaires : _____

Moniteur : _____ Date : _____

JEUNE SAUVETEUR EXPERT

HABILETÉS AQUATIQUES

- ☐ Entrées avec des objets flottants – au moins deux différents
- ☐ Entrée avec un objet flottant et nage tête hors de l'eau – 25 m. En position d'alerte, avancer, reculer et se retourner en effectuant la godille
- ☐ Méthodes de défense : frontale, latérale et dorsale
- ☐ Coup de pied rotatif alternatif – se déplacer, changer de direction, modifier sa hauteur
- ☐ Transport d'un objet (de 4,5 kg) – 25 m
- ☐ Sortie de l'eau d'une victime inconsciente avec de l'aide
- ☐ Approche tête hors de l'eau; plongeon de surface tête la première; nager sous l'eau (5 à 10 m); remonter à la surface. Plongeon de surface pieds en premiers; récupérer un objet et le ramener au point de départ
- ☐ En eau peu profonde, retournement et soutien de la victime le visage tourné vers le haut
- ☐ Nager le crawl, le dos crawlé et la brasse – 100 m chacun
- ☐ Défi physique – 600 m (3 fois)
- ☐ Défi d'endurance – nager 300 m en 9 min. ou moins



PREMIERS SOINS

- ☐ Soins pour fracture ou blessure à une articulation
- ☐ Soins pour détresse respiratoire – crise d'asthme ou réaction allergique



RECONNAISSANCE ET SAUVETAGE

- ☐ Repérer et décrire un objet situé sous l'eau
- ☐ Sauvetage d'un nageur fatigué ou d'un non-nageur avec un objet à remorquer – 20 m



Commentaires : _____

Moniteur : _____ Date : _____

CRÉATION D'UNE ACTIVITÉ

- CONSIGNES :
 1. Former des groupes de 2 personnes.
 2. Le moniteur attribue un sujet d'enseignement aux duos.
 3. En duo, préparer 1 enseignement sur le sujet attribué.
- – Maximum de 5 minutes pour l'enseignement
- – Utilisation des manuels disponibles pour créer l'enseignement

Lien web :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1b4K2pw6Fet_A6Z1TDAQpyyB6NnT6_q_A9mHgv1FiCfk/edit?usp=sharing

POUR SE PERFECTIONNER

- Ajouter la page Facebook « moniteur de la Société de sauvetage (Québec) »
- Possibilité de faire appel à un mentor

Mentor: « Personne d'expérience qui aide de ses conseils une personne moins expérimentée dans l'exercice de ses fonctions ou activités. » (Institut Canadien des Comptables Agréées, 2006)



LES MENTORS

Les mentors agissent comme des personne-ressource spécialisée pour aider les moniteurs dans le développement de compétence dans l'enseignement.

Les mentorés: « Personne jumelée à un mentor qui bénéficie de l'aide de celui-ci pour acquérir des compétences, accroître sa confiance, ses aptitudes et ses chances de succès dans la réalisation de ses objectifs personnels et professionnels. » (Office québécois de la langue française, 2014)

Si vous désirez être mentoré car vous avez des difficultés dans vos enseignements et vous voulez vous perfectionner, vous pouvez écrire à la Société de sauvetage :
alerte@sauvetage.qc.ca

MERCI!

DES QUESTIONS? COMMUNIQUEZ AVEC LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

alerte@sauvetage.qc.ca

514 252-3100 / 1 800 265-3093

7665 boulevard Lacordaire
H1S 2A7
Montréal, Québec