

Item 12 – Exercice de sauvetage

Activité 1 – Exercice de sauvetage

Brevet enseigné	Croix de bronze
Numéro de l'item	Item #12
Nom de l'item	Exercice de sauvetage
Sujets	
Durée de l'enseignement	15 minutes
Emplacement	Couloir
Méthode de facilitation	Aucune
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure de démontrer sa condition physique.	
Critères d'évaluation	
Le candidat démontre : - 1 Départ dans l'eau - 1 Approche sur 20m tête haute - 1 Plongeon de surface - 1 récupération d'un mannequin/victime - 1 portage sur 20m - En moins de 120 secondes	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction :</u> Le moniteur explique le test, en débutant dans l'eau, nager 20 mètres tête hors de l'eau, récupérer et remonter une victime ou un mannequin submergé en protégeant les voies respiratoires, transporter la victime au point de départ, le tout en moins de 120 secondes. Le moniteur questionne les participants : Pourquoi faut-il réussir ce test ? <i>Réponses attendues : Afin de démontrer la condition physique nécessaire à la récupération d'une victime submergée.</i>	-

4 min. 9 min.	1. Le moniteur fait une révision des techniques de récupération de victime submergée. 2. Les candidats essaient le test physique en équipe de 2. 1. Échanger les rôles lorsque la 1^{re} vague est terminée	Papier et crayon Chronomètre Mannequin de sauvetage
1 min.	<u>Conclusion :</u> Le moniteur énonce les résultats et donne les pistes de solution - Sortir plus les bras de l'eau lors du crawl tête haute - Changer la technique de portage - Effectuer du dos crawlé à un bras lors du retour	-
Équipements et matériels		
Papier et crayon Chronomètre Mannequin de sauvetage		
Ressources et références		
GCNB p.48		
Éléments de contenu		
Protection des voies respiratoires : Utiliser les techniques de portage et les adapter pour fermer les voies respiratoires lorsqu'elles sont dans l'eau. Il est possible de boucher le nez et de fermer la bouche, de coller le menton à la poitrine ou de mélanger les deux.		