

## Item 6 – Sorties de victime en duo

### Activité 1 – Révision entrée à l'eau

|                                                                                                                                                                                   |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Brevet enseigné                                                                                                                                                                   | Croix de bronze           |
| Numéro de l'item                                                                                                                                                                  | Item #6                   |
| Nom de l'item                                                                                                                                                                     | Sorties de victime en duo |
| Sujets                                                                                                                                                                            |                           |
| Durée de l'enseignement                                                                                                                                                           | 35 minutes                |
| Emplacement                                                                                                                                                                       | Peu profond et profond    |
| Méthode de facilitation                                                                                                                                                           | Exercice répétitif        |
| Objectif d'apprentissage                                                                                                                                                          |                           |
| Le candidat sera en mesure d'entrer à l'eau de façon sécuritaire et efficace.                                                                                                     |                           |
| Critères d'évaluation                                                                                                                                                             |                           |
| <p>Le candidat entre de 3 façons différentes sans aide de sauvetage et de 3 façons différentes avec aides de sauvetage.</p> <p>La technique correspond aux techniques du MCS.</p> |                           |

| Activités d'apprentissage |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Durée                     | Description et contenu                                                                                                                                                                                                                                                                          | Matériel         |
| 1 min.                    | <p><u>Introduction :</u></p> <p>Le moniteur questionne les participants :<br/>           Vous reconnaissez une victime en détresse/non-nageur, quelle entrée à l'eau pourriez-vous utiliser pour entrer à l'eau?</p> <p><i>Réponses attendues : Saut d'arrêt, plongeon tête haute, etc.</i></p> | -                |
| 20 min.                   | 1. Le moniteur demande aux participants de faire deux files. À tour de rôle, les participants vont faire l'entrée à l'eau demandée par le moniteur. Le moniteur fait des démonstrations et explique si nécessaire.                                                                              | -                |
| 13 min.                   | 2. Le moniteur remet des objets flottants aux participants. Ils doivent entrer à l'eau sécuritairement avec chacun des objets. Deux participants à la fois, dans les files.                                                                                                                     | Objets flottants |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1 min.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><u>Conclusion :</u><br/>Le moniteur questionne les participants :<br/>Pour quelle raison est-il important de connaître différentes entrées à l'eau?</p> <p><i>Réponses attendues : S'adapter à différentes situations de sauvetage.</i></p> | - |
| Équipements et matériels                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| Objets flottants                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| Ressources et références                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| MCS p.4-15 à 4-19<br>MMNMS p.14 à 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| Éléments de contenu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| <p><b>Marche, course :</b> Marcher/courir en fouettant les pieds.</p> <p><b>Escaliers, échelles :</b> Avoir 3 points d'appui lors de l'entrée, le visage regarde la promenade.</p> <p><b>Entrée glissée :</b> Glisser lentement à l'eau, ensuite on se submerge et on se pousse sous l'eau.</p> <p><b>Plongeon :</b> Pieds en position d'arrêt, les mains jointes au-dessus de la tête, les oreilles coincées entre les bras, les mains et la tête entrent en premiers dans l'eau.</p> <p><b>Plongeon à fleur d'eau :</b> Plongeon à moins de 1m de profondeur.</p> <p><b>Plongeon tête haute :</b> Saut tête première avec les mains au-dessus de la tête, les jambes restent droites et elles entrent dans l'eau en premier. Le corps devrait être à un angle de 45 degrés par rapport à la surface de l'eau pour permettre à la tête de rester hors de l'eau.</p> <p><b>Roulade :</b> Saut avec les mains sur la tête, se pousser très loin vers l'avant et se laisser tourner en entrant à l'eau.</p> <p><b>Saut d'arrêt :</b> Saut avec les jambes en position d'arrêt, fermer les bras et les jambes en sautant. Les jambes ferment en premier et les bras ensuite. Le tronc devrait être incliné vers l'avant à environ 45 degrés par rapport à la surface de l'eau pour permettre à la tête de rester hors de l'eau.</p> <p><b>Saut compact :</b> Saut en se tenant le nez avec un bras, l'autre bras vient bloquer le premier pour ne pas lâcher le nez tout en croisant les jambes (fait comme une banane lorsqu'effectués de très haut, les pieds remontent vers la surface).</p> <p><b>Saut compact modifié :</b> Saut d'arrêt et plongeon tête haute combinée, les bras frappent l'eau comme un plongeon tête haute et les jambes se ferment comme un saut d'arrêt. Le tronc devrait être incliné vers l'avant pour permettre de garder la tête hors de l'eau.</p> <p><b>Plongeon à fleur d'eau/Dolphin dives (PLAGE) :</b> Plongeon à fleur d'eau, une fois rendu au fond on s'accroche au sable et on se donne une poussée pour recommencer.</p> <p><b>Saut d'arrêt/Bunny hugs (PLAGE) :</b> Petit saut avec les deux jambes en même temps lorsque la profondeur de l'eau atteint les genoux.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                |   |

**Aides de sauvetage/objets flottant :**

**Saut compact modifié :** Bouée tube/bouée torpille en bandoulière, VFI croisé sur le thorax, bouée/frite de natation/objet quelconque à la main

**Plongeon à fleur d'eau :** Bouée tube/bouée torpille en bandoulière, VFI croisé sur le thorax, bouée/frite de natation/objet quelconque à la main

**Saut d'arrêt :** Bouée tube/bouée torpille en bandoulière, VFI croisé sur le thorax, bouée/frite de natation/objet quelconque à la main, bouée sous les deux aisselles, bouée sous une seule aisselle

**Plongeon d'arrêt :** Bouée tube/bouée torpille en bandoulière, VFI croisé sur le thorax, bouée/frite de natation/objet quelconque à la main, tenir la bouée à deux mains et s'élancer sur le ventre

**Entrée glissée :** Bouée tube/bouée torpille en bandoulière, VFI croisé sur le thorax, bouée/frite de natation/objet quelconque à la main

**Marche, Course (PLAGE) :** Prendre la bouée qui est couchée au sol et la mettre en bandoulière rapidement, tenir la bouée en main jusqu'à l'entrée à l'eau et lancer la bouée pour qu'elle traîne derrière nous.

## Activité 2 – Sorties en duo

|                                                                                                                                                        |                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Brevet enseigné                                                                                                                                        | Croix de bronze           |
| Numéro de l'item                                                                                                                                       | Item #6                   |
| Nom de l'item                                                                                                                                          | Sorties de victime en duo |
| Sujets                                                                                                                                                 |                           |
| Durée de l'enseignement                                                                                                                                | 35 minutes                |
| Emplacement                                                                                                                                            | Peu profond               |
| Méthode de facilitation                                                                                                                                | Exercice répétitif        |
| Objectif d'apprentissage                                                                                                                               |                           |
| Le candidat sera en mesure d'effectuer des sorties de victimes sécuritaires pour le sauveteur et la victime.                                           |                           |
| Critères d'évaluation                                                                                                                                  |                           |
| Le candidat démontre 3 sorties de l'eau sécuritaire pour lui-même et la victime.<br>- 1 pour une victime inconsciente et 1 pour une victime consciente |                           |

| Activités d'apprentissage                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Durée                                      | Description et contenu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Matériel          |
| 1 min.                                     | <u>Introduction :</u><br>Le moniteur questionne les participants :<br>Vous effectuez un sauvetage d'une victime inconsciente dans une piscine avec des collègues. Vous êtes maintenant revenu au bord, devez-vous expliquer à votre collègue comment faire la sortie de victime?<br><br><i>Réponses attendues : Non, simplement mentionner la technique à utiliser.</i> | -                 |
| 4 min.<br><br>12 min.<br>4 min.<br>13 min. | 1. Le moniteur démontre les sorties avec un participant-aide qui est sauveteur.<br>2. En équipe de 3, les candidats essaient les sorties.<br>3. Le moniteur démontre la sortie aux aisselles modifiées à trois ainsi que la sortie avec planche dorsale.<br>4. En équipe de 4, les candidats essaient les sorties.                                                      | Planches dorsales |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1 min.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><u>Conclusion :</u><br/>Le moniteur questionne les participants :<br/>Pourquoi est-il intéressant de faire des sorties en équipe?</p> <p><i>Réponses attendues : Accélérer la sortie de la victime</i></p> | - |
| Équipements et matériels                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |   |
| Planches dorsales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                               |   |
| Ressources et références                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |   |
| MCS p.4-25 à 4-29<br>GCNB p.42<br>MMNMS p.94 à 95                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                               |   |
| Éléments de contenu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |   |
| <p>Sortie avec aide, piscine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sortie aux aisselles (levier) :</b> Une main sous l'aisselle, l'autre au coude. Pousser le coude et tirer sous l'aisselle.</li> <li>• <b>Sortie aux aisselles modifiées (ascenseur) :</b> Témoins seuls aux aisselles, sauveteur dans l'eau, mettre le bassin de la victime sur l'épaule et pousser à un signal précis.</li> <li>• <b>Sortie aux aisselles modifiées à trois :</b> Témoin 1 et témoin 2 font un squat et mettent une main sous l'aisselle de la victime et une main sur le coude, faire un levier, sauveteur se cale dans l'eau et utilise son épaule pour pousser la victime. (convenir d'un signal et répéter le signal pour que les trois sauveteurs soient synchronisés, 3 tapes + 1,2,3 à voix haute)</li> <li>• <b>Planche dorsale :</b> utile pour les victimes trop lourdes et/ou pour les victimes ayant des blessures particulières. Faire coucher la victime sur la planche tout en respectant ses limites de douleurs. Attacher la poitrine, les jambes et les pieds pour empêcher la victime de glisser. Sauveteur 1 hors de l'eau soulève la tête en squat et donne les signaux. Sauveteur 2 sur un côté de la planche en sumo pour facilement soulever la planche, Témoin 1 sur l'autre côté de la planche en sumo pour facilement soulever la planche. Témoin 2 aux pieds en sumo pour facilement soulever la planche.</li> </ul> <p>Sortie avec témoins, plage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Traînez à 2 sauveteurs :</b> Faire la technique de Trainer à un sauveteur. L'aide va prendre les jambes au-dessus des genoux (près du centre des cuisses).</li> <li>• <b>Dos d'âne :</b> Mettre la victime sur le dos, relativement haut pour que ses bras pendent autour de la tête du sauveteur, lever les fesses et serrer les poignets de la victime. Le témoin va prendre les jambes au-dessus des genoux (près du centre des cuisses).</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                               |   |