

## Item 7 – Plongeurs de surface et nages sous l'eau

### Activité 1 – Plongeurs de surface

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Brevet enseigné                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Croix de bronze                          |
| Numéro de l'item                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Item #7                                  |
| Nom de l'item                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Plongeurs de surface et nages sous l'eau |
| Sujets                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |
| Durée de l'enseignement                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20 minutes                               |
| Emplacement                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Couloir                                  |
| Méthode de facilitation                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Découverte guidée                        |
| Objectif d'apprentissage                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |
| Le candidat sera en mesure de démontrer un plongeon de surface et de nager sous l'eau de façon sécuritaire.                                                                                                                                                                                                        |                                          |
| Critères d'évaluation                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          |
| Le candidat démontre : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plongeon de surface tête première verticalement (10 mètres sous l'eau) à une profondeur maximale de 2 mètres</li> <li>2. Plongeon de surface pieds premiers verticalement (10 mètres sous l'eau) à une profondeur maximale de 2 mètres</li> </ol> |                                          |

| Activités d'apprentissage |                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Durée                     | Description et contenu                                                                                                                                                                                                                                                    | Matériel |
| 1 min.                    | <u>Introduction :</u><br>Le moniteur questionne les participants :<br>Pourquoi un assistant surveillant-sauveteur doit être capable de nager facilement sous l'eau?<br><br><i>Réponses attendues : Recherche d'une personne noyée, sauvetage d'une victime submergée.</i> |          |
| 5 min.                    | 1. Le moniteur fait une révision plongeurs de surface, par vague                                                                                                                                                                                                          | -        |
| 13 min.                   | 2. Les candidats nagent sous l'eau selon les directives suivantes :                                                                                                                                                                                                       | -        |

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Effectuer un plongeon de surface (tête et pieds premiers)</li> <li>○ S'immerger dans 2 mètres d'eau</li> <li>○ Nager 10 mètres</li> <li>○ Sortie de l'eau</li> <li>○ Compétition de jeux de respiration INTERDIT et ne pas faire d'hyperventilation avant de commencer</li> <li>○ Il peut être amusant de mettre des obstacles quand tous ont réussi sans obstacle. Ne pas en mettre sur plus de 10 mètres.</li> </ul> | Balise du départ et de la fin |
| 1 min.                                                                                                                                                                                                                            | <p><u>Conclusion :</u><br/>Le moniteur questionne les participants :<br/>Quelles sont les difficultés rencontrées lors de la nage sous l'eau?</p> <p><i>Réponses attendues : Rester à 2 mètres sous la surface, garder sa respiration longtemps, avancer rapidement</i></p>                                                                                                                                                                                     | -                             |
| <b>Équipements et matériels</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |
| Balises qui coulent<br>Obstacles (perfectionnement seulement)<br>Manuel canadien de sauvetage<br>Manuel du moniteur de natation et du moniteur en sauvetage                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |
| <b>Ressources et références</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |
| MCS p.9-15 à 9-19<br>GCNB p.43<br>MMNMS p.61-62 et p.88-89                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |
| <b>Éléments de contenu</b>                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |
| 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |