

# **GUIDE DU MONITEUR**

*CHALLENGES* – NIVEAUX DE BRONZE



## SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Chaque année, la Société de sauvetage offre ses programmes de formation en sauvetage, premiers soins, surveillance aquatique et leadership à plus d'un million de Canadiens. C'est la Société qui établit les normes en ce qui a trait à la sécurité aquatique au Canada et qui émet les brevets de qualification des surveillants-sauveteurs canadiens.

La Société de sauvetage est un organisme philanthropique indépendant, responsable de la formation des sauveteurs canadiens depuis l'émission du premier brevet Médaille de bronze en 1896.

La Société représente le Canada à l'échelle internationale en étant membre actif de la *Royal Life Saving Society* du Commonwealth et de l'*International Life Saving Federation*. Elle est aussi l'organisme dirigeant du sauvetage sportif au Canada, un sport reconnu par le Comité International Olympique et la Fédération des Jeux du Commonwealth.

### **GUIDE DU MONITEUR - CHALLENGES NIVEAUX DE BRONZE**

---

Publié par la Société de sauvetage  
7665, boulevard Lacordaire  
Montréal (Québec) H1S 2A7  
alerte@sauvetage.qc.ca  
www.sauvetage.qc.ca  
1 800 265-3093  
514 252-3100

#### **CHARGÉE DE PROJET**

Audrey Lavoie – Elisabeth Plouffe

#### **ÉDITION**

Diane Théberge – Marie-Pierre Dubé

#### **RÉVISION DES TEXTES**

Hélène Labelle – Marie-Pierre Dubé

#### **REMERCIEMENTS**

La Société de sauvetage tient à remercier tous les bénévoles qui ont contribué à l'élaboration du présent guide.

3<sup>e</sup> édition, janvier 2023

2<sup>e</sup> édition, mars 2015

1<sup>re</sup> édition, septembre 2009

Tous droits réservés

© Société de sauvetage

Toute reproduction, en tout ou en partie, par quelque moyen que ce soit, du matériel contenu dans ce manuel est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

La Société de sauvetage<sup>MD</sup> est le nom d'emprunt du Service National des Sauveteurs inc.

## PRÉSENTATION DU CHALLENGE

Le « *challenge* » d'examen est une possibilité pour le candidat qui désire démontrer ses habiletés à un examen d'un Niveau de bronze (Étoile, Médaille et Croix de bronze) sans suivre la formation au préalable. Lors du « *challenge* » d'examen, le candidat est évalué sur tous les items du brevet évalué.

En plus de permettre à des candidats autodidactes et possédant une certaine expérience d'obtenir un brevet sans suivre de formation préalable, le « *challenge* » d'examen sert aussi de reprise d'examen aux gens ayant échoué au cours. Il n'y a pas de restriction quant au nombre de fois et aux critères d'admission sauf, bien sûr, les préalables habituels des brevets concernés.

### LES EXAMENS ADMISSIBLES

Étoile de bronze • Médaille de bronze • Croix de bronze

### LES CANDIDATS

Les candidats autodidactes, les candidats possédant une certaine expérience ou encore ceux désirant faire une reprise d'examen constituent habituellement le type de clientèle pour un « *challenge* ». Toute personne y est admissible à condition de détenir les préalables nécessaires pour l'obtention du brevet désiré.

### L'ORGANISATION

Option A - « *Challenge* » seulement

L'affiliation organise un « *challenge* » avec seulement des candidats désirant faire ce type d'examen.

OU

Option B - « *Challenge* » joint à un examen dans une formation (Médaille ou Croix de bronze seulement)

Le « *challenge* » est joint à un examen régulier à la suite d'une formation. Les candidats qui font le « *challenge* » devront arriver plus tôt ou rester plus tard afin de compléter les items qui n'ont pas été évalués pendant l'examen régulier.

**Attention :** Le nombre de candidats pour le « *challenge* » s'additionne au nombre de candidats pour l'examen régulier. Les ratios moniteur/candidats fixés par la Société de sauvetage doivent être respectés en tout temps.

## GESTION

### OPTION A - CHALLENGE SEULEMENT

Suggérer au(x) candidat(s) d'amener une personne ayant minimalement le brevet Médaille de bronze pour jouer le rôle de victime.

### OPTION B - CHALLENGE JOINT À UN EXAMEN DANS UNE FORMATION MÉDAILLE OU CROIX DE BRONZE

1. Aviser le moniteur du cours et l'évaluateur externe de la présence à l'examen du nombre de candidats pour un « *challenge* ».
2. Demander au(x) candidat(s) d'arriver plus tôt ou de rester après la fin de l'examen pour compléter les items à évaluer.

## ÉVALUATEUR

Moniteur en sauvetage à jour

## RATIO

	ÉTOILE DE BRONZE	MÉDAILLE DE BRONZE	CROIX DE BRONZE
Minimum*	2 candidats	2 candidats	3 candidats
Maximum†	12-16 candidats	12-16 candidats	12-16 candidats

**DURÉE** : 3,5 à 4 heures

## ÉVALUATION DU CHALLENGE

Tous les items du brevet devront être évalués par l'évaluateur. L'évaluation se fait par le biais d'activités dirigées, de mises en situation, de simulations, de questions posées, etc.

Les mêmes principes d'évaluation que pour les cours des niveaux de bronze doivent être utilisés. L'outil d'évaluation *Protocole d'aide à la décision*, disponible sur le site web de la Société de sauvetage, peut être utilisé par l'évaluateur ainsi que les grilles d'évaluation du niveau correspondant. Les points à voir doivent être effectués par les participants. L'évaluateur doit donc utiliser son guide des certificats niveaux de bronze lors d'un « *challenge* ».

---

\* Il est possible d'avoir un seul candidat pour faire un « *challenge* », à condition qu'il y ait une autre personne pour jouer le rôle de victime. Cette personne doit obligatoirement détenir, minimalement, un brevet Médaille de bronze. Le nom de cette personne doit apparaître sur la feuille d'examen ainsi que l'indication « aide au *challenge* » dans les cases à cocher. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec la Société de sauvetage.

† Ajouter un deuxième moniteur si plus de 12 candidats et du temps, 20 minutes par candidat supplémentaire, pour effectuer tous les items.

## PARTICULARITÉ DE L'ÉVALUATION

Le candidat n'a droit qu'à une seule reprise pour un seul item durant le « *challenge* ». Le candidat qui échoue un 2<sup>e</sup> item doit quitter l'examen, et ce, peu importe le résultat de la reprise du premier item manqué.

Si un candidat échoue un item (obtient un « *F* » après avoir eu droit à une reprise) :

1. Informer le candidat de son échec
2. Présenter au candidat un rapport d'échec et lui demander de le signer
3. Remettre au candidat une copie du rapport d'échec
4. Le candidat doit quitter l'examen

Ce candidat ne peut être évalué sur les autres items du « *challenge* ». Il devra suivre la formation complète ou s'inscrire à un autre « *challenge* ».

## MATÉRIEL

	ÉVALUATEUR	CANDIDAT
Documents requis :	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guide du moniteur – « <i>Challenges</i> » niveaux de bronze</li><li>• Guide des certificats Niveaux de bronze</li><li>• Manuel canadien de sauvetage</li><li>• Cahier d'exercices de Médaille ou Croix de bronze (recommandé)</li><li>• Manuel du moniteur de natation et du moniteur en sauvetage (recommandé)</li><li>• Feuille d'examen du niveau évalué</li><li>• Grilles d'évaluation du niveau évalué</li><li>• Rapports d'échec</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preuve des préalables</li><li>• Manuel canadien de sauvetage</li><li>• Cahier d'exercices de Médaille ou Croix de bronze (recommandé)</li><li>• Guide des certificats Niveaux de bronze (recommandé)</li></ul>
Équipement :	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chronomètre</li><li>• Brique de récupération de 4.5 kg (10 lb) (Niveau Croix de bronze)</li><li>• Aides de sauvetage (avec et sans corde)</li><li>• Mannequin de sauvetage</li><li>• Cordes à lancer de 10 à 15 m (niveau Étoile de bronze)</li><li>• Mannequins de réanimation adulte avec poumons (obligatoire), ratio 1 : 3</li><li>• Mannequins de réanimation bébé avec poumons (obligatoire pour la Médaille et la Croix de bronze), ratio 1 : 3</li><li>• Objets non flottants (niveau Croix de bronze)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masque de poche et gants</li><li>• Chemise et pantalon (niveau Étoile et Médaille de bronze)</li><li>• Sifflet (niveau Croix de bronze)</li></ul>

## FEUILLES D'EXAMEN

« *Challenge* » seulement

- Inscrire « *Challenge* » sur la feuille d'examen utilisée.

« *Challenge* » joint à un examen régulier

- Inscrire le nom du candidat qui fait le « *challenge* » sur une feuille d'examen différente de celle utilisée pour le groupe de candidats ayant suivi la formation.
- Inscrire « *Challenge* » sur la feuille d'examen réservée pour le « *challenge* ».
- Faire parvenir toutes les feuilles d'examen ensemble et dans le même envoi à la Société de sauvetage.
- S'il s'agit d'un envoi en ligne, inscrire les numéros d'examen dans les commentaires et spécifier que l'examen a été jumelé à un « *challenge* ».

# PRÉPARATION ET DÉROULEMENT

## PRÉPARATION

- Confirmer avec le membre affilié les heures et la date de réservation de la piscine et s'assurer que tous les candidats ont payé les frais d'inscription.
- Avoir en mains la liste des candidats inscrits.
- S'assurer que les candidats connaissent les items qui seront évalués.
- S'assurer que les candidats ont été avisés d'apporter le matériel requis.
- Se familiariser avec le contenu de l'évaluation afin de bien l'expliquer.
- Préparer le matériel.
- Avoir suffisamment de feuilles d'examen et de rapports d'échec.

## DÉBUT

1. Accueil des participants
2. Présentation de l'évaluateur
3. Explication du déroulement général de l'examen
4. Compléter la feuille d'examen avec les coordonnées de chaque candidat\*
5. Explication de l'ordre des épreuves et des consignes générales
6. Période de questions

Rappel : Tout candidat se présentant avec un retard de 15 minutes ou plus se verra refuser l'accès au « *challenge* ».

## PENDANT

Donner les consignes au début de chaque épreuve. Lire les points « à voir » et expliquer l'activité prévue pour démontrer ceux-ci. Laisser du temps aux participants pour poser leurs questions avant chaque épreuve.

## APRÈS

Faire parvenir les résultats (feuilles d'examen) à la Société de sauvetage au plus tard 2 semaines APRÈS la date de l'examen. Le candidat recevra sa carte de qualification par la poste.

Conserver une copie des feuilles d'examen, des rapports d'échec ainsi que tous documents jugés pertinents dans vos dossiers personnels pour une période minimale de 5 ans.

---

\* Afin de garder les informations personnelles des candidats confidentielles, veillez à ne pas partager la feuille d'examen aux autres candidats.

## PLANIFICATION D'UN CHALLENGE ÉTOILE DE BRONZE

ITEM	DESCRIPTION	TEMPS SUGGÉRÉ
s.o.	Accueil des candidats, vérification des préalables, remplissage des formulaires	15 min.
1	La Société de sauvetage	5 min.
s.o.	Échauffement	5 min.
11	Défi de forme physique	15 min.
3	Entrées à l'eau	10 min.
4	Nages et techniques de nage associées au sauvetage	20 min.
2	Autosauvetage	20 min.
9	Nage avec obstacle	10 min.
5	Mouvements de godille	10 min.
6	Reconnaissance de victimes	10 min.
10	Exercice de sauvetage	15 min.
7	Aides à tendre et à lancer	15 min.
8	Réanimation d'une victime de noyade	20 min.
s.o.	Remise des résultats et conclusion	10 min.
<b>TOTAL</b>		<b>3 HEURES</b>

# PLANIFICATION D'UN CHALLENGE MÉDAILLE DE BRONZE

## OPTION A

ITEM	DESCRIPTION	TEMPS SUGGÉRÉ
s.o.	Accueil, préalables, remplissage des formulaires	10 min.
16	Évaluation des risques et intervention (comportement sécuritaire)	Tout l'examen
1	La Société de sauvetage	5 min.
s.o	Échauffement	5 min.
15	Défi d'endurance	15 min.
14	<b>Exercice de sauvetage</b>	10 min.
8	Entrée à l'eau et sorties de victimes	
10	Remorquages et portages	
5	Autosauvetage	10 min.
11	Recherche	10 min.
6	Nages et techniques de nage associées au sauvetage	15 min.
7	Reconnaissance de victimes	10 min.
9	Défenses et dégagements	10 min.
12	<b>Récupération d'une victime submergée</b>	20 min.
8	Entrées à l'eau et sorties de victimes	
10	Remorquages et portages	
13	Réanimation d'une victime de noyade	
16	Évaluations des risques et intervention	10 min.
17	<b>Sauvetage 1 : Depuis le bord</b>	20 min.
3	Processus de sauvetage	
8	Entrées à l'eau et sorties de victimes	
18	<b>Sauvetage 2 : en eau libre</b>	25 min.
3	Processus de sauvetage	
8	Entrées à l'eau et sorties de victimes	
4	Eau froide	
10	Remorquages et portages	25 min.
19	<b>Sauvetage 3 : victime qui ne respire pas</b>	
2	Chaine de survie à la noyade	
8	Entrées à l'eau et sorties de victimes	
10	Remorquages et portages	10 min.
13	Réanimation d'une victime de noyade	
10	Remorquages et portages	10 min.
8	Entrées à l'eau et sorties de victimes	10 min.
13	Réanimation d'une victime de noyade	10 min.
s.o.	Remise des résultats et conclusion	10 min.
<b>TOTAL</b>		<b>4 HEURES</b>

# PLANIFICATION DU CHALLENGE CROIX DE BRONZE

## OPTION A

ITEM	DESCRIPTION	TEMPS SUGGÉRÉ
s.o.	Accueil, préalables, remplissage des formulaires	15 min.
1	La Société de sauvetage	5 min.
4	Rôles et responsabilités de l'assistant surveillant-sauveteur	10 min.
s.o.	Échauffement	5 min.
13	Défi d'endurance	15 min.
12	Exercice de sauvetage	10 min.
7	Plongeurs de surface	10 min.
8	Recherche en équipe	15 min.
11	Récupération d'un objet	10 min.
14	Surveillance et balayage visuel	20 min.
3	Syncope en eau peu profonde	
5	Communications	
15	Sauvetage en duo 1 : plusieurs victimes	30 min.
2	Noyade non mortelle	
6	Sorties de victimes en duo	
5	Communications	
16	Sauvetage en duo 2 : victime submergée	25 min.
5	Communications	
6	Sorties de victimes en duo	
9	Réanimation à deux sauveteurs à la suite d'une noyade	
17	Intervention des assistants surveillants-sauveteurs	60 min.
5	Communications	
10	Blessure à la colonne vertébrale	
6	Sorties de victimes en duo	
14	Surveillance et balayage visuel	20 min.
9	Réanimation à deux sauveteurs à la suite d'une noyade	
s.o.	Remise des résultats et conclusion	15 min.
<b>TOTAL</b>		<b>4 HEURES</b>

# PLANIFICATION D'UN CHALLENGE DANS LE CADRE D'UN EXAMEN DU MÊME NIVEAU

## OPTION B

1. Introduction, vérification des préalables et remplissage des formulaires pour les candidats du « *challenge* ».
2. Demander aux candidats du « *challenge* » de se joindre aux candidats qui ont fait la formation afin de commencer l'examen du niveau Médaille ou Croix de bronze. Donner les explications de l'examen aux deux types de candidats en même temps.
3. À la fin de l'examen régulier, poursuivre l'évaluation des items non évalués avec les candidats du « *challenge* » (items dans le tableau ci-dessous).
4. Remise des résultats et conclusion avec les candidats du « *challenge* ».

MÉDAILLE DE BRONZE		CROIX DE BRONZE	
Items évalués pendant l'examen régulier			
TEM	DESCRIPTION	ITEM	DESCRIPTION
17	Sauvetage 1 : Depuis le bord	12	Sauvetage en duo 1 : Plusieurs victimes
18	Sauvetage 2 : En eau libre	13	Sauvetage en duo 2 : Victime submergée
19	Sauvetage 3 : Victime qui ne respire pas	15	Intervention des assistants surveillants-sauveteurs
Attention : d'autres items peuvent être évalués selon le choix de l'évaluateur; ne pas réévaluer ces items auprès des participants du « <i>challenge</i> ».			
Items à évaluer après l'examen régulier			
TEM	DESCRIPTION	ITEM	DESCRIPTION
1	La Société de sauvetage	1	La Société de sauvetage
2	Chaîne de survie à la noyade	2	Noyade non mortelle
3	Processus de sauvetage	3	Syncope en eau peu profonde
4	Eau froide	4	Rôles et responsabilité de l'assistant surveillant-sauveteur
5	Autosauvetage	5	Communications
6	Nages et techniques de nage associées au sauvetage	6	Sorties de victimes en duo
7	Reconnaissance de victimes	7	Plongeurs de surface et nages sous l'eau
8	Entrées à l'eau et sorties de victimes	8	Recherche en équipe
9	Défenses et dégagements	9	Réanimation à deux sauveteurs à la suite d'une noyade
10	Remorquages et portages	10	Blessure à la colonne vertébrale
11	Recherche	11	Récupération et transport d'un objet
12	Récupération d'une victime submergée	12	Exercice de sauvetage
13	Réanimation d'une victime de noyade	13	Défi d'endurance
14	Exercice de sauvetage	14	Surveillance et balayage visuel
15	Défi d'endurance		
16	Évaluation des risques et intervention		

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS - CHALLENGE MÉDAILLE DE BRONZE

Si toutes les activités suivantes sont réalisées dans l'ordre présenté, la totalité des items du « challenge » sera vue.

<b>Item 1 - La Société de sauvetage</b>		5 minutes
<b>ACTIVITÉ :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Utiliser plusieurs papiers contenant la mission, la devise, des initiatives de préventions de la noyade et des formations. <a href="#">Annexe 1</a></li><li>2. Séparer le groupe en équipe de 3, les candidats doivent placer les papiers dans les catégories respectives</li><li>3. Quelles sont les formations/cours pouvant être suivies après la Médaille de bronze? <i>Croix de bronze, soins d'urgence et sauvetage sportif</i></li></ol>	
<b>MATÉRIEL :</b>	Papiers plastifiés <a href="#">Annexe 1</a>	
<b>RÉFÉRENCES :</b>	MCS Chapitre 1.4 et p.2-2, Guide des niveaux de bronze p.16	

<b>ITEM 15 - Défi d'endurance</b>		15 minutes
<b>ACTIVITÉ :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Séparer le groupe dans tous les couloirs disponibles.</li><li>2. Identifier toutes les vagues à l'aide d'une couleur pour être en mesure de calculer facilement les longueurs des participants.</li><li>3. Explication du test : effectuer 400 m de nage en moins de 12 minutes, virages et coulées permis, nages reconnaissables, en continu et plongeurs de départ permis (pas sur un plot de départ)</li><li>4. Effectuer le 400 m en boucle, par vagues décalées de 5 à 10 secondes.</li></ol>	
<b>MATÉRIEL :</b>	Objet d'identification (foulard)	
<b>ASTUCE POUR LE MONITEUR :</b>	Utiliser des foulards attachés au poignet des participants pour bien les identifier.	
<b>RÉFÉRENCES :</b>	Guide des niveaux de bronze p.30, MCS chapitre 9-10	

<b>ITEM 14 - Exercice de sauvetage</b>		10 minutes
<b>ITEM 8 - Entrée à l'eau et sorties de victimes</b>		
<b>ITEM 6 - Nages et techniques de nage associée au sauvetage</b>		
<b>ITEM 10 - Remorquages et portages</b>		
<b>ACTIVITÉ :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Explication du test : entrée à l'eau sans objet flottant, approcher de la victime tête haute sur 25 m et la porter sur 25 m tout en protégeant ses voies respiratoires.</li><li>2. Séparer le groupe en équipe de deux, un participant est le sauveteur et l'autre est la victime. La victime se place sur le dos la tête à 25 m du sauveteur. Le sauveteur est hors de l'eau à 25 m de la victime.</li><li>3. Le sauveteur fait une entrée à l'eau reconnaissable (voir MCS Chapitre 4), nage crawl tête haute jusqu'à la victime et la transporte avec un portage (voir MCS Chapitre 4) sur 25 m.</li></ol>	

4. Échanger les rôles
<b>MATÉRIEL</b> : Sifflet et aide de sauvetage, mannequin de sauvetage (s'il y a un nombre impair)
<b>ASTUCE POUR LE MONITEUR</b> : S'il y a un nombre impair de candidats, utiliser un mannequin de sauvetage rempli à moitié pour simuler une victime.
<b>RÉFÉRENCE</b> : Guide des niveaux de bronze p.21, 23, 25, 29, MCS chapitre 4-9-10

<b>ITEM 5 - Autosauvetage</b>	15 minutes
<b>ACTIVITÉ</b> : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explication de la partie 1, tout le groupe prend une planche de natation et se place face à un mur. (Séparer en deux groupes si plus de 8 candidats.) À tour de rôle un candidat nage dans le courant créé artificiellement tout en étant vêtu.</li> <li>2. Explication de la partie 2, tout le groupe en même temps doit simuler une position de survie (60 sec) et une position caucus (60 sec) pour se protéger du froid tout en étant vêtu.</li> <li>3. Connaissez-vous une autre technique pour se protéger du froid? <u>Sortir de l'eau rapidement pour se sécher et mettre des vêtements secs.</u></li> <li>4. Explication de la partie 3, en vague un candidat par couloir. Effectuer, vêtu d'un pantalon et d'une chemise à manches longues, une entrée à l'eau avec désorientation, nager 15 mètres, retirer le pantalon pour le gonfler d'air et faire une position caucus pendant 1 minute avec 2 personnes ou plus.</li> </ol>	
<b>MATÉRIEL</b> : Planche de natation, pantalon et chemise à manches longues, sifflet et aides de sauvetage	
<b>RÉFÉRENCES</b> : MCS Chapitre 3, Guide des niveaux de bronze p.20, MMNMS p.90 à 91	

<b>ITEM 11 - Recherche</b>	10 minutes
<b>ACTIVITÉ</b> : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le moniteur lance plusieurs objets qui coulent dans les couloirs.</li> <li>2. Explication, les candidats vont être séparés dans les couloirs disponibles, ils doivent faire la recherche du couloir (partie peu profonde seulement) et trouver 3 objets différents.</li> </ol>	
<b>MATÉRIEL</b> : Plusieurs objets qui coulent, sifflet et aide de sauvetage.	
<b>ASTUCE POUR LE MONITEUR</b> : Demander aux candidats de ne pas mettre de lunettes de natation. Séparer le groupe en équipe de deux, un participant fait la recherche les yeux fermés et l'autre candidat s'assure de la sécurité de son compagnon.	
<b>RÉFÉRENCE</b> : MCS Chapitre 5.5, 9.3, Guide des niveaux bronze p.26, MMNMS p.89 à 90	

<b>ITEM 6 - Nages et techniques de nage associée au sauvetage</b>		15 minutes
<b>ACTIVITÉ :</b>	1. Séparer les candidats dans trois couloirs disponibles. 2. Par vague, demander aux candidats de démontrer les nages suivantes sur 25m: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl (Voir MCS page 9-2 à 9-4, MMNMS p.48 à 50)</li> <li>• Dos crawlé (Voir MCS page 9-5 à 9-6, MMNMS p.51 à 53)</li> <li>• Brasse (Voir MCS page 9-7 à 9-8, MMNMS p.53 à 55)</li> <li>• Brasse tête haute (Voir MCS page 9-9, MMNMS p.62 à 64)</li> <li>• Coup de pied rotatif simultané (Voir MCS page 9-10 à 9-11, MMNMS p.43 à 44)</li> <li>• Coup de pied rotatif alternatif (Voir MCS page 9-9 à 9-10, MMNMS p.45 à 46)</li> <li>• Coup de ciseaux ou coup de ciseaux inversé (Voir MCS page 9-11 à 9-12, MMNMS p.45 à 46)</li> </ul>	
<b>MATÉRIEL :</b>	Sifflet et aide de sauvetage	
<b>RÉFÉRENCES :</b>	MCS Chapitre 9, Guide des niveaux de bronze p.21, 58, MMNMS Chapitre 2C	

<b>ITEM 7 - Reconnaissance de victimes</b>		10 minutes
<b>ACTIVITÉ :</b>	1. Séparer le groupe en équipe de 2, un participant mime les victimes et l'autre fait la reconnaissance de chaque victime (non-nageur, inconscient, victime blessée et mauvais nageur ou nageur épuisé) 2. Échanger les rôles, celui qui reconnaissait va faire les mimes et celui qui mime fait la reconnaissance.	
<b>MATÉRIEL :</b>	Sifflet et aide de sauvetage	
<b>RÉFÉRENCES :</b>	MCS Chapitre 4.3, Guide des niveaux de bronze p.22, MMNMS p.86 à 87	

<b>ITEM 9 - Défenses et dégagements</b>		15 minutes
<b>ACTIVITÉ :</b>	1. Tout le groupe en même temps, prendre la position d'alerte avec les orteils à la surface. Se déplacer vers l'avant (20 sec), vers l'arrière (20 sec) et vers les côtés (20 sec) pendant 60 secondes à l'aide de mouvement de godille. 2. Séparer le groupe en équipe de deux, une victime et un sauveteur en position d'alerte, échanger les rôles après chaque essai pour que tous puissent le démontrer. Faire des techniques de défense pour les 3 situations suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• La victime s'approche du sauveteur et touche rapidement son pied.</li> <li>• La victime s'approche du sauveteur par l'arrière et touche ses épaules brièvement.</li> <li>• La victime s'approche du sauveteur par le côté et touche son épaule brièvement.</li> </ul> 3. Séparer le groupe en équipe de deux, une victime et un sauveteur en position d'alerte, échanger les rôles après chaque essai pour que tous puissent le démontrer. S'assurer	

de convenir d'un signal de sécurité si une personne manque d'air. Faire des techniques de dégagement pour les 3 situations suivantes :

- La victime est agrippée solidement au pied du sauveteur.
- La victime est agrippée solidement aux épaules du sauveteur (par derrière) et commence à le caler sous l'eau.
- La victime est agrippée solidement au torse du sauveteur (sur le côté) et ils coulent tous les deux lentement sous l'eau.

**MATÉRIEL** : Sifflet et aide de sauveteur

**RÉFÉRENCES** : MCS Chapitre 5.3, 5.4, Guide des niveaux de bronze p.24, MMNMS Chapitre 2C et 5A

### **ITEM 12 - Récupération d'une victime submergée**

### **ITEM 8 - Entrées à l'eau et sorties de victimes**

20 minutes

### **ITEM 10 - Remorquages et portages**

### **ITEM 13 - Réanimation d'une victime de noyade**

- ACTIVITÉ** :
1. Explication de l'activité.
    - Entrée à l'eau sans objet flottant
    - Approche et descente rapide vers la victime
    - Protection des voies respiratoires lors de la remontée et ouverture des voies respiratoires lors du transport
    - Sortie de victime sécuritaire\*
    - 5 cycles de RCR sur un enfant\*\* (incluant l'examen primaire)
  2. Démonstration du tout par les participants en équipe de 3, un sauveteur, une victime et un témoin. Faire trois vagues pour que tous puissent le démontrer.
  3. Lors de la RCR, il faut voir tous les points à voir de l'item 13 spécifique à un enfant

**MATÉRIEL** : Mannequin de RCR, gants, masque de poche, sifflet et aide de sauvetage

#### **ASTUCE POUR LE MONITEUR** :

\*Pour plus de rapidité, la sortie de victime a été incluse à l'item lors du « *challenge* ».

\*\*Pour plus de rapidité, la réanimation de victime a été incluse lors de l'item.

Il n'est pas nécessaire d'évaluer la coordination du tout, par exemple l'harmonie de la sortie de victime avec la remontée de la victime puisque cela ne fait pas partie des points à voir de l'item 12.

**RÉFÉRENCES** : MCS Chapitre 4.11 et 4.12, Guide des niveaux de bronze p.23, 25, 27, 28, MMNMS p.94 à 95

### **ITEM 16 - Évaluation des risques et intervention**

10 minutes

- ACTIVITÉ** :
1. Faire le tour de l'installation avec les participants. Leur demander s'il y a des risques associés à l'installation, aux activités et/ou au matériel présent dans l'installation.
  2. Poser la question : Que pourriez-vous faire pour diminuer ou même éliminer les risques trouvés? *Déplacer le matériel causant le risque, ajouter des affiches de dangers avec les règlements spécifiques, etc.*

3. Poser la question : Y a-t-il d'autres risques que vous avez déjà observé ou entendu parler qui provient de différentes situations aquatiques?

**MATÉRIEL** : Sifflet et aide de sauvetage

**ASTUCE POUR LE MONITEUR** : Si l'installation n'est pas ouverte au public, c'est-à-dire qu'il y a seulement le « *challenge* », il est possible de rendre l'installation plus risquée en déplaçant du matériel lors d'une pause offerte aux participants. Les participants devront alors sécuriser l'installation.

**RÉFÉRENCES** : MCS Chapitre 2, Guide des niveaux de bronze p.31

### **ITEM 17 - Sauvetage 1: Depuis le bord**

#### **ITEM 3 - Processus de sauvetage**

20 minutes

#### **ITEM 8 - Entrées à l'eau et sorties de victimes**

- ACTIVITÉ** :
- Explication du sauvetage et lecture des points à voir
    - Reconnaissance de la victime
    - Sauvetage effectué en prenant le moins de risque possible (donner comme défi aux participants de ne pas entrer à l'eau)
    - Sortie de victime avec un témoin
    - Traitement approprié (L'examen primaire)
  - Séparer le groupe en équipe de 3, un sauveteur, une victime et un témoin. Faire 3 vagues pour permettre à tous de le démontrer. Utiliser les scénarios suivants :
    - Nageur épuisé à la suite de la nage en eau libre (lac) pendant 50 minutes. Il est en mesure de parler et d'entendre. Si le sauveteur l'encourage à revenir au bord, la victime est en mesure de le faire, mais lentement. Avec un objet flottant, la victime arrive à revenir plus rapidement. Elle n'arrive pas à sortir seule.
    - Mauvais nageur à la suite d'un saut dans l'eau (lac) pour aider un chien. Il est en mesure de parler et d'entendre, mais il n'arrive pas à avancer malgré l'insistance du sauveteur. Il est en mesure de revenir s'il reçoit un objet flottant à portée de bras. La victime n'arrive pas à sortir seule.
    - Nageur épuisé à la suite d'une descente de rivière en kayak. Il est en mesure de parler et d'entendre, mais il n'arrive pas à avancer malgré l'insistance du sauveteur. Il n'arrive pas à revenir au bord avec un objet flottant, mais il est capable de tirer sur une corde ou une tige.
  - Retour sur les situations et poser la question : Quelles sont les 4 premières étapes de l'approche échelonnée? Parler, lancer, atteindre et lancer, tendre
  - Poser la question : Comment utiliser la liste de vérification du sauveteur pour effectuer un sauvetage avec le moins de risque? En vérifiant que chaque étape entreprise est sécuritaire et que le matériel est approprié à la situation et à l'étape.

**MATÉRIEL** : Sifflet et aide de sauvetage, matériel pour les scénarios, grille d'évaluation MB de l'item 17

**RÉFÉRENCES** : MCS chapitre 4-6-7-8-Annexe A, GCNB p.18, 23, 32, MCPS p.21, MMNMS Chapitre 5

**ITEM 18 - Sauvetage 2 : En eau libre****ITEM 3 - Processus de sauvetage****ITEM 8 - Entrées à l'eau et sorties de victimes**

25 minutes

**ITEM 4 - Eau froide****ITEM 10 - Remorquages et portages****ACTIVITÉ :**

1. Explication du sauvetage et lecture des points à voir.
  - Reconnaissance de la victime
  - Sauvetage effectué en prenant le moins de risque possible
  - Entrée à l'eau en eau froide avec objet flottant
  - Remorquage
  - Sortie de victime avec un témoin
  - Traitement approprié (L'examen primaire et les traitements de l'état de choc)
2. Séparer le groupe en équipe de 3, un sauveteur, une victime et un témoin. Faire 3 vagues pour permettre à tous de le démontrer. Utiliser les scénarios suivants :
  - Non-nageur à la suite d'une chute d'un petit canot (n'a pas de veste). Le sauveteur est sur la plage à 20 m de la victime. La victime ne peut parler et entendre. Elle ne peut revenir sans et avec un objet flottant. Le non-nageur est en mesure de s'agripper à un objet, mais battre des jambes ne lui permet pas d'avancer. Il n'est pas en mesure de sortir seul de l'eau. La victime a très froid et tousse légèrement.
  - Mauvais nageur à la suite d'un saut d'une falaise dans un lac profond. La victime peut parler et entendre, mais le sauveteur est initialement à 20 m alors la communication est très difficile. Le nageur est en mesure de battre des jambes pour avancer dans l'eau, mais il n'avance pratiquement pas. Avec un objet flottant, il est en mesure d'avancer beaucoup plus rapidement. La victime a très froid et ne peut sortir seule.
  - Non-nageur à la suite d'un saut entre amis d'un ponton (n'a pas de veste). Il ne s'attendait pas à une si grande profondeur dans le lac. La victime ne peut parler et entendre. Elle ne peut revenir sans et avec un objet flottant. Le non-nageur peut s'accrocher à un objet flottant et battre des jambes pour avancer légèrement. La victime a très froid et est confuse. Elle ne peut sortir seule de l'eau.
3. Retour sur les situations et poser la question : Quelles sont les 4 dernières étapes de l'approche échelonnée? *Ramer, aller et parler, remorquer et transporter*
4. Poser la question : Comment utiliser la liste de vérification du sauveteur pour effectuer un sauvetage avec le moins de risque? *En vérifiant que chaque étape entreprise est sécuritaire et que le matériel est approprié à la situation et à l'étape.*
5. Poser la question : Quels sont les dangers d'un sauvetage en eau froide? *Hypothermie chez le sauveteur et la victime, impact sur l'état de conscience et l'état physique du sauveteur et de la victime.*
6. Poser la question : Quels sont les traitements appropriés à la suite d'une immersion en eau froide? *Sortir du milieu froid, changer de vêtements, se couvrir d'une couverture, boire de l'eau tiède, se réchauffer tranquillement, surveiller les signes vitaux et réconforter.*

**MATÉRIEL :** Sifflet et aide de sauvetage, matériel pour les scénarios, grille d'évaluation MB de l'item 18

**RÉFÉRENCES :** MCS chapitre 2-3-4-8, Annexe A, Guide des niveaux de bronze p.18, 19, 23, 25, 33, MMNMS p.14 à 24, 93 à 95, 104 à 106

**ITEM 19 - Sauvetage 3 : Victime qui ne respire pas**

**ITEM 2 - Chaine de survie à la noyade**

**ITEM 8 - Entrées à l'eau et sorties de victimes**

25 minutes

**ITEM 10 - Remorquages et portages**

**ITEM 13 - Réanimation d'une victime de noyade**

- ACTIVITÉ :**
1. Explication du sauvetage et lecture des points à voir.
    - Reconnaissance de la victime
    - Sauvetage effectué en prenant le moins de risque possible
    - Entrée à l'eau avec objet flottant
    - Portage
    - Sortie de victime avec un témoin
    - 5 cycles de RCR sur un adulte avec la gestion de 3 complications (incluant l'examen primaire)
  2. Séparer le groupe en équipe de 3, un sauveteur, une victime et un témoin. Faire 3 vagues pour permettre à tous de le démontrer. La victime est inconsciente couchée sur le ventre avec le visage dans l'eau.
  3. Lors de la RCR, il faut voir tous les points à voir de l'item 13 spécifique à un adulte., incluant la préparation de l'utilisation d'un DEA.
  4. Poser la question : Qu'est-ce que la chaine de survie à la noyade? *Chaine qui permet de comprendre les étapes d'un sauvetage. Si une étape est manquante, la victime risque la noyade et si toutes les étapes sont effectuées, la victime a de meilleures chances de survie.*
  5. Dans les mêmes équipes de 3, les participants doivent replacer les maillons de la chaine de survie à la noyade dans l'ordre. [Annexe 2](#)

**MATÉRIEL :** Sifflet et aide de sauvetage, maillons de la chaine de survie à la noyade [Annexe 2](#), grille d'évaluation MB de l'item 19

**RÉFÉRENCES :** MCS chapitre 1-2-4-6-7-8-Annexe A, Guide des niveaux de bronze p.17, 23, 25, 28, 34, 59, MMNMS Chapitre 2-3-5, MCSP p.20 à 29

**ITEM 10 - Remorquages et portages**

10 minutes

- ACTIVITÉ :**
1. Séparer les participants en équipe de 2, un sauveteur et une victime.
  2. Leur demander de faire un aller en remorquant la victime sur 15 m en utilisant un premier objet flottant.
  3. Échanger les rôles pour que le 2<sup>e</sup> participant effectue le remorquage.
  4. Faire 2 remorquages (en tout) avec des objets flottants différents.
  5. Faire 3 portages différents sur 15 m en équipe de deux. Un candidat le fait et ensuite ils échangent leurs rôles

**MATÉRIEL** : Sifflet et aides de sauvetage.

**RÉFÉRENCES** : MCS Chapitre 4.7 à 4.11, Guide des niveaux de bronze p.25, MMNMS p.93 à 94

**ITEM 10 - Entrées à l'eau et sorties de victimes**

10 minutes

**ACTIVITÉ** :

1. Séparer le groupe en 3 équipes, chaque équipe fait une rangée sur la promenade près de la partie profonde.
2. Ils doivent entrer à l'eau sans objet flottant.
3. Ils sortent de l'eau pour retourner faire la rangée.
4. Ils doivent entrer à l'eau avec un objet flottant.

**MATÉRIEL** : Sifflet et aides de sauvetage

**RÉFÉRENCES** : MCS Chapitre 4.8, Guide des niveaux de bronze p.23, MMNMS p.14 à 24

**ITEM 10 - Réanimation d'une victime de noyade**

20 minutes

**ACTIVITÉ** :

1. Explication de l'activité. Un bébé vient tout juste d'être sortie de l'eau par son parent. Il vient vous voir pour que vous l'aidiez. Le bébé est très pâle. Lors de la vérification de l'état de conscience, vous constatez qu'il ne réagit pas. Lors de la vérification de la respiration, vous constatez qu'il n'y a aucun soulèvement du thorax.
2. Les participants effectuent 5 cycles de RCR bébé sur un mannequin. Tous les points à voir de l'item 13 spécifique à un bébé son démontré.

**MATÉRIEL** : Mannequin bébé, masque de poche, gants

**RÉFÉRENCES** : MCS Chapitre 7.2, 7.4, 7.5, 8.3, Guide des niveaux de bronze p.28, MCPS Urgences prioritaire p.20-29, MMNMS p.101

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS - CHALLENGE CROIX DE BRONZE

Si toutes les activités suivantes sont réalisées dans l'ordre présenté, la totalité des items du « challenge » sera vue.

ITEM 1 - La Société de sauvetage		5 minutes
ACTIVITÉ :	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Utiliser plusieurs papiers contenant la mission, les contributions, les rôles et des formations de la Société de sauvetage. <a href="#">Annexe 3</a></li><li>2. Séparer le groupe en équipe de 3, les candidats doivent placer les papiers dans les catégories respectives</li><li>3. Quelles sont les formations/cours pouvant être suivies après la Croix de bronze? <u>Sauveteur national, soins d'urgence, sauvetage sportif et Leadership (Moniteur de natation et Moniteur en sauvetage)</u></li></ol>	
MATÉRIEL :	Papiers <a href="#">Annexe 3</a>	
RÉFÉRENCES :	MCS Chapitre 1.4 et p.2-2, Guide des niveaux de bronze p.37	

ITEM 4 - Rôles et responsabilités de l'assistant surveillant-sauveteur		10 minutes
ACTIVITÉ :	<p>Promenade, en cercle</p> <p>Questionnaire, séparer le groupe en 2 ou 3 équipes. Les équipes doivent se créer un buzzer (bruit pour répondre). Faire une petite compétition avec les prochaines questions.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selon vous, quelles sont les différences entre un surveillant-sauveteur et un sauveteur? <u>SS : Travail et a des formations, S : Bénévole et n'a pas nécessairement des formations</u></li><li>2. Quelle serait la différence entre un assistant surveillant-sauveteur et un surveillant-sauveteur? <u>ASS : Assiste le SS et intervient, SS : Fait des relations publiques, de l'administration, de la prévention et des interventions</u></li><li>3. Quels sont les principaux rôles des surveillants-sauveteurs? <u>SS : Fait des relations publiques, de l'administration, de la prévention et des interventions</u></li><li>4. Quels sont les rôles des assistants? <u>SS : Fait des relations publiques, de la prévention et des interventions</u></li><li>5. De quelle façon peuvent-ils faire de la prévention? <u>Prévention par le biais de la surveillance, par le biais de l'éducation, par le biais de l'analyse de l'installation</u></li><li>6. Envers qui sont-ils responsables? Envers qui ont-ils des responsabilités? <u>Soi-même, l'employeur, les collègues et le public</u></li><li>7. Qui régit la réglementation au niveau de l'âge minimal, la qualification et l'échéance des brevets permettant de travailler? <u>Le gouvernement avec les recommandations de la Société de sauvetage</u></li><li>8. Qu'est-ce qu'un employeur peut modifier par rapport à ses règlements? <u>// décide des règlements spécifiques à son installation, mais les règlements des textes de loi doivent être respecté.</u></li><li>9. Qu'est-ce qu'un employeur peut ajouter à ses règlements? <u>Tout règlement jugé pertinent pour assurer la sécurité du public</u></li></ol>	

**MATÉRIEL :** Aucun

**RÉFÉRENCES :** MCS Chapitre 4.2, Manuel Alerte Chapitre 1, 2, Guide des niveaux de bronze p.40, 65 à 67

**ITEM 13 - Défi d'endurance**

15 minutes

**ACTIVITÉ :**

1. Séparer le groupe dans tous les couloirs disponibles.
2. Identifier toutes les vagues à l'aide d'une couleur pour être en mesure de calculer facilement les longueurs des participants.
3. Explication du test : effectuer 400 m de nage en moins de 11 minutes, virages et coulées permis, nages reconnaissables, en continu et plongeurs de départ permis (pas sur un plot de départ)
4. Effectuer le 400 m en boucle, par vague décalé de 5 à 10 secondes.

**MATÉRIEL :** Objet d'identification (foulard)

**ASTUCE POUR LE MONITEUR :** Utiliser des foulards attachés au poignet des participants pour bien les identifier.

**RÉFÉRENCES :** Guide des niveaux de bronze p.49, MCS chapitre 9-10

**ITEM 12 - Exercice de sauvetage**

10 minutes

**ACTIVITÉ :**

1. Explication du test, commencer dans l'eau, nager tête haute sur 20m, faire un plongeon de surface, remonter une victime submergée en protégeant ses voies respiratoires, transporter la victime sur 20 m tout en protégeant les voies respiratoires de la victime
2. Séparer le groupe en équipe de deux, un sauveteur et une victime. Le sauveteur commence dans l'eau à 20 m de la victime. La victime est dans la partie profonde prête à se submerger.
3. Le premier sauveteur effectue le test et la victime se submerge lorsque le sauveteur est approximativement à 3 m d'elle.
4. Échanger les rôles

**MATÉRIEL :** Sifflet, aide de sauvetage et mannequin de sauvetage (si groupe impair)

**ASTUCE POUR LE MONITEUR :** Si le groupe est impair, il est possible d'utiliser un mannequin de RCR pour permettre à l'évaluateur de faire 2 vagues seulement.

**RÉFÉRENCES :** Guide des niveaux de bronze p.48, MCS chapitre 9-10

<b>ITEM 7 - Plongeurs de surface</b>		10 minutes
<b>ACTIVITÉ :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explication de l'activité, effectuer un plongeon de surface pieds premiers, rendu à 2 m de profondeur, nager 10 m sous l'eau, remonter à la surface la main dans les airs pour protéger sa tête.</li> <li>2. Effectuer le test, séparer le groupe en 3 vagues.</li> <li>3. Explication de l'activité 2, effectuer un plongeon de surface tête première, rendu à 2 m de profondeur, nager 10 m sous l'eau, remonter à la surface la main dans les airs pour protéger sa tête.</li> <li>4. Effectuer le test, séparer le groupe en 3 vagues.</li> </ol>	
<b>MATÉRIEL :</b>	Objets qui coulent, sifflet et aide de sauvetage	
<b>ASTUCE POUR LE MONITEUR :</b>	Il est possible de mettre des objets dans le fond du bassin pour permettre au candidat de suivre des balises. Il est aussi possible de ramasser les objets et ainsi rendre l'activité amusante.	
<b>RÉFÉRENCES :</b>	MCS Chapitre 9.3, GCNB p.43, MMNMS Chapitre 2C et 5A	

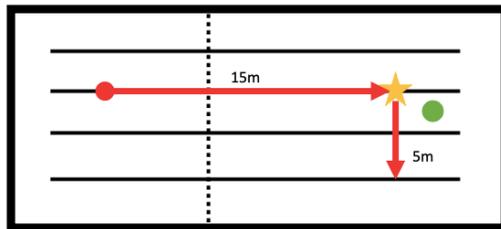
<b>ITEM 8 - Recherche en équipe</b>		25 minutes
<b>ACTIVITÉ :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explication de l'activité, effectuer la recherche de la piscine (environ 2 corridors de nage, en partie profonde et peu profonde) avec l'aide de témoins recruter, expliquer aux témoins comment faire une recherche, toujours garder une supervision des témoins et utilisation efficace de technique de recherche.</li> <li>2. Séparer le groupe en équipe de 5 à 7 candidats, 2 candidats vont être les leaders de la recherche (3 s'il y a un nombre impair de candidats). Ils doivent recruter des témoins, leur expliquer ce qu'ils doivent faire et assurer leur sécurité lors de la recherche.</li> <li>3. Faire environ 3 vagues pour permettre à tous de démontrer leur recherche en équipe.</li> </ol>	
<b>MATÉRIEL :</b>	Sifflet et aide de sauvetage, objets qui coulent	
<b>ASTUCE POUR LE MONITEUR :</b>	Il est possible de placer des objets au fond du bassin pour permettre aux candidats de les trouver.	
<b>RÉFÉRENCES :</b>	MCS Chapitre 5.5, 9.3, Guide des niveaux bronze p.44, MMNMS p.89 à 90	

<b>ITEM 11 - Récupération d'un objet</b>		10 minutes
<b>ACTIVITÉ :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explication du test, commencer dans l'eau, nager 15 m, effectuer un plongeon de surface, récupérer un objet de 10 lb (4.5kg), remonter à la surface et nager 5 m avec l'objet tout en gardant bouche et nez à la surface de l'eau pour bien respirer.</li> <li>2. Un candidat est dans la partie profonde avec une bouée pour assurer la sécurité des candidats effectuant le test. Un candidat par objet à la fois.</li> <li>3. Effectuer le test à tour de rôle.</li> </ol>	

**MATÉRIEL :** Chronomètre, sifflet et aides de sauvetage

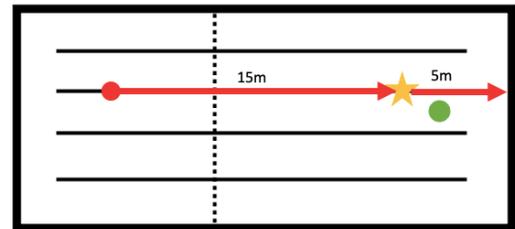
**ASTUCE POUR LE MONITEUR :** Il est possible d'effectuer le test sous forme de L voir figure 1 ou sur une longueur voir figure 2.

Figure 1



● Aide à la brique  
★ Brique  
● Candidat

Figure 2



● Aide à la brique  
★ Brique  
● Candidat

**RÉFÉRENCES :** Guide des niveaux de bronze p.47, MCS chapitre 9-10

**ITEM 14 - Surveillance et balayage visuel**

**ITEM 3 - Syncope en eau peu profonde**

20 minutes

**ITEM 5 - Communications**

**ACTIVITÉ :**

1. Explication de l'activité, séparer le groupe en 4 équipes, une équipe va effectuer la surveillance en patrouille du bassin à l'aide de balayage visuel ils doivent identifier les irrégularités, les dangers et les comportements inappropriés des usagers. Une fois cela identifié, ils doivent intervenir pour diminuer les risques (communication avec le public).
2. La première équipe se place à l'extérieur de la zone du bassin pour que l'évaluateur dispose des objets et explique les comportements à effectuer. Voici des idées de comportements et de dangers : (L'évaluateur doit s'assurer que le milieu est sécuritaire, alors prévoir des alternatives pour les comportements dangereux.)
  - Bousculade
  - Submersion d'une autre personne
  - Courir sur la promenade
  - Concours de respiration entre amis
  - Plongeon dans le peu profond (se placer en position de plongeon, sauter les deux pieds en premier et crier plongeon)
  - Nage sous l'eau très longtemps
  - Hyperventilation volontaire
  - Tremplins glissants
  - Échelle brisée
  - Bouée brisée
  - Etc.
3. La première équipe commence à faire la surveillance du bassin.
4. Échanger d'équipe et refaire les étapes 2-3 pour chaque équipe.

5. Retour, poser la question : Qu'est-ce qu'une syncope? Insuffisance de dioxyde de carbone pour déclencher le réflexe de la respiration. (Manque de souffle)
6. Poser la question : Comment cela peut-il arriver dans un milieu aquatique? Concours de respiration, retenue de respiration, hyperventilation volontaire.
7. Retour sur les autres comportements dangereux.

**MATÉRIEL :** Objets brisés, objets à cacher et à trouver, sifflet et aide de sauvetage

**ASTUCE POUR LE MONITEUR :** S'il y a des comportements dangereux qui n'ont pas été observés, faire un retour à la fin sur les différents comportements.

**RÉFÉRENCES :** MCS Chapitre 2, 5.5, Manuel Alerte Chapitre 2, 3, Guide des niveaux de Bronze p.39, 41, 50, 64, 67-70, Supplément Alerte p.4

**ITEM 15 - Sauvetage en duo 1 : Plusieurs victimes**

**ITEM 2 - Noyade non mortelle**

30 minutes

**ITEM 6 - Sorties de victimes en duo**

**ITEM 9 - Communications**

- ACTIVITÉ :**
1. Explication du sauvetage et lecture des points à voir.
    - Reconnaissance des victimes
    - Approche appropriée et sécuritaire
    - Sorties des victimes en duo
    - Traitements appropriés (examen primaire et traitement de l'état de choc)
    - Communication appropriée entre les sauveteurs et avec les victimes.
  2. Séparer le groupe en équipe de 5 ou 6 candidats, dans chaque équipe il y a 2 sauveteurs et 4 victimes potentielles. Voici les scénarios possibles pour les victimes :
    - 4 personnes se faisaient bronzer sur un matelas gonflable et le matelas a dégonflé, V1 : mauvais nageur confus, V2 : non-nageur avec difficulté respiratoire, V3 : nageur épuisé avec une légère toux, V4 : nage très bien.
    - 4 personnes étaient en kayak et le kayak a chaviré, V1 : non-nageur confus avec toux, V2 : nageur épuisé avec un essoufflement, V3 : mauvais nageur qui n'aime pas avoir les cheveux mouillés, V4 : a son VFI et flotte très bien.
    - 4 personnes étaient en SUP et ils sont tombés à l'eau suite à une vague, V1 : mauvais nageur avec une douleur à la poitrine lors de la respiration, V2 : nageur épuisé avec une légère toux, V3 : victime ayant très froid avec les lèvres bleues, V4 : nageur en forme qui arrive à garder sa tête hors de l'eau facilement.
  3. Faire 3 vagues, une équipe de deux sauveteurs à la fois et échanger les rôles.
  4. Retour, poser la question : Quels étaient les symptômes des victimes de noyade/d'aspiration d'eau? Toux, angoisse, râlement, faiblesse, douleur à la poitrine, nausée, régurgitation, détresse, respiration rapide, état de choc
  5. Poser la question : Pourquoi une victime devrait obtenir un suivi médical ou une visite immédiate chez le médecin? Si la victime présente les symptômes nommés précédemment. Si la victime a de la difficulté respiratoire dans les 72h prochaines heures.

6. Poser la question : Quels sont les conseils qu'un sauveteur pourrait donner à une victime qui était en danger de noyade? Porter une veste de sauvetage lors de la baignade, prendre des cours de natation, toujours être accompagné lors de la baignade et éviter les zones profondes.

**MATÉRIEL** : Objets pour les scénarios, sifflet et aide de sauvetage, grille d'évaluation CB de l'item 15

**RÉFÉRENCES** : MCS Chapitre 4, 5.8, 6, 7, 8, annexe A, Guide des niveaux de bronze p.38, 41, 42, 45, 51, 67-70, MCPS p.17, 20-29, MMNMS p.94-95, 101, Manuel Alerte Chapitre 2, 3

**ITEM 16 - Sauvetage en duo 2 : Victime submergée**

25 minutes

**ITEM 5 - Communications**

**ITEM 6 - Sorties de victimes en duo**

**ITEM 9 - Réanimation à deux sauveteurs à la suite d'une noyade**

- ACTIVITÉ** :
1. Explication du sauvetage et lecture des points à voir.
    - Reconnaissance de la victime
    - Approche appropriée et sécuritaire
    - Remontée avec protection des voies respiratoires de la victime
    - Transport avec protection des voies respiratoires de la victime
    - Sortie de l'eau sécuritaire
    - 10 cycles de RCR à deux (5 cycles chacun) sur un enfant incluant l'examen primaire
    - Communication appropriée entre les sauveteurs et avec les témoins
    - **La victime doit être placée à un maximum de 2 m de profondeur.**
  2. Séparer le groupe en équipe de 4, 2 sauveteurs, une victime et un témoin. Un sauveteur va à l'eau alors que l'autre est en support au sauvetage.
  3. Échanger d'équipe de 2 sauveteurs pour que les 4 candidats par équipe aient fait le sauvetage.
  4. Demander aux participants n'ayant pas effectué la partie dans l'eau de l'effectuer. Ils doivent reconnaître la victime, approcher de façon appropriée, remontée avec une protection des voies respiratoires de la victime, transporter la victime en protégeant ses voies respiratoires, effectuer la sortie en duo et faire l'examen primaire chez la victime.

**MATÉRIEL** : Sifflet, aide de sauvetage, gants, masque de poche et mannequin de RCR enfant, grille d'évaluation CB de l'item 16

**RÉFÉRENCES** : MCS Chapitre 4, 5, 7, 8, annexe A, Guide des niveaux de bronze p.41, 42, 45, 52, 67-70, MCPS p.20-29, MMNMS p.94-95, 101, Manuel Alerte Chapitre 2, 3

**ITEM 17 - Interventions des assistants surveillants-sauveteurs**

60 minutes

**ITEM 5 - Communications****ITEM 6 - Sorties de victimes en duo****ITEM 10 - Blessures à la colonne vertébrale****ITEM 14 - Surveillance et balayage visuel**

- ACTIVITÉ :**
1. Explication de l'activité et lecture des points à voir.
    - Surveillance d'une activité libre sous la supervision d'un surveillant-sauveteur
    - Intervention de sauvetage appropriée et sécuritaire selon les circonstances
    - Traitements appropriés (examen primaire, traitement de l'état de choc, stabilisation de la colonne vertébrale, réanimation cardiorespiratoire)
    - Les candidats sont obligés de sortir les victimes inconscientes (une victime inconsciente par scénario) à l'aide d'une planche dorsale.
    - Les candidats n'ont pas à sortir les victimes blessées à la colonne vertébrale de l'eau à moins qu'il y ait absence de réaction et que le thorax de la victime ne se soulève pas.
  2. Séparer le groupe en équipe de 2-3. Utiliser les scénarios suivant :
    - Camps de jour à la piscine, V1 : Non-nageur avec difficulté respiratoire dans la dénivellation (l'enfant à traverser le câble de séparation), V2 : victime inconsciente dans la partie peu profonde (concours de respiration). V3 : Blessure à la colonne vertébrale au sol couché sur le dos (course sur la promenade glissante)
    - Bain longueur à la piscine, V1 : Blessure à la colonne vertébrale dans la partie peu profonde (plongeon en peu profond), V2 : Victime épuisée avec essoufflement (trop de temps de nage), V3 : victime inconsciente dans la dénivellation (nage sous l'eau pendant une trop grande période)
    - Sortie familiale à la plage, V1 : Victime inconsciente (eau à la hauteur de la cuisse, **déshydratation intense \*Premiers soins à exclure**), V2 : blessure à la colonne vertébrale (plongeon dans le banc de sable), V3 : nageur apeuré/mauvais nageur (ne touche plus au fond et ne voit pas le fond pour se mettre debout)
    - Bain scolaire à la plage, V1 : Non-nageur avec douleur à la poitrine (l'enfant a enlevé son VFI près du câble de délimitation de la zone), V2 : victime inconsciente (observation des poissons et manque de souffle),
  3. Faire un retour sur les interventions à la toute fin de l'activité.

**MATÉRIEL :** Objet pour les scénarios, sifflet et aides de sauvetage, grille d'évaluation CB de l'item 17

**RÉFÉRENCES :** MCS Chapitre 4, 7.2, 7.4, 7.5, 8, 9.3, Annexe A, Manuel Alerte chapitre 2, 3, Guide des niveaux de bronze p. 53, 55

**ITEM 9 - Réanimation à deux sauveteurs à la suite d'une noyade**

20 minutes

- ACTIVITÉ :**
1. Explication de l'activité : Faire 10 cycles (5 cycles chacun) de RCR à deux sur un mannequin adulte ainsi que 10 cycles (5 cycles chacun) de RCR à deux sur un mannequin bébé incluant l'examen primaire.

2. Séparer le groupe en équipe de 2, commencer par la RCR adulte et ajouter des complications lors de la RCR (vomissements, distension gastrique et aspiration).
3. Continuer avec la RCR bébé en équipe de 2.

**MATÉRIEL :** Mannequins adultes, mannequins bébés, masque de poche et gants

**RÉFÉRENCES :** MCS Chapitre 7.2, 7.4, 7.5, 8.3, Guide des niveaux de bronze p.45, MCPS Urgences prioritaire p.20-29, MMNMS p.101

## ANNEXE 1

Niveaux de bronze
Leadership
Sauvetage sportif
Soins d'urgence
Jeunes sauveteurs
Sauveteur national
Prévenir la noyade et réduire les incidents liés à l'eau
Semaine nationale de prévention de la noyade
Aqua bons
Programmes de formation en sauvetage
Brigade Splash
En quiconque en détresse, reconnaît ton semblable

## Catégories

Mission

Devise

Formations

Initiative de préventions

## ANNEXE 2

Prévenir la noyade
Reconnaître la détresse
Fournir une aide flottante
Retirer la personne de l'eau
Prodiguer les soins nécessaires

Prévenir la noyade
Reconnaître la détresse
Fournir une aide flottante
Retirer la personne de l'eau
Prodiguer les soins nécessaires

## ANNEXE 3

Niveaux de bronze
Leadership
Sauvetage sportif
Soins d'urgence
Jeunes sauveteurs
Sauveteur national
Prévenir la noyade et réduire les incidents liés à l'eau
Normes d'admission aux milieux aquatiques
Normes de formations du personnel aquatique
Normes de qualification du personnel aquatique

Normes relatives à l'installation aquatique
Normes de vision pour les surveillants-sauveteurs
Positions officielles et expert-conseil
Établir et mettre à jour le cursus de formation
<b>Catégories</b>
Mission
Contributions
Formations
Rôles