



GUIDE D'ACTIVITÉS

DU PROGRAMME NAGER POUR SURVIVRE^{MD}
DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE





GUIDE D'ACTIVITÉS DU PROGRAMME NAGER POUR SURVIVRE^{MD}

Publié par la Société de sauvetage, 4545 Avenue Pierre-De Coubertin, Montréal, Québec, Canada H1V 0B2

Téléphone : 514-252-3100 et 1 800 265-3093

Télécopieur : 514-254-3093

Courriel : mgauthier@sauvetage.qc.ca

Site Internet : www.sauvetage.qc.ca

3^{ème} édition, Août 2016

Adaptation du guide d'activité du programme Nager pour survivre^{MD} de la Société de sauvetage de l'Ontario.

Copyright 2005. Société royale de sauvetage Canada. Toute reproduction du matériel contenu dans ce livre par quel que moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

La Société de sauvetage est le chef de file en surveillance aquatique au Canada. La Société œuvre dans le but de prévenir la noyade et les traumatismes reliés à l'eau par le biais de ses programmes de formation, sa campagne de sensibilisation du public Aqua Bon^{MD}, la recherche sur la noyade, ses services de gestion de la sécurité aquatique et le sauvetage sportif.

Chaque année, la Société offre ses programmes de formation en natation, sauvetage, surveillance aquatique et leadership à plus de 800 000 Canadiens. C'est la Société qui établit la norme en ce qui a trait à la sécurité aquatique au Canada et qui émet les certificats aux 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 un membre actif de la Royal Life Saving Society et de l'International Life Saving Federation. Elle est aussi l'organisme dirigeant le sauvetage sportif au Canada, un sport reconnu par le Comité international olympique et la Fédération des Jeux du Commonwealth.

Numéro d'organisme de charité enregistré : 10479 7212 RR0001

Nager pour survivre^{MD}, Aqua Bon^{MD} et Société de sauvetage^{MD} sont des marques de commerce de la Société royale de sauvetage Canada. Les autres marques de commerce utilisées dans ce document appartiennent aux propriétaires qui les ont enregistrées.

L'expert en surveillance aquatique au Canada

– Un siècle à sauver des vies

Chaque année, près de 500 Canadiens perdent la vie dans des incidents associés à l'eau. La plupart de ces incidents, qui auraient pu être évités, se produisent dans des endroits non surveillés. C'est la raison pour laquelle de plus en plus de Canadiens ont besoin d'apprendre les techniques de sauvetage afin de pouvoir sauver leur propre vie et celle des autres lors de situations d'urgence aquatique.

La Société de sauvetage est fière de son passé de longue date dans le domaine de la formation des surveillants-sauveteurs canadiens.

Nos antécédents remontent à la fin du XIX^e siècle à Londres, en Angleterre, alors qu'a été créée The Swimmers' Life Saving Society. En 1894, Arthur Lewis Cochrane est déménagé au Canada en apportant avec lui son bagage de connaissances en sauvetage qu'il a transmises aux étudiants du Upper Canada College de Toronto, en Ontario. En juin 1896, 18 de ses élèves furent les premiers récipiendaires de notre très prestigieux certificat de Médaille de bronze, le premier certificat créé par la Société. Sous les auspices de roi Édouard VII en 1904, nous sommes devenus la Société royale de sauvetage.

Dans les années 1950, la Société a été le premier organisme canadien à adopter la technique du bouche-à-bouche pour remplacer les techniques manuelles de respiration artificielle. La Société a mis en place son premier programme de formation en RCR dans les années années 1960. Au cours des années 1980, la Société a encore une fois prouvé qu'elle était à la fine pointe des développements en sauvetage en concevant un mannequin à coût modique (ACTAR 911^{MD}) pour la formation en RCR et en lançant sa campagne de sécurité aquatique Aqua Bon^{MD}.

Au cours des années 1990, la Société a créé des programmes novateurs tels que le Brevet d'opérateur nautique et le programme Jeune Sauveteur et a lancé son service de gestion de la sécurité d'activités aquatiques. Son programme de premiers soins a aussi été approfondi et les programmes de formation des niveaux de bronze et du Sauveteur national ont été complètement remodelés pour mieux répondre aux besoins actuels.

En 2001, la Société a élaboré les normes du programme Nager pour la vie^{MD} et lancé le programme du même nom, dans le but d'enseigner aux Canadiens les habiletés de base nécessaires pour survivre à une chute inattendue en eau profonde. Le nouveau programme de natation Nager pour la vie^{MD} est la toute dernière initiative de prévention lancée par notre organisme.

Aujourd'hui nous sommes connus tout simplement comme la Société de sauvetage, un organisme de bienfaisance dûment enregistré, d'envergure nationale et axé sur le bénévolat. Bien que nous ayons intégré la recherche et l'éducation du public à nos activités au cours du dernier siècle pour donner de l'essor à notre organisation, nous n'avons jamais oublié les idéaux qui constituent la base de notre organisme.

La Société de sauvetage a toujours été – et sera toujours – le chef de file en surveillance aquatique au Canada

HISTORIQUE DU PROGRAMME NAGER POUR SURVIVRE^{MD} AU QUÉBEC

Lors de l'été 2006, un décès par noyade d'un jeune de 8 ans, Jaylen Jess Teja, au parc national de la Yamaska, avait fait réagir la population. Le souhait d'implanter le programme Nager pour survivre^{MD} au Québec prenait alors de plus en plus de place.

En 2008, un rapport du coroner Jacques Ramsay recommandait à la ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport l'intégration de programme Nager pour survivre^{MD} au curriculum scolaire du 2^e cycle du primaire.

Par la suite, plusieurs rencontres ont eu lieu avec le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS). Deux projets pilotes ont été organisés en 2010 à Québec et Trois-Rivières avec le soutien financier du gouvernement québécois. Ces projets ce sont avérés un succès. Depuis, plusieurs autres projets pilotes soutenus par différents milieux et la Société de sauvetage se sont déroulés, ayant obtenus aussi des conclusions très positives.

Depuis quelques années, d'autres coroners ont recommandé d'instaurer le programme Nager pour survivre^{MD} au Québec. Lors de l'été 2012, le gouvernement s'est positionné et a appuyé le programme Nager pour survivre^{MD}. Présentement, la Société de sauvetage est toujours dans l'attente d'une réponse positive de la part du gouvernement afin de subventionner le programme et de le rendre accessible à tous les élèves de 3^e année du primaire au Québec.

TABLE DES MATIÈRES

	Page
LA NORME NAGER POUR SURVIVRE ^{MD}	6
LE PROGRAMME NAGER POUR SURVIVRE ^{MD}	9
LES PRINCIPES D'ENSEIGNEMENT	11
Enseignement en utilisant la progression	13
LA SÉCURITÉ	15
LA PLANIFICATION DES SÉANCES D'ENSEIGNEMENT	17
L'ÉVALUATION	17
HABILETÉS AQUATIQUES	
Entrée par roulade en eau profonde	19
Nage sur place	20
Nager	21
LEÇONS SUR LA SÉCURITÉ AQUATIQUE	
Nager toujours avec un ami	22
Vérifier l'épaisseur de la glace	23
Porter un VFI	24
Regarder avant de plonger	25
FOIRE AUX QUESTIONS	26

LA NORME NAGER POUR SURVIVRE^{MD}

Le Canada étant un pays comptant de nombreux cours d'eau, il faut posséder un minimum d'habiletés fondamentales pour y survivre. La position officielle de la Société de sauvetage à ce sujet est exprimée dans les quatre points suivants :

- L'acquisition de compétences de base en natation est une exigence fondamentale lors de toute tentative visant à éliminer la noyade au Canada.
- Tous les enfants canadiens ont le droit d'avoir l'occasion d'acquérir les compétences de base de survie en natation.
- L'acquisition de compétences de base de survie en natation par les enfants canadiens mérite un appui du public et du gouvernement.
- Tous les enfants devraient pouvoir s'offrir une formation abordable qui leur permettrait de réussir la :

NORME CANADIENNE NAGER POUR SURVIVRE^{MD}

- ▶ Entrée par roulade en eau profonde
- ▶ Nager sur place pendant 1 minute
- ▶ Nager 50 mètres

La norme canadienne Nager pour survivre^{MD} est la norme minimale que chaque enfant devrait acquérir. La norme est simple, facile et sélective. Elle établit les compétences essentielles requises afin de survivre à une chute inattendue en eau profonde. La Société reconnaît qu'il existe toutefois une grande variété de formations aquatiques qui mènent bien au-delà de cette norme minimale.

La norme Nager pour survivre^{MD} peut être utilisée de plusieurs façons :

- PROGRAMME NAGER POUR SURVIVRE^{MD}
- EXAMEN D'HABILETÉS AQUATIQUES ; il est possible de demander aux participants d'effectuer de façon consécutive les trois habiletés de la norme afin de vérifier le niveau d'habileté aquatique. Une personne réussissant la norme sans aide est capable de se débrouiller en cas de chute accidentelle en eau profonde.

LES HABILETÉS DE LA NORME NAGER POUR SURVIVRE^{MD}

JUSTIFICATION ET COMPÉTENCE	HABILETÉ
<p>S'orienter à la surface de l'eau après une chute inattendue. Une telle chute a pour conséquence une perte du sens de l'orientation et met en péril une respiration normale.</p>	Entrée par roulade en eau profonde
<p>Pouvoir se maintenir seul à la surface. La température de l'eau dans les plans d'eau canadiens est habituellement assez froide à l'année longue pour provoquer un réflexe de suffocation lors d'une soudaine immersion. La capacité de nager sur place vous aide à protéger vos voies respiratoires pendant que vous reprenez votre souffle.</p>	Nage sur place pendant 1 minute
<p>Nager vers un endroit sécuritaire. La recherche de la Société de sauvetage démontre que la majorité des noyades se produit entre 3 à 15 mètres d'un point de sécurité (quai, plage, bord de la piscine). Parce que votre capacité de nager pourrait être entravée par l'eau froide, vos vêtements, etc. nous utilisons une distance de 50 mètres comme norme raisonnable de distance à parcourir.</p>	Nager 50 mètres

JUSTIFICATION

- Les Canadiens et Canadiennes participent en très grand nombre à des activités de natation dans le cadre de leurs loisirs.
- Au Canada, la natation occupe le deuxième rang des activités les plus populaires (après la bicyclette) parmi les enfants d'âge scolaire âgés entre 5 et 12 ans.
- Parmi les gens de 18 ans et plus, la natation est la troisième activité la plus populaire après la marche et le jardinage.

Source : Étude de capacité de 1998, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

LA NOYADE EST UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE DÉCÈS

Au Canada, la noyade est la deuxième principale cause de décès accidentel (après les accidents de voiture) pour les personnes âgées de 55 ans et plus. Chaque année, la majorité des gens qui se noient n'avaient même pas l'intention de pénétrer dans l'eau. Leur immersion fut soudaine et inattendue.

LA NÉCESSITÉ D'OBTENIR UNE FORMATION EN MILIEU SCOLAIRE

Depuis quelques années, plusieurs coroners qui se sont penchés sur le phénomène de la noyade réclament l'intégration du programme Nager pour survivre^{MD} dans le cursus scolaire du 2^e cycle du primaire.

Au Québec, la présence de nos nombreux plans d'eau et piscines nous encourage à sensibiliser la population aux dangers reliés à l'eau. En offrant le programme Nager pour survivre^{MD} pendant les heures d'école, il sera possible de toucher des jeunes qui n'iraient jamais par eux-mêmes dans une piscine pour des causes culturelles, financières, géographiques (régions éloignées) ou tout simplement par intérêt.

Bref, l'école est un outil efficace pour rejoindre tous les enfants d'environ 8 ans au Québec. Le programme Nager pour survivre^{MD} permettra d'enseigner les habiletés aquatiques minimales à posséder et d'instruire les élèves concernant les pratiques sécuritaires à adopter lors de la proximité à un plan d'eau. Peut-être que certains enfants adoreront leur expérience et se lanceront dans la pratique d'activités aquatiques, ce qui augmentera leur niveau d'activité physique!

Nager pour survivre peut faire toute la différence entre la vie et la mort lorsqu'une immersion soudaine et involontaire survient – ce qui représente le préambule de la grande majorité des noyades au Québec.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la noyade et les blessures aquatiques, vous pouvez consulter le Rapport sur la noyade de la Société de sauvetage en ligne à www.societedesauvetage.org

LE PROGRAMME NAGER POUR SURVIVRE^{MD}

Le programme Nager pour survivre^{MD} est disponible presque partout au Canada. Il provient de la norme Nager pour survivre^{MD} expliquée précédemment. Le programme Nager pour survivre^{MD} permet de sensibiliser les élèves et leurs parents sur les habiletés aquatiques de l'élève. **Donc, ce n'est pas un programme de natation.** De plus, le programme permet à certains élèves d'acquérir les compétences fondamentales de base qui permettent de survivre à une chute inattendue dans l'eau – une première étape importante visant à se sentir en sécurité autour de l'eau.

Nager pour survivre^{MD} est un programme simple et flexible à offrir aux groupes scolaires qui désirent obtenir un programme de prévention de la noyade pour les élèves dont le temps est limité et dont les habiletés sont diversifiées.

CONTENU DU PROGRAMME	
3 séances pratiques en piscine (3 x 1 heure)	Pour apprendre et évaluer la norme <i>Nager pour survivre</i>
3 séances théoriques (minimum de 3 x 15 minutes)	Pour sensibiliser les élèves sur au moins 3 des 4 sujets de sécurité aquatique suivants : -Nager toujours avec un ami -Vérifier l'épaisseur de la glace -Porter un VFI -Regarder avant de plonger

CLIENTÈLE CIBLE

- Les enfants d'environ 8 ans (3^e année du primaire).

AVANTAGES

- **Groupes avec divers niveaux :** Le programme Nager pour survivre^{MD} permet à des participants de divers niveaux de participer en même temps au programme. L'usage de vêtements de flottaison individuel (VFI) permet à tous de faire les activités.
- **Programme court :** 3 séances pratiques d'une heure et un minimum de 3 séances théoriques de 15 minutes.

Pour le moment, au Québec, son financement compte sur la générosité de donateurs et de commanditaires ainsi qu'un frais par participant.

DOCUMENTS DU PROGRAMME

Le programme au Québec comprend plusieurs documents utiles qui permettent d'aider les divers intervenants à son implantation. De plus, plusieurs idées d'activités y sont proposées autant pour les enseignants, les moniteurs du programme et même les parents.

- Guide d'activités
- Quatre feuillets complémentaires (parent, enseignant, moniteur du programme et gestionnaire aquatique) afin de donner les outils nécessaires pour offrir le programme.
- Quatre plans de leçon pour les enseignants.
- Plus de 19 activités sur la sécurité aquatique à faire en classe, en éducation physique ou à la maison en lien avec le programme de formation de l'école québécoise.
- Quatre fiches d'information sur les thèmes de la sécurité aquatique.
- Un certificat par élève.

POURQUOI TROIS SÉANCES?

Les deux principaux buts du programme sont de sensibiliser sur les réelles habiletés aquatiques des élèves et de permettre aux participants d'apprendre les habiletés de base pour survivre à une chute inattendue en eau profonde le plus rapidement possible.

Comme dans tout apprentissage, il doit y avoir un temps de préparation, un temps de réalisation et un temps d'intégration et d'évaluation. Lors de la première séance, les participants découvrent les habiletés aquatiques à exécuter. Puis, ils se pratiquent et intègrent à leur rythme les habiletés demandées lors des trois séances. Une évaluation doit être faite à la fin de la troisième séance.

Chaque personne a son propre rythme d'apprentissage. Pour certains, les trois séances ne seront pas suffisantes. C'est entre autres pour cela qu'il est recommandé à tous les participants de continuer à améliorer leurs habiletés aquatiques par le biais de cours de natation.

LES PRINCIPES D'ENSEIGNEMENT

En mode de survie par opposition au mode d'apprentissage

Les habiletés de la norme Nager pour survivre^{MD} font partie de la base permettant de se sentir en sécurité dans l'eau. L'anxiété peut toutefois avoir un impact négatif sur la volonté de l'élève à apprendre.

Lorsqu'ils tentent de réussir une habileté pour la première fois, les élèves peuvent juger que leur survie est en jeu, par exemple : « est-ce que je vais pouvoir respirer? ». Si c'est le cas, ils se retrouvent en mode de survie, ils n'arrivent pas à réussir l'habileté parce qu'ils ne songent qu'à prendre leur prochaine inspiration.

Lors du choix de l'approche pédagogique, il faut se questionner pour savoir si l'élève se sentira en mode de survie ou en mode d'apprentissage. Pour qu'il soit en mode d'apprentissage, il doit se sentir totalement en contrôle de la situation; être certain qu'il pourra prendre une inspiration quand il le faudra et qu'il pourra s'arrêter quand il le voudra.

Lorsqu'il apprend à nager, l'élève doit résoudre trois problèmes :

Mon orientation : Comment vais-je m'orienter et pouvoir contrôler les mouvements de mon corps?

Mon appui : Sur quoi vais-je m'appuyer pour pouvoir respirer quand j'en ai besoin ou quand je le veux?

Ma propulsion : Comment est-ce que je vais contrôler mes mouvements dans l'eau pour me rendre à ma destination?

Utilisation d'aides flottantes en tant qu'outil d'enseignement

Une approche pédagogique qui met au départ l'accent sur un seul problème à la fois fera diminuer le niveau d'anxiété de l'élève, accélérera le processus d'apprentissage et accroîtra ses chances de réussir. L'utilisation d'aides flottantes en tant qu'outil d'enseignement offre à l'élève un soutien afin :

1. qu'il puisse respirer lorsqu'il en a besoin.
2. que la pratique soit efficace, parce qu'il peut :
 - mettre l'accent sur le nouveau mouvement à apprendre.
 - suivre la rétroaction donnée.
 - se reposer lorsqu'il en a besoin.

Les aides flottantes incluent : les gilets de sauvetage, les VFI, les planches de natation, les ceintures de flottaison, les bouteilles de javellisant ou les nouilles.

LES PRINCIPES D'ENSEIGNEMENT (SUITE)

Faire un essai sans VFI Si les élèves sont inquiets quant à leur capacité de réussir l'habileté sans une aide flottante, il faut les laisser utiliser des vêtements de flottaison individuels (VFI) ou toute autre aide de flottaison qui les aidera à soutenir leur corps pendant qu'ils apprennent la meilleure façon d'utiliser leurs jambes. Lorsque l'élève se sent prêt à essayer sans une aide flottante, il peut tenter de réussir l'habileté sans celle-ci. Cette décision doit toutefois être prise par l'élève et non par le moniteur.

Les moyens suivants peuvent être utilisés dans le but d'aider l'élève à réaliser qu'il est prêt à tenter de réaliser une habileté sans l'aide d'un soutien :

- Lui offrir beaucoup de rétroactions positives.
- Si l'élève semble avoir peur, lui offrir de l'encouragement.
- Offrir de l'aide à l'élève au lieu de le laisser se débrouiller seul.
- Utiliser une progression – demander à l'élève de tenter de réussir la compétence dans la partie peu profonde de la piscine.

Nous recommandons que chaque élève nage sans l'aide d'un VFI à un moment donné.

Il faut laisser du temps aux élèves qui ont peur de l'eau de s'habituer et d'apprendre à être confiant que leur corps flottera. Pour certains, apprendre à marcher dans l'eau, utiliser une respiration contrôlée, apprendre à flotter sur le ventre et le dos puis se lever debout après ces exercices est un accomplissement majeur.

Aider l'élève à surmonter sa peur Faire toujours porter un VFI aux élèves qui ont peur peut les aider. Leur donner des tâches simples avec lesquelles ils se sentent à l'aise et rester toujours à portée de main d'eux peuvent aussi les aider.

Chaque élève progresse à son propre rythme. Les élèves qui ont peur de l'eau ont besoin de sentir qu'ils contrôlent la vitesse à laquelle les nouvelles habiletés sont présentées. L'introduction d'une nouvelle habileté qui leur semble dangereuse demande de la patience et une progression bien réfléchie. Lorsque les compétences sont présentées de manière appropriée, l'élève réalisera que la tâche n'était pas aussi difficile qu'il le pensait au départ.

Les élèves ayant un handicap L'élève ayant un handicap peut facilement participer au programme Nager pour survivre^{MD}. Cette approche unique permettant l'utilisation d'aides flottantes crée deux occasions. L'élève peut facilement participer au sein d'un groupe et une aide flottante lui offre la flottaison supplémentaire dont il a besoin. Aussi, étant donné la flexibilité des critères d'évaluation (toutes les méthodes de nage sur place et de nage sont acceptables), il est facile d'intégrer les élèves ayant des besoins spéciaux à ces cours.

LES PRINCIPES D'ENSEIGNEMENT (SUITE)

ENSEIGNEMENT UTILISANT LA PROGRESSION

Les entrées Il faut toujours y aller progressivement quel que soit le niveau d'habileté de natation des élèves. Voici ci-dessous quelques idées de progression :

1. Essayer des culbutes dans l'eau en partie peu profonde.
2. Essayer des sauts dans l'eau profonde comme exercice d'orientation et pour apprendre à refaire surface.
3. Pratiquer les culbutes sur un matelas au sol.
4. Essayer une culbute à partir d'un matelas flottant en eau profonde.
5. Essayer une entrée par culbute sur un matelas situé en eau profonde.
6. Essayer une entrée par culbute à partir du bord de la piscine en eau profonde.

- Nage sur place**
1. Pratiquer séparément les mouvements des bras et des jambes.
 2. Debout dans l'eau peu profonde, bouger les mains et les bras de l'avant vers l'arrière comme lorsqu'on tartine une grosse tranche de pain.
 3. Donner un certain angle aux mains et aux avant-bras et faire un mouvement de godille.
 4. Utiliser les VFI pour soutenir les participants pendant l'apprentissage de la godille.
 5. Pour le battement de jambes – amener les élèves dans l'eau un peu plus profonde afin que leurs jambes ne touchent pas le fond durant le mouvement.
 6. Pratiquer les mouvements des bras et des jambes ensemble pour augmenter l'endurance.
 7. Lorsque les nageurs sont capables de se soutenir à la surface, expérimenter le battement en ciseaux et le coup de pied rotatif alternatif.

LES PRINCIPES D'ENSEIGNEMENT (SUITE)

Nager Pénétrer dans l'eau profonde jusqu'à la taille.

1. Encourager les élèves à mettre leur visage dans l'eau pour pratiquer le contrôle de leur respiration.
2. Poursuivre en immergeant le visage et/ou le corps et en ouvrant les yeux sous l'eau.

Faire enfiler aux élèves un VFI (si nécessaire) et puis :

3. Tenter de flotter sur le ventre et/ou le dos.
4. Pratiquer les glissements avec battements de jambes (sur le ventre ou le dos) en utilisant n'importe lequel des battements de jambes.
5. Tenter de se propulser en utilisant ses bras (de n'importe quelle manière, sur le ventre ou le dos, avec la tête dans ou hors de l'eau).
6. Ajouter la respiration en utilisant une méthode normale (si possible).
7. Lorsque les élèves semblent prêts, les encourager à tenter d'accomplir ces exercices sans le VFI.
8. Demander à tous les élèves de tenter de nager la distance requise sans porter un VFI (au moins dans la partie moins profonde de la piscine).

LA SÉCURITÉ

Il est prépondérant d'assurer la sécurité des élèves. Dans le cadre du programme Nager pour survivre^{MD}, de nombreux élèves ne sauront pas nager ou très peu. Les moniteurs doivent les superviser directement en tout temps – ce qui signifie qu'ils ne doivent jamais être laissés sans surveillance. Les moniteurs doivent également faire preuve de jugement pour ce qui est de faire progresser les élèves avec les exercices en eau plus profonde. Tenter d'enseigner une habileté en eau profonde lorsque celle-ci n'a pas encore été maîtrisée en eau peu profonde est non seulement improductif, mais peut aussi être dangereux.

L'ENDROIT CHOISI POUR LE DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- La profondeur de l'eau est-elle appropriée?
- Les élèves ont-ils suffisamment d'espace pour bouger?
- Y a-t-il une aire de sécurité entre les élèves et les autres classes ou les dangers (par exemple : les parties où l'eau devient plus profonde, les lignes de couloirs, les tremplins, etc.)?

LES HABILETÉS DES ÉLÈVES

- Est-ce que les élèves possèdent les compétences nécessaires?
- Est-ce que les élèves comprennent en quoi consiste l'activité?
- L'activité est-elle appropriée aux capacités physiques des élèves?
- L'activité est-elle suffisamment flexible pour tenir compte des différents niveaux d'expériences et de compétences?
- Est-il possible de superviser chaque personne en tout temps?

ENTRÉES À L'EAU

- Toujours effectuer les roulades en eau profonde.
- Encourager les élèves à effectuer leur roulade en s'éloignant du bord de la piscine.
- Demander aux élèves de placer leurs mains derrière la tête lors de la roulade afin de protéger leur tête.
- Planifier des activités qui empêcheront les élèves de sauter accidentellement sur quelqu'un d'autre.
- Ne pas enseigner ou pratiquer les culbutes arrière.

LA SÉCURITÉ (SUITE)

NAGE SUR PLACE

- Pratiquer toujours une nouvelle habileté en eau peu profonde ou avec des VFI avant de l'essayer en eau plus profonde.
- Planifier des activités qui empêcheront les élèves de se cogner sur quelqu'un d'autre.
- Laisser toujours les élèves décider du moment où ils enlèveront le VFI et tenteront l'exercice sans le porter.

NAGE

- Pratiquer toujours une nouvelle habileté en eau peu profonde ou avec des VFI avant de l'essayer en eau plus profonde.
- Les élèves qui ne savent pas nager ou très peu prendront plus de temps pour explorer les compétences en natation et devront utiliser un VFI avant de tenter de nager en eau plus profonde.
- Planifier des activités qui empêcheront les élèves de se cogner sur quelqu'un d'autre.
- Laisser toujours les élèves décider du moment où ils enlèveront le VFI et tenteront l'exercice sans le porter.

LES RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ

1. Connaître les procédures d'urgence.
2. Aller chercher le groupe dans les vestiaires et le raccompagner jusque dans les vestiaires à la fin de la séance.
3. Avoir en tout temps tous les élèves dans son champ de vision.
4. Être toujours face à la piscine.
5. Avoir toujours un objet de sauvetage à portée de main.
6. **Mettre un VFI à tous les élèves au début de la première séance.**
7. Mettre en place le système copain-copain.
8. Savoir combien d'élèves sont présents et les compter régulièrement.
9. Être à portée de main des élèves non-nageurs.
10. Énoncer les consignes de sécurité et les attentes avant de le début de l'activité ainsi que les conséquences reliées au non-respect.
11. S'amuser!

LA PLANIFICATION DES SESSIONS D'ENSEIGNEMENT

Les groupes avec diverses habiletés

Il faut pratiquer toutes les habiletés de Nager pour survivre^{MD} par le biais d'exercices lors de chaque leçon.

Utiliser les étapes suivantes lors de la planification des leçons :

1. Évaluer toujours les élèves afin d'établir leurs capacités individuelles.
2. Faire toujours une démonstration de l'habileté en question.
3. Offrir beaucoup de temps pour pratiquer chacune des habiletés.
4. Permettre aux élèves de pratiquer les habiletés à leur propre rythme.
5. Présenter les activités de défi, si le temps le permet et si les élèves sont prêts.

Enseigner à des groupes possédant divers niveaux d'habiletés

Une fois que l'évaluation des habiletés aquatiques des élèves est faite et qu'il y a plus d'un moniteur disponible, diviser les élèves par le nombre de moniteurs présents. Il est possible de diviser les groupes en utilisant une des manières suivantes :

- L'espace disponible dans la piscine : un groupe dans l'eau peu profonde / un groupe au milieu / un groupe dans l'eau plus profonde.
- La capacité des nageurs : débutants –intermédiaires – avancés.
- Par compétences : établir des ateliers pour les diverses compétences à acquérir – les élèves passent d'un atelier à l'autre.

L'ÉVALUATION

Évaluation de la norme Nager pour survivre^{MD}	Le programme met l'accent sur la réalisation d'une seule séquence : Entrée par roulade en eau profonde – Nager sur place pendant 1 minute – Nager 50 mètres
	N'importe quel moyen qui permet à l'élève de réussir la norme est accepté. Il n'existe aucune bonne solution. Un des principaux éléments de la stratégie d'enseignement est une approche visant à résoudre les problèmes afin d'aider les élèves à trouver une solution efficace.
Qui peut évaluer la norme Nager pour survivre^{MD}?	N'importe quelle personne titulaire d'un brevet Sauveteur national ou un moniteur de natation peut évaluer ce programme.
Est-ce que les élèves reçoivent quelque chose à la fin du programme?	Oui, chaque élève qui a suivi le programme Nager pour survivre ^{MD} reçoit ce qui suit : <ul style="list-style-type: none">• Un certificat de participation (pour l'élève)• Une lettre de fin de programme pour le parent (ou le tuteur) Il y a trois niveaux de réussite sur le certificat : <ul style="list-style-type: none">✓ A réussi la norme Nager pour survivre^{MD}✓ A réussi la norme Nager pour survivre^{MD} à l'aide d'un VFI✓ A tenté de réussir la norme Nager pour survivre^{MD} On devrait expliquer au parent/tuteur que peu importe le niveau indiqué sur le certificat, la Société de sauvetage encourage tous les enfants à apprendre à nager au-delà de cette norme minimale.

ENTRÉE PAR ROULADE EN EAU PROFONDE

NAGER POUR SURVIVRE^{MD}
HABILETÉ 1

L'élève devra effectuer une entrée par roulade en eau profonde.

REMARQUES

Enseignement de la base : Les élèves enfilent les VFI puis :

1. Ils s'accroupissent sur le bord de la piscine (partie profonde), les genoux pliés, les pieds sur le bord de la piscine.
2. Ils placent leurs mains derrière leur tête, baissent le menton et maintiennent leurs coudes près de leur corps.
3. Ils prennent une grande inspiration et la maintiennent.
4. Ils se laissent tomber loin du bord en effectuant une roulade.
5. Ils remontent à la surface, soulèvent leur tête pour prendre une inspiration et reviennent sur le bord de la piscine.

Problèmes habituels

Ils soulèvent leur tête – il faut maintenir le menton sur la poitrine.

L'eau remonte dans leur nez – il faut expirer doucement par le nez durant la roulade.

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

L'élève devra être capable de :

- Ramener son visage à la surface de l'eau.
- S'orienter après une chute inattendue en eau profonde.

MESSAGE CLÉ

Une chute inattendue dans l'eau a pour conséquence une perte du sens de l'orientation et met en péril une respiration normale.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

- ✓ Entrée désorientée dans l'eau sans aide :

ENTRÉES POSSIBLES

- Roulade avant
- Roulade de côté
- Roulade de type billot

- ✓ Il ne faut pas que ce soit les pieds qui pénètrent dans l'eau en premier.
- ✓ Remonter à la surface de l'eau, puis être capable de respirer.

RÉFÉRENCE

- Manuel canadien de sauvetage 5-9

NAGE SUR PLACE

NAGER POUR
SURVIVRE^{MD}
HABILETÉ 2

L'élève devra démontrer sa capacité à maintenir son nez et sa bouche à la surface de l'eau pendant 1 minute.

REMARQUES

Enseignement de la base : Les nageurs enfilent leur VFI puis :

1. Ils pénètrent dans l'eau jusqu'à la taille (ou plus profondément).
2. Ils effectuent un mouvement de balayage un peu vers l'arrière avec leurs mains et leurs bras, juste un peu sous la surface de l'eau.
3. Ils utilisent n'importe quelle combinaison de battements de jambes.
4. Ils combinent les deux exercices en retenant leur respiration afin de conserver le plus d'air possible dans leurs poumons, ce qui aide à leur flottabilité.

Problèmes habituels

Difficulté à maintenir la position du corps – changer la position de la tête (vers l'avant ou l'arrière), modifier la position pour ce qui est du mouvement des bras.

Ils s'enfoncent – vérifier si les nageurs godillent (utilisent un mouvement par lequel ils poussent et tirent avec leurs mains); faire augmenter le mouvement de godille; modifier la position des bras (mouvement plus étroit ou plus large); utiliser un battement de jambes plus propulsif ou intense.

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

L'élève devra être capable de :

- Maintenir son nez et sa bouche à la surface de l'eau pendant 1 minute.

MESSAGE CLÉ

La température de l'eau dans les plans d'eau canadiens est habituellement assez froide à l'année longue pour provoquer un réflexe de suffocation lors d'une immersion soudaine. La capacité à nager sur place aide à protéger les voies respiratoires pendant la reprise du souffle. De plus, la nage sur place permet au nageur de repérer un lieu sécuritaire où il peut se diriger.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

- ✓ Maintenir son nez et sa bouche à la surface de l'eau pendant 1 minute sans aide.
- ✓ Toutes les méthodes pour se maintenir à la surface de l'eau sont bonnes.

RÉFÉRENCE

- Manuel canadien de sauvetage, 3-6

NAGE

NAGER POUR
SURVIVRE^{MD}
HABILETÉ 3

L'élève devra se déplacer dans l'eau sur une distance de 50 mètres.

REMARQUES

Enseignement de la base : Les nageurs enfilent un VFI puis :

1. Ils pénètrent dans l'eau jusqu'à la taille.
2. Ils se placent en position horizontale (sur le ventre ou sur le dos avec la tête dans ou hors de l'eau).
3. Ils se propulsent par n'importe quel moyen. Le recouvrement des bras se fait à la surface ou sous l'eau.
4. Ils effectuent un battement de jambes (n'importe lequel est acceptable).

Problèmes habituels

- **La position du corps** – modifier la position de la tête (la soulever ou l'abaisser).
- **Le mouvement des bras** – corriger le recouvrement et la propulsion des bras.
- **Le battement des jambes** – par exemple : les orteils pointés, le battement alternatif rapide, avec le pied cambré, le battement en ciseaux, etc.

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

L'élève devra être capable de :

- Se déplacer dans l'eau sur une distance d'au moins 50 mètres.

MESSAGE CLÉ

Les recherches de la Société de sauvetage démontrent que la majorité des noyades se produit entre 3 à 15 mètres d'un endroit sécuritaire (quai, plage, bord de la piscine). Parce que la nage pourrait être entravée par l'eau froide et les vêtements par exemple, la distance à parcourir de 50 mètres est considérée comme une norme raisonnable.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

- ✓ Compléter la distance de 50 mètres.
- ✓ Compléter la distance sans toucher le fond de l'eau et sans s'accrocher sur quelque chose.
- ✓ Toutes les méthodes pour se déplacer sont acceptées.

Note : Le nageur a le droit de faire de la nage sur place lors de son déplacement.

RÉFÉRENCE

- Manuel canadien de sauvetage, 9-2

NAGER TOUJOURS AVEC UN AMI

NAGER POUR
SURVIVRE^{MD}
LEÇON 1

L'élève sera sensibilisé à toujours nager avec quelqu'un. De plus, il apprendra pourquoi il doit nager avec quelqu'un et où il peut nager de façon sécuritaire.

REMARQUES

- Le fait d'être seul dans l'eau est un facteur ayant contribué à de nombreuses noyades – soit 74% des enfants non supervisés de moins de 5 ans.
- Très peu de noyades se produisent dans des lieux supervisés par des surveillants-sauveteurs. Au Québec, presque tous les décès reliés à l'eau se produisent dans des plans d'eau non supervisés par des surveillants-sauveteurs.
- Une personne peut se noyer en moins d'une minute. La personne qui est en train de se noyer ne sera pas capable d'appeler de l'aide. Une noyade se produit en silence. Quand une personne se noie, elle coule habituellement sous l'eau rapidement et silencieusement.
- Les décès par noyade ne sont que la pointe de l'iceberg, car il y a de 3 à 10 survivants de la noyade pour chaque décès.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'élève devra être capable de :

- Distinguer les comportements sécuritaires des comportements non sécuritaires selon des mises en situation liées à la baignade.
- Expliquer pourquoi il ne devrait jamais nager seul.

MESSAGE CLÉ

Il faut toujours nager avec quelqu'un!

PRINCIPAUX MESSAGES

TOUS, même les adultes, doivent nager avec quelqu'un.

Pourquoi il est important de nager avec quelqu'un :

- Pour nous aider en cas de problème.
- Pour lancer un objet flottant.
- Pour appeler de l'aide.
- Pour nous surveiller.

Il existe deux endroits sécuritaires pour se baigner :

- Endroits surveillés par un surveillant-sauveteur.
- Endroits surveillés par un adulte.

Quoi faire si ton ami avec qui tu te baignes est en difficulté :

- Appeler de l'aide (ex. 911, adulte, etc.)
- Lancer un objet flottant

Important : Ne jamais aller dans l'eau et ne jamais s'approcher pour aider la personne en difficulté (dangereux pour une personne ne connaissant pas les bonnes techniques).

RÉFÉRENCES

- Fiche d'information *Nager toujours avec un ami*
- Assurez votre sécurité, faits saillants sur les noyades et les autres décès liés à l'eau au Québec de 2000 à 2008
[http://www.sauvetage.qc.ca/userfiles/file/RapportFaitsSaillants_2000-2008_fr.pdf]
- Site Internet de la Société de sauvetage : www.sauvetage.qc.ca

VÉRIFIER L'ÉPAISSEUR DE LA GLACE

NAGER POUR SURVIVRE^{MD}
LEÇON 2

L'élève sera sensibilisé aux dangers de la glace. Il apprendra qu'il faut bien vérifier la glace avant de s'y aventurer.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'élève devra être capable de :

- Énumérer les qualités d'une glace solide.
- Distinguer les comportements sécuritaires des comportements non sécuritaires selon des mises en situation liées aux activités sur la glace.
- Expliquer comment sortir de l'eau lorsque la glace cède.

REMARQUES

- Près de 500 Canadiens se noient chaque année. Pendant l'hiver, la majorité des victimes de la noyade sont des hommes se déplaçant à motoneige.
- Les trois quarts des incidents reliés à la glace se produisent sur des lacs (73 %) et la plupart des autres sur les rivières (25 %).
- La majorité des incidents impliquant des motoneiges sont causés par des trous ou des ouvertures dans la glace (62% de tous les incidents en motoneige) ou parce que la glace était trop mince (38%).

MESSAGE CLÉ

La glace n'est jamais sécuritaire à 100%.

PRINCIPAUX MESSAGES

- Ne jamais s'aventurer sur une glace non vérifiée. Rester dans les sentiers vérifiés.
- Ne jamais marcher sur une glace visqueuse, qui vient juste de regeler, qui est stratifiée ou qui s'est détériorée.
- La glace n'est pas la même épaisseur partout. Il faut vérifier la glace à plusieurs endroits. Pour marcher dessus, la glace doit être d'au moins 10 centimètres d'épaisseur.
- Porter un vêtement de flottaison individuel augmente les chances de survie à une chute accidentelle dans l'eau froide.
- L'eau froide rend la nage très difficile, même pour les bons nageurs.

RÉFÉRENCES

- Fiche d'information *Vérifier l'épaisseur de la glace*
- *Assurez votre sécurité, faits saillants sur les noyades et les autres décès liés à l'eau au Québec de 2000 à 2008*
[http://www.sauvetage.qc.ca/userfiles/file/RapportFaitsSaillants_2000-2008_fr.pdf]
- Site Internet de la Société de sauvetage : www.sauvetage.qc.ca
- SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE. *Comprendre la glace, guide de survie* (2007), 168 pages.

PORTEUR UN VÊTEMENT DE FLOTTAISON INDIVIDUEL

NAGER POUR SURVIVRE^{MD}
LEÇON 3

L'élève sera sensibilisé aux différents dispositifs de flottaison. Il apprendra l'importance de ces derniers. De plus, il apprendra comment choisir et revêtir un vêtement de flottaison individuel (VFI).

REMARQUES

- Dans 73 % des cas de décès liés à l'eau lors de la navigation récréative, les personnes ne portaient pas de dispositif de flottaison.
- Un gilet de sauvetage a une plus grande flottabilité qu'un vêtement de flottaison individuel. Dans les gros bateaux, on retrouve la plupart du temps des gilets de sauvetage.
- Le fait de ne pas porter un VFI ou un gilet de sauvetage est un des facteurs ayant contribué à de nombreux décès reliés à l'eau. La grande majorité des victimes de la noyade (près de 80 %) ne portaient pas ou portaient mal un dispositif de flottaison lors d'une activité de navigation récréative.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'élève devra être capable de :

- Démontrer comment revêtir et attacher un VFI.
- Nommer des comportements sécuritaires lors d'activités nautiques.

MESSAGE CLÉ

Je l'ai, je le porte!

PRINCIPAUX MESSAGES

- La loi exige que chaque personne dans un bateau ait un VFI ou un gilet de sauvetage qui lui convient.
- Si une embarcation chavire, une personne n'a pas le temps d'enfiler un VFI avant de tomber à l'eau. Il faut le mettre avant.
- Il faut s'assurer que le VFI soit de la bonne taille et qu'il est bien attaché.
- Toutes les personnes qui savent peu ou pas nager devraient porter un VFI lorsqu'elles sont dans l'eau, près de l'eau ou sur l'eau.
- Un VFI est comme une ceinture de sécurité en auto. En automobile, c'est obligatoire, en embarcation aussi!

RÉFÉRENCES

- Fiche d'information *Porter un VFI*
- *Assurez votre sécurité, faits saillants sur les noyades et les autres décès liés à l'eau au Québec de 2000 à 2008*, édition 2010
[http://www.sauvetage.qc.ca/userfiles/file/RapportFaitsSaillants_2000-2008_fr.pdf]
- Site Internet de la Société de sauvetage : www.sauvetage.qc.ca

REGARDER AVANT DE PLONGER

NAGER POUR SURVIVRE^{MD}
LEÇON 4

L'élève sera sensibilisé aux dangers à plonger dans les piscines résidentielles ou encore dans les eaux inconnues. Il apprendra ce qu'il faut vérifier avant de plonger. De plus, il apprendra comment effectuer une entrée à l'eau toujours sécuritaire.

REMARQUES

- Environ 8 Québécois par année sont hospitalisés suite à un plongeon en eau peu profonde.
- Dans 80 % des cas, ce sont des hommes qui se blessent suite à un plongeon dangereux.
- La majorité des incidents en piscine résidentielle ont lieu dans la pente entre la zone des tremplins et la partie peu profonde ainsi qu'en partie peu profonde ou dans la piscine hors-terre.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'élève devra être capable de :

- Nommer des endroits sécuritaires où effectuer un plongeon.
- Nommer des conséquences possibles suite à un plongeon dans un milieu dangereux.

MESSAGE CLÉ

Pour une entrée à l'eau sécuritaire, il faut entrer les pieds en premier.

PRINCIPAUX MESSAGES

- Pour plonger à partir du bord de l'eau, la profondeur doit être d'au moins 2,75 mètres sur une longueur de 6 mètres.
- Il ne faut jamais plonger dans les eaux inconnues, il faut plutôt entrer les pieds en premier pour vérifier la profondeur de l'eau et la présence d'obstacles.
- Il ne faut jamais plonger dans une piscine hors-terre ou une piscine creusée résidentielle.
- Un plongeon dans un endroit dangereux peut occasionner de graves blessures, comme une perte de mobilité des bras et des jambes.

RÉFÉRENCES

- Fiche d'information *Regarder avant de plonger*
- *Assurez votre sécurité, faits saillants sur les noyades et les autres décès liés à l'eau au Québec de 2000 à 2008*, édition 2010
[http://www.sauvetage.qc.ca/userfiles/file/RapportFaitsSaillants_2000-2008_fr.pdf]
- *Parachute*, organisme dédié à la prévention des blessures et à sauver des vies
[<http://parachutecanada.org/>]
- Site Internet de la Société de sauvetage : www.sauvetage.qc.ca

FOIRE AUX QUESTIONS

Pourquoi acceptez-vous n'importe quel moyen de réussir les habiletés de la norme Nager pour survivre^{MD}?

Notre but est d'offrir aux élèves une méthode de natation qui leur permet d'acquérir ces habiletés minimales de survie dans un très court laps de temps. Une fois qu'ils ont réussi la norme, le moniteur peut mettre l'accent sur l'amélioration des ces aptitudes.

Le fait d'utiliser des VFI ne véhicule-t-il pas un message erroné concernant la supervision?

Les VFI ne sont pas un substitut pour une supervision directe des personnes qui ne savent pas nager par un moniteur ou par un parent. Le VFI est un outil d'enseignement utile qui maintient l'élève à la surface et qui lui permet d'utiliser ses mains et ses pieds pour faire l'expérience des méthodes de propulsion ou de soutien.

Est-ce que les éléments de sécurité aquatique sont enseignés au cours des séances du programme Nager pour survivre^{MD}?

Le programme Nager pour survivre^{MD} vise à enseigner les habiletés de survie dans l'eau et ainsi qu'un minimum de trois sujets sur la sécurité aquatique. La sécurité aquatique ne doit pas faire partie des séances pratiques en piscine (3 x 60 minutes). Le volet sur la sécurité aquatique rattaché au programme doit être vu en classe ou sur le bord de la piscine avant ou après les séances pratiques (minimum de 3 x15 minutes).

Où puis-je trouver d'autres méthodes d'enseignement?

Dans le feuillet complémentaire au Guide d'activités à l'intention des moniteurs.

Où puis-je obtenir d'autre matériel d'appui concernant Nager pour survivre^{MD}, tel que les certificats pour les élèves ou les feuilles de travail pour les moniteurs?

Vous pouvez obtenir plus de renseignements concernant Nager pour survivre^{MD} sur le site Internet de la Société de sauvetage à www.sauvetage.qc.ca ou vous pouvez communiquer avec le bureau au 514 252-3100 ou 1 800 265-3093 ou encore par courriel à alerte@sauvetage.qc.ca

Vous avez d'autres questions?

Si vous avez d'autres questions ou des préoccupations concernant ce programme, n'hésitez pas à communiquer avec la Société de sauvetage au 514 252-3100 ou 1 800 265-3093.