

JEUNE SAUVETEUR - AVERTI

PLANS DE LEÇON



JEUNE SAUVETEUR - AVERTI

PLANS DE LEÇON

Copyright 2014, Société de sauvetage Canada, pour les versions en anglais des plans de leçon du programme Jeune sauveteur, soit les manuels *Canadian Swim Patrol - Rookie Patrol Lesson Plans*, *Canadian Swim Patrol - Ranger Patrol Lesson Plans* et *Canadian Swim Patrol - Star Patrol Lesson Plans*.

La division du Québec de la Société de sauvetage remercie la division de la Colombie-Britannique et du Yukon de lui avoir accordé la permission de réaliser une traduction libre du contenu de ces manuels ainsi qu'une adaptation de certains éléments, lorsque nécessaire.

Toute reproduction du matériel contenu dans ce document par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation de la division du Québec de la Société de sauvetage.



4545, avenue Pierre De-Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2

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

Courriel : alerte@sauvetage.qc.ca

Sites internet : www.sauvetage.qc.ca et www.societedesauvetage.org

PLANIFICATION À LONG TERME

TEMPS RECOMMANDÉS POUR LE JEUNE SAUVETEUR - AVERTI

Temps recommandés		
Notes	Temps	Sujets
	10 minutes	Accueil et introduction
	10 minutes	La Société de sauvetage
	5 heures	Forme physique
	20 minutes	Autosauvetage et prévention de la noyade
	20 minutes	Reconnaissance de victimes
	15 minutes	Approche échelonnée du sauvetage
	1 h 5 min	Liste de vérification du sauveteur
	30 minutes	Récupération d'une victime submergée et recherche
	1 h 30 min	Examen et premiers soins de base
	10 minutes	Conclusion
	10 heures	Temps minimal total
	- Les temps recommandés sont établis pour guider les moniteurs dans la planification de leurs leçons et la création de leur plan de cours. Les temps recommandés excluent les temps de pause. - Lors de l'élaboration d'une planification à long terme, l'information doit être présentée selon une progression logique (p. ex. vous n'enseigneriez pas le sauvetage en eau libre avant d'avoir traité des sauvetages à l'aide de la voix et d'objets lancés ou tendus). - Les moniteurs doivent évaluer leur planification à long terme (plan de cours) après chaque séance pour s'assurer que toute la matière a été vue. - Des ajustements au plan de leçon doivent être faits si le moniteur prend du retard dans la matière ou dans d'autres circonstances retardant la leçon (p. ex. contamination de la piscine). Le temps prévu pour le thème de la liste de vérification du sauveteur inclut le temps pour le sauvetage sans contact avec objet flottant (item 14).	

EXEMPLE DE PLANIFICATION À LONG TERME POUR LE COURS JEUNE SAUVETEUR - AVERTI

Modèle de plan de cours – 10 jours x 1 heure = 10 heures

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
5 min	Accueil et introduction La Société de sauvetage	Évaluation primaire et ABC	Approche échelonnée	Obstruction des voies respiratoires	Choc et évaluation primaire avec ABC
5 min			Nage tête hors de l'eau		
5 min			Culbutes		
5 min	Coup de pied alternatif rotatif	Transport d'objet	Transport d'objet	Transport d'objet	Transport d'objet
5 min		Coup de pied alternatif rotatif	Coup de pied alternatif rotatif	Coup de pied alternatif rotatif	Coup de pied alternatif rotatif
5 min	Forme physique : Développement de technique de nage	Forme physique : Entraînement	Forme physique : Développement de technique de nage	Forme physique : Entraînement	Forme physique : Développement de technique de nage
5 min					
5 min					
5 min					
5 min	Reconnaissance de victimes	Sorties	Sorties	Culbutes	Approche échelonnée
5 min			Reconnaissance de victime	Plongeon de surface avec récupération d'objet	Sauvetages
5 min	Nage avec obstacle	Plongeon de surface	Plongeon de surface		

	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
5 min	La Société de sauvetage	Obstruction des voies respiratoires	Entraînement aux premiers soins	Revue des premiers soins	Entraînement libre
5 min	Autosauvetage; Être Aqua Bon				
5 min					
5 min	Transport d'objet	Transport d'objet	Transport d'objet	Transport d'objet	
5 min	Coup de pied alternatif rotatif	Coup de pied alternatif rotatif	Coup de pied alternatif rotatif	Coup de pied alternatif rotatif	Transport d'objet
5 min	Forme physique : Entraînement	Forme physique : Nage d'endurance et développement de technique de nage	Forme physique : Entraînement	Forme physique : Nage d'endurance et développement de technique de nage	Coup de pied alternatif rotatif
5 min					Approche échelonnée
5 min					Sauvetages
5 min					
5 min	Liste de vérification	Reconnaissance de victimes	Liste de vérification du sauveteur	Sauvetages	
5 min	Sauvetages	Plongeon de surface avec récupération d'objet	Sauvetages		Séance de clôture
5 min					

- Ce tableau n'est qu'un modèle de plan de leçon. Les temps peuvent varier en fonction du nombre de candidats, de l'espace dans la piscine et des aptitudes et habiletés des candidats.
- Les temps recommandés ne prennent pas en compte les pauses.
- Des ajustements au modèle du cours peuvent être effectués si le moniteur est en retard sur l'échéancier ou si d'autres circonstances ont ralenti le cours des leçons (p. ex. contamination de l'eau).

ACCUEIL ET INTRODUCTION

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats comprennent ce qui sera attendu d'eux pendant le cours et comment ils seront évalués.

Plan de leçon (temps total) : 10 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Accueil • Inscrire les renseignements personnels des candidats sur la feuille d'examen du Jeune sauveteur – Averti. • Accueillir les candidats au nom de la Société de sauvetage et du membre affilié. • Identifier les sorties de secours et les salles de bain de l'installation, expliquer les procédures d'urgence et les règlements. • Faire une activité brise-glace avec les candidats. Orientation • Remettre la lettre Jeune sauveteur – Averti destinée aux parents. • Expliquer les attentes (présences, tenue de baignade, participation, pratique, règlements de l'installation). • Expliquer les méthodes d'évaluation (Guide du certificat Jeune sauveteur). Introduction • Le cours Jeune sauveteur – Averti est un cours dans lequel des habiletés de base en sauvetage aquatique et en premiers soins sont enseignées. Pour réussir le cours, les candidats doivent pouvoir nager 200 mètres en 6 minutes et supporter un objet de 2,3 kg pendant 1 minute en eau profonde.	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	
Manuel canadien de sauvetage	MCS 1-1
Autres ressources approuvées	
DÉMONSTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
Faire un choix parmi les activités proposées ci-dessous.	

ACCUEIL ET INTRODUCTION (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité brise-glace 1 Je m'appelle... et j'aime bien...	Demander aux candidats de former un cercle. Une première personne dit : « Je m'appelle _ et j'aime bien _____. » Le reste du groupe répète le nom de la personne et ce qu'elle aime faire. Continuer ainsi jusqu'à ce que chacun se soit présenté.
Activité brise-glace 2 Ordre alphabétique	Demander aux candidats de se placer en ligne en ordre alphabétique. Pour un plus grand défi, leur demander de faire cette activité en silence.

LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats se familiarisent avec le nom et le logo de la Société de sauvetage.

Plan de leçon (temps total) : 10 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Qu'est-ce que la Société de sauvetage? • La Société de sauvetage a pour mission de prévenir les cas de décès et de blessures qui se produisent dans l'eau, sur l'eau ou près de l'eau. • La Société de sauvetage offre le programme Sauveteur national et est l'expert canadien en surveillance aquatique. • Revue du logo de la Société de sauvetage ○ La forme en S – représente trois de nos valeurs : Sécurité, Service et Sauver des vies. ○ Les courbes – représentent le mouvement et les vagues. ○ Les points – représentent le sauveteur et la victime qu'il soutient.	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	
Manuel canadien de sauvetage	MCS 1-6
Autres ressources approuvées	
DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
Faire un choix parmi les activités proposées ci-dessous.	
ACTIVITÉS	
Devoir 1 Logo topo	Demander aux candidats de présenter le logo de la Société de sauvetage à un ami ou à un parent.

FORME PHYSIQUE

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats comprennent que la forme physique est nécessaire pour accomplir efficacement un sauvetage.

Plan de leçon (temps total) : 5 heures (dispersées tout au long du cours)

CONTENU	
Éléments clés	
Vue d'ensemble • La forme physique est essentielle puisque les sauvetages peuvent nécessiter de nager, de transporter des victimes et d'effectuer la RCR. • Les candidats doivent connaître leurs capacités et leurs limites physiques avant d'effectuer un sauvetage aquatique. • Les candidats devraient être en mesure de calculer leur propre fréquence respiratoire et leur fréquence cardiaque (pouls) avant et après un effort physique. Cette mesure peut donner une idée de l'intensité de l'effort que le candidat fournit et/ou si sa forme physique s'améliore. Les items de forme physique doivent être présentés au début du cours afin de s'assurer que les candidats sont en mesure de réussir les items et/ou pour leur laisser le temps de se pratiquer s'ils ne sont pas en mesure de les réussir dès le départ. Le support d'un objet (1 minute) pratiqué avec une brique de 2,3 kg (5 lb) doit être enseigné dès le premier jour.	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 3 : Coup de pied rotatif alternatif Item 4 : Support d'un objet Item 7 : Développement des techniques de nage Item 8 : Défi physique Item 9: Défi d'endurance
Manuel canadien de sauvetage	MCS 9-2 à 9-9 et Annexe C (Principes de nage) MCS 9-9 à 9-13 (Coups de pied de sauvetage) MCS 10-1, 10-5 à 10-7 (Condition physique)
Autres ressources approuvées	

FORME PHYSIQUE (SUITE)

DÉMONSTRER-DÉCRIRE-FAIRE
SÉCURITÉ : Assurez-vous que les candidats savent nager avant de les amener dans l'eau profonde. • Démonstration du coup de pied rotatif alternatif ○ Expliquer son utilité et ce qui en fait le coup de pied de sauvetage de prédilection – enseigner le coup de pied rotatif alternatif. ○ Démontrer le support d'un objet et introduire les poids graduellement. • Évaluation des techniques de nage (crawl, dos crawlé et brasse) ○ Les techniques de nage efficaces permettent de réussir les épreuves physiques de nage. • Démonstration du support d'un objet (item 4) ○ Discuter des éléments principaux et de l'utilité de cette technique et laisser du temps de pratique aux candidats (introduire les poids graduellement). • Démontrer comment calculer la fréquence cardiaque (pouls) et la fréquence respiratoire, et laisser du temps de pratique aux candidats.

ACTIVITÉS	
Activité 1 Travail d'équipe	Les deux partenaires commencent dans l'eau. Un des deux supporte un objet à la surface tandis que l'autre effectue un sprint de deux largeurs de piscine au crawl tête haute. Les rôles sont ensuite échangés entre les deux membres de l'équipe, sans interrompre l'activité et sans repos au bord de la piscine. Variations : • Continuer pendant un nombre donné de largeurs. • Les équipes décident elles-mêmes pendant combien de temps elles maintiendront l'enchaînement et chronométreront leur propre activité. • Effectuer un entraînement par intervalles, par exemple 6 x 50 m en 90 secondes. Le candidat qui supporte l'objet ne pourra se reposer que lorsque son partenaire aura franchi les 50 m.
Activité 2 Une main, deux mains	Chaque candidat supporte un objet qu'il doit maintenir à la surface pendant deux minutes. Choisissez un signal qui indique aux candidats de supporter l'objet dans une main. Choisissez un autre signal qui indique aux candidats de supporter l'objet dans les deux mains. Passer d'un signal à l'autre pendant une période de deux minutes. Variations : • Varier le poids en fonction du niveau d'aptitude des candidats. • Varier la durée selon le niveau d'aptitudes des candidats. • Calculer le nombre de battements cardiaques pendant 10 secondes. (Objectif : 25 battements)

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 3 La chasse aux objets	Les candidats sont dispersés et nagent sur place en eau profonde. Quelques candidats supportent un objet de 2,3 kg à la surface. Au signal, ils nagent pour passer leur objet aux autres candidats, puis continuent de nager sur place. Répéter le signal jusqu'à ce que chaque candidat ait supporté l'objet à la surface au moins une fois. Variations : • Utiliser une horloge de chronométrage permettant aux candidats de mesurer le temps pendant lequel ils supportent l'objet à la surface tout en essayant d'améliorer leur record personnel. Ils passent ensuite l'objet à un autre candidat et continuent de nager sur place. Encourager les candidats à supporter l'objet plus de une minute. • Établir un objectif de temps collectif pour le support d'objets multiples à la surface en les passant d'un candidat à l'autre. Essayer d'améliorer ce temps lors des prochains cours. • Former des équipes de deux. Un des deux candidats supporte un objet à la surface, puis le passe à son coéquipier. L'activité se poursuit jusqu'à ce que le temps prescrit de deux minutes soit atteint ou dépassé.
Activité 4 Relais journalistique	Diviser les candidats en équipes de quatre et remettre un journal à chaque équipe. Les membres des équipes se déplacent à reculons en transportant le journal dans leurs mains tout en effectuant le coup de pied rotatif alternatif. L'équipe gagnante n'est pas nécessairement celle qui termine la première, mais celle dont le journal est le plus sec à la fin du relais. Il est aussi possible d'utiliser une serviette ou tout autre objet.
Activité 5 Relais Quatre-nages (Medley)	Former des équipes de quatre à raison de deux membres à chaque extrémité du couloir. En se relayant, chaque membre doit nager un segment de 25 m : le premier en coup de pied de sauvetage, le second en dos crawlé, le troisième en brasse et le quatrième en crawl.

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 6 Entraînement pyramidal	Les candidats nagent 25 m et calculent leur fréquence cardiaque. Ensuite, ils nagent 50 m et calculent leur fréquence cardiaque. Ils terminent la pyramide en effectuant un sprint de 25 m et calculent à nouveau leur fréquence cardiaque. Discuter du concept du rythme et faire le lien avec la fréquence cardiaque. Reprendre l'activité en mettant l'accent sur le rythme. Variations : • Intégrer un sprint de 75 m au milieu de la pyramide, selon le niveau d'aptitudes des candidats. • Introduire le concept de la fréquence cardiaque et de la zone cible pour leur âge (voir la page 10-7 du <i>Manuel canadien de sauvetage</i>). Les mettre au défi de demeurer dans cette zone pendant qu'ils nagent.
Exercices pour le crawl – battements de jambes	• Battements de jambes en alternance : Cet exercice met l'accent sur la respiration bilatérale avec une rotation et des battements continus. Les nageurs effectuent 6 battements sur un côté avec traction, puis une rotation sur l'autre côté et 6 autres battements. Recommencer. • «Kickboarding» : Les nageurs effectuent des battements de jambes sur une distance de 25 m en utilisant une planche de natation de la manière usuelle – la planche étendue devant eux et reposant horizontalement à la surface de l'eau. En revenant, les nageurs tiennent la planche sous la surface dans une position verticale afin d'augmenter la résistance. Variante : les nageurs commencent en tenant la planche dans une position horizontale. Au coup de sifflet (ou autre signal) ils placent la planche en position verticale. Recommencer plusieurs fois. • Intervalles : Les nageurs effectuent des battements sur une longueur de la piscine et se reposent pendant 60 secondes. Recommencer.

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Exercices pour le crawl – bras et respiration bilatérale	• Crawl en 10 battements : Cet exercice développe la distance de la traction, son contrôle et des battements solides sur 6 battements. Les nageurs effectuent 10 battements sur le côté en poussant avec le bras qui est devant. • Distance par traction : Cet exercice met l'accent sur l'accroissement de la propulsion des bras. Les nageurs comptent le nombre de tractions effectuées pour compléter une longueur et travaillent ensuite à réduire ce nombre par longueur. • Requin : Cet exercice fait travailler le recouvrement du coude le plus élevé. À chaque traction, les nageurs arrêtent le mouvement rendu au $\frac{3}{4}$ du recouvrement. Le coude est en position d'un « aileron de requin ». Ils doivent tenir la pose 3 secondes. • Ailes de poulet : Cet exercice permet d'améliorer le recouvrement du bras au crawl tout en s'amusant. Les nageurs doivent parcourir une distance de 25 m au crawl. Lors du recouvrement des bras, les bouts des doigts doivent glisser sur l'eau (cela force les nageurs à avoir un coude élevé). • Les bras seulement : Les nageurs utilisent des flotteurs jambiers (pull buoys) retenus entre les jambes avec les chevilles légèrement croisées et des plaquettes d'entraînement afin de mettre l'accent sur le mouvement de traction. • Respiration bilatérale : Cet exercice aide à apprendre à respirer des deux côtés, à développer une position équilibrée du corps et à corriger la synchronisation des tractions. Les nageurs se pratiquent à respirer à toutes les trois tractions (ils doivent donc respirer sur les deux côtés).

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Exercices pour le dos crawlé – battements de jambes	• Battements de jambes sur le dos : Cet exercice aide à développer une position hydrodynamique et à renforcer les battements. Les nageurs effectuent des battements de jambes sur le dos sur une distance de 25 m, avec le bras droit étiré en haut de leur tête et le gauche pressé sur le côté. Ils recommencent en inversant la position des bras, puis avec les deux bras étirés en haut de leur tête avec les mains jointes. • Battements de jambes sur le côté : Cet exercice met l'accent sur les battements de jambes et la rotation du corps. Les nageurs effectuent des battements de jambes sur le côté avec un bras allongé au-dessus de la tête et l'autre pressé sur le côté. Ils recommencent en changeant de bras. • Battements de jambes en alternance : Cet exercice met l'accent sur les battements de jambes et la rotation du corps. Les nageurs effectuent 6 battements sur le côté en adoptant une position hydrodynamique. Ils changent ensuite de côté en poussant avec le bras qui est devant. La tête ne bouge pas pendant tout l'exercice.
Exercices pour le dos crawlé – bras	• Dos crawlé en 10 battements : Cet exercice aide à développer un battement continu et à introduire le mouvement des bras. Les nageurs effectuent 10 battements sur le côté en adoptant une position hydrodynamique et ils changent de côté en poussant avec le bras qui est devant. La tête ne bouge pas pendant tout l'exercice. • Triple rotations et rotation du corps : Les nageurs effectuent 6 battements sur la gauche, 6 battements sur la droite, 1 traction avec le bras gauche; puis 6 battements sur la droite, 6 battements sur la gauche et 1 traction avec le bras droit. Recommencer. • Compte de 3 : Cet exercice met l'accent sur l'accroissement de la distance par traction. Les nageurs prennent 3 secondes pour effectuer chaque traction avec un bras. • Distance par traction : Cet exercice met l'accent sur l'accroissement de la propulsion des bras. Les nageurs comptent le nombre de tractions effectuées pour compléter une longueur et travaillent ensuite à réduire ce nombre par longueur. • Les bras seulement : Les nageurs utilisent des flotteurs jambiers (pull buoys) retenus entre les jambes avec les chevilles légèrement croisées et des plaquettes d'entraînement afin de mettre l'accent sur le mouvement de traction.

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Exercices pour la brasse – battements de jambes	• Battements verticaux : Cet exercice met l'accent sur le développement de la puissance des jambes. En partant d'une position verticale, les nageurs effectuent des battements jusqu'à obtenir une complète extension lors de laquelle les épaules et/ou la poitrine sortent de l'eau. Les nageurs se laissent couler jusqu'à ce que leur tête se retrouve sous l'eau et se préparent pour le prochain battement. • Trois battements : Cette progression est conçue afin d'aider les nageurs à renforcer leurs coups de pied et met l'accent sur l'hydrodynamisme. Les nageurs débutent en effectuant la brasse « à 3 battements ». Ils poussent, respirent, puis, avec les mains étirées et le visage dans l'eau, ils effectuent 3 coups de pied consécutifs de style rotatif simultané en adoptant l'ondulation et l'hydrodynamisme appropriés. Ils recommencent la séquence. Une fois que les nageurs ont maîtrisé cet exercice, ils essayent avec 2 coups de pied, et finalement 1 seul. • Le fouet : Cet exercice aide les nageurs à améliorer le coup de pied rotatif simultané en deux étapes et à réduire le mouvement de ciseaux. Les nageurs effectuent la brasse avec les bras et le battement de dauphin en faisant des mouvements très amples lors du repli des jambes (semblable aux mouvements d'une sirène ou de la queue d'une baleine). Ils recommencent jusqu'à ce qu'ils soient capables de l'effectuer facilement. Mettre l'accent sur une lente étape de recouvrement et une étape de traction rapide. En dernier, ajouter les pieds retournés vers l'intérieur pour l'étape de la traction. • Respiration-battement-glissement : Les nageurs placent leurs mains ensemble dans une position de glissement. Ils mettent l'accent sur la respiration, le battement et le glissement, puis ils recommencent. Les nageurs peuvent pousser vers le bas au moment où la traction se produirait normalement, mais ils doivent garder leurs mains ensemble et les bras bien droits. Cet exercice aide à développer la synchronisation.

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Exercices pour la brasse – bras	• Brasse debout : Cet exercice sert à pratiquer les mouvements appropriés des bras, de la tête et de la respiration. Debout dans l'eau à la hauteur de la taille, les candidats se penchent vers l'avant en se pliant à la taille et effectuent le mouvement des bras. • Tractions au-dessus du câble : Cet exercice met l'accent sur l'élévation des coudes et le maintien de la traction des bras devant le corps. Les nageurs sont étendus sur les câbles de couloirs ou sur des « nouilles » et ils effectuent la brasse. Les avant-bras ne doivent pas toucher au câble ou à la « nouille ». • Les bras seulement : Les nageurs utilisent des flotteurs jambiers (pull buoys) retenus entre les jambes avec les chevilles légèrement croisées et des plaquettes d'entraînement afin de mettre l'accent sur le mouvement de traction.
Item 9 Défi physique	• Demander aux candidats d'exécuter l'item tel que décrit. Variations : • Chaque candidat nage 6 minutes en se concentrant sur sa propre cadence. Les candidats inscrivent leur temps et leur distance sur une feuille d'activité et tente de s'améliorer lors du prochain 6 minutes de nage. • Les candidats calculent leur fréquence cardiaque (pouls) pendant 10 secondes à la fin de la période de nage et l'inscrivent sur leur feuille d'activité.

AUTOSAUVETAGE ET PRÉVENTION DE LA NOYADE

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats comprennent les risques associés à l'eau.
- Les candidats comprennent l'importance de faire des choix judicieux à proximité de l'eau.
- Les candidats peuvent effectuer un autosauvetage.

Plan de leçon (temps total) : 20 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Défi Nager pour survivre • La majorité des personnes qui se noient n'avaient aucunement l'intention de se retrouver dans l'eau et se trouvaient dans la plupart des cas à moins de 15 mètres d'un lieu sûr. • Dans le cadre de la norme canadienne Nager pour survivre, la Société de sauvetage a identifié les habiletés minimales nécessaires pour survivre à une chute inattendue en eau profonde : ENTRÉE PAR ROULADE dans l'eau profonde (pour simuler la chute inattendue dans l'eau) NAGE SUR PLACE pendant 1 minute (le temps nécessaire pour s'orienter et repérer un lieu sûr) NAGER sur 50 mètres (pour simuler une distance de 15 mètres de nage en étant tout habillé ou blessé)	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 1 : Culbutes (Section des remarques)
Manuel canadien de sauvetage	MCS 2-1 à 2-7, 3-4 à 3-5, et 3-8 à 3-9
Autres ressources approuvées	
DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
MODÈLE : En tant que moniteur, assurez-vous de toujours montrer l'exemple en matière de comportement sécuritaire à proximité de l'eau. SÉCURITÉ : Assurez-vous que les candidats savent nager avant de les amener dans l'eau profonde. • Démontrer une culbute avant et laisser du temps de pratique aux candidats. • Démontrer une culbute arrière et laisser du temps de pratique aux candidats. • Demander aux candidats d'effectuer la norme Nager pour survivre.	

AUTOSAUVETAGE ET PRÉVENTION DE LA NOYADE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 1 À l'envers <i>Les culbutes peuvent être utilisées pour introduire le virage-culbute (un item de forme physique).</i>	Demander aux candidats de compter le nombre de culbutes qu'ils peuvent effectuer avec un seul souffle. Commencer avec les culbutes avant et ensuite les culbutes arrière. Commencer à préparer l'apprentissage des virages une fois que les candidats ont maîtrisé les culbutes avant et arrière. Ils doivent exécuter une demi-culbute et pousser contre le mur avec les pieds pendant qu'ils sont sur le dos, les bras allongés au-dessus de la tête.

RECONNAISSANCE DE VICTIMES

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats comprennent l'importance de pouvoir reconnaître une personne en détresse.
- Les candidats peuvent reconnaître et démontrer la différence entre un mauvais nageur et un non-nageur et reconnaître une victime inconsciente.
- Les candidats peuvent démontrer la capacité de reconnaître les victimes qui représentent un danger pour le sauveteur et d'éviter le danger qu'elles représentent.

Plan de leçon (temps total) : 20 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Vue d'ensemble • Plus de la moitié de toutes les noyades se produisent en présence d'autres personnes, mais aucun secours n'a été porté puisque les témoins ne reconnaissaient pas les signes de détresse ou ne savaient pas comment venir en aide à la victime. • La reconnaissance d'une victime est la première étape du secours d'autrui. Identifier les caractéristiques des types de victimes suivants : • Mauvais nageur • Non-nageur ou personne en danger de noyade • Victime inconsciente Identifier les situations dans lesquelles des stratégies d'esquives sont nécessaires : • Une embarcation chavire et le sauveteur se retrouve dans l'eau près de la victime. • Deux amis nagent ensemble et l'un d'eux panique après avoir mis le pied dans un dénivelé ou après avoir touché des algues. • Une vague ou un courant entraîne une victime près d'un sauveteur. • Un sauveteur porte secours à une victime en situation de visibilité réduite et se retrouve malgré lui trop près de la victime.	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 13 : Simulation et reconnaissance d'une victime
Manuel canadien de sauvetage	MCS 4-3 à 4-4
Autres ressources approuvées	

RECONNAISSANCE DE VICTIMES (SUITE)

DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE

SÉCURITÉ : Assurez-vous que les candidats savent nager avant de les amener dans l'eau profonde.

Types de victimes

- Faire la démonstration d'un mauvais nageur – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.
- Faire la démonstration d'un non-nageur – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.
- Faire la démonstration d'une victime inconsciente – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.

Techniques d'évitement

- Démontrer l'évitement rapide avec le dos crawlé (le sauveteur peut conserver un contact visuel avec la victime) – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.
- Démontrer l'évitement par plongeon et éloignement rapide sous l'eau (submersion) – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.

ACTIVITÉS	
Activité 1 Tag esquivé	Les candidats jouent à la tag en eau profonde. Pour éviter d'être touchés, les candidats doivent s'immerger rapidement et remonter à la surface en position d'alerte. Toute personne touchée avant de s'immerger est considérée comme attrapée et devient la nouvelle tag. Variations : Bouledogue : Les candidats doivent nager d'un côté de la piscine à l'autre sans se faire toucher par le bouledogue. Les personnes touchées par le bouledogue se joignent à lui au centre. Le dernier candidat à être touché est le gagnant.
Activité 2 Essai de m'attraper	Former des équipes de deux en jumelant des candidats d'aptitudes égales. Les partenaires se placent face à face à 2 m de distance en nageant sur place. Au signal, le premier partenaire se lance à la poursuite du second qui doit utiliser le dos crawlé et l'immersion rapide pour éviter d'être touché. Alternier les rôles. Insister sur le fait que les partenaires ne doivent pas se saisir l'un l'autre.

RECONNAISSANCE DE VICTIMES (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 3 Charades	Jouer à la charade. Cette fois-ci, les candidats doivent simuler des mauvais nageurs, des non-nageurs et des victimes inconscientes dans l'eau. Variations : • Pour maximiser la participation, former deux groupes. Un des groupes simule le type de victime tandis que l'autre essaie de l'identifier. Recommencer en inversant les rôles. • Intégrer la simulation de la victime aux exercices de forme physique et aux autres activités. Par exemple, les candidats doivent traverser la piscine en sprint tête hors de l'eau. Au premier coup de sifflet, ils simulent un type de victime. Au deuxième, ils continuent à nager. Les candidats ne peuvent pas simuler le même type de victime deux fois de suite.
Activité 4 Roche, papier, ciseaux	Former des équipes de deux et jouer à une version modifiée de roche, papier, ciseaux faisant appel aux types de victimes. Au compte de trois, les adversaires démontrent en même temps leur choix de type de victime. Faire un deux de trois. • La victime inconsciente l'emporte sur le non-nageur en détresse; • Le non-nageur en détresse l'emporte sur le mauvais nageur ou le nageur fatigué; • Le mauvais nageur ou le nageur fatigué l'emporte sur la victime inconsciente.

L'APPROCHE ÉCHELONNÉE DU SAUVETAGE

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats se familiarisent avec les étapes Parler, Lancer, Atteindre ou lancer, Tendre, Ramer, et Aller et parler de l'approche échelonnée du sauvetage.
- Les candidats comprennent que plus ils progressent dans les étapes de l'approche échelonnée, plus leur propre sécurité est à risque.
- Les candidats peuvent choisir et utiliser une aide de sauvetage adéquate.

Plan de leçon (temps total) : 15 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Vue d'ensemble • Parler des aides de sauvetage flottantes et non flottantes susceptibles de se trouver dans un environnement naturel et de la façon de les choisir et de les utiliser. (MCS page 4-12 à 4-14). • Bien que les sauvetages à la nage ne soient pas introduits à ce niveau, les candidats doivent continuer de pratiquer les étapes Parler, Lancer, Atteindre ou lancer, et Tendre. • Varier les situations de sauvetage de manière à ce que les candidats puissent exercer leur jugement et choisir les méthodes Parler, Lancer, Atteindre ou lancer, Tendre, ou Ramer plutôt que d'effectuer un sauvetage à la nage.	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 14 : Sauvetage sans contact avec objet flottant
Manuel canadien de sauvetage	MCS 4-5 à 4-10 et 4-12 à 4-15
Autres ressources approuvées	
DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
• Réviser chaque étape de l'approche échelonnée et discuter de la manière façon d'effectuer un choix.	
ACTIVITÉS	

LISTE DE VÉRIFICATION DU SAUVETEUR

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats comprennent que les risques menaçant leur propre sécurité augmentent lorsqu'ils entrent dans l'eau.
- Les candidats peuvent démontrer la nage tête hors de l'eau et la sortie assistée d'une victime consciente. Il s'agit de deux habiletés figurant dans la liste de vérification du sauveteur.

Plan de leçon (temps total) : 1 heure 5 minutes

CONTENU
Éléments clés
Vue d'ensemble • Le risque pris par le sauveteur augmente considérablement lorsqu'il doit entrer dans l'eau pour effectuer un sauvetage. La liste de vérification du sauveteur permet de réduire certains risques. • Les candidats ne doivent jamais entrer dans l'eau sans aide de sauvetage flottante ni sans appeler à l'aide. • Introduire toutes les étapes de la liste de vérification du sauveteur.

Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 2 : Nage tête hors de l'eau Item 6 : Sorties Item 14 : Sauvetage sans contact avec objet flottant
Manuel canadien de sauvetage	MCS 4-10 à 4-24, 9-13 à 9-14, 7-11
Autres ressources approuvées	

DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE
Démontrer l'item 14 tel que décrit • Démontrer le SAUT D'ARRÊT – éléments clés/utilité – laisser du temps de pratique aux candidats. • Démontrer l'APPROCHE tête hors de l'eau ○ Démontrer le crawl tête haute – éléments clés/utilité – laisser du temps de pratique aux candidats. ○ Démontrer la brasse tête haute – éléments clés/utilité – laisser du temps de pratique aux candidats. • Démontrer la POSITION D'ALERTE – éléments clés/utilité – laisser du temps de pratique aux candidats. • Démontrer différentes SORTIES – éléments clés/utilité – laisser du temps de pratique aux candidats. Laisser du temps aux candidats afin qu'ils pratiquent l'item 14 tel que décrit et associer chaque habileté à la liste de vérification du sauveteur.

LISTE DE VÉRIFICATION DU SAUVETEUR (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 1 Avance, arrête	Avertir préalablement le personnel de l'installation aquatique que des coups de sifflet seront utilisés durant cette activité. Les candidats entreprennent un sprint tête hors de l'eau sur 25 m. Au premier coup de sifflet, ils adoptent la position d'alerte. Au deuxième, ils reprennent le sprint. Répéter plusieurs fois la séquence d'avance et d'arrêt pendant le parcours de nage. Variations : • Feu de circulation. Présenter un objet vert pour indiquer de nager la tête hors de l'eau et un objet rouge pour indiquer d'adopter la position d'alerte. Le premier nageur à atteindre la marque des 25 m gagne. Introduire d'autres habiletés, par exemple le saut d'arrêt ou le coup de pied rotatif alternatif.
Activité 2 Brasse en tandem	Les candidats franchissent 25 m à la brasse tête haute, deux par deux. Le premier candidat effectue le mouvement des bras et le deuxième fait le mouvement des jambes. Essayer différents moyens de lier les deux moitiés. Variations : • Course – les duos parcourent 25 m, échangent les rôles et retournent au point de départ. • Essayer d'autres techniques de nage en tandem.
Activité 3 Canal Découverte	Former des équipes de cinq ou six et utiliser la méthode de la découverte. Demander aux candidats de trouver le moyen de travailler ensemble pour sortir une personne de l'eau. Attention, surveiller attentivement les candidats et les arrêter s'il y a un risque de blessure. Variations : • Attribuer divers points de sortie aux différents groupes. Par exemple, un des groupes doit utiliser l'échelle dans la partie profonde alors qu'un autre groupe doit utiliser la rampe ou la plage. Demander aux candidats d'essayer les techniques conçues par d'autres équipes.

LISTE DE VÉRIFICATION DU SAUVETEUR (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 4 Suivez le guide	Diriger le groupe vers plusieurs points d'entrée et de sortie dans le lieu de baignade (par exemple, monter et descendre des échelles, entrer et sortir par les rampes ou les escaliers, utiliser les glissades et les tremplins, monter sur le bord de la piscine ou sur le quai, courir pour entrer et sortir de l'eau par la rive, etc.). Regrouper les candidats deux par deux et leur demander de trouver des moyens d'aider leur partenaire à sortir de l'eau. Les candidats créent et mettent à l'essai leur technique de sortie pour tous les endroits visités pendant le jeu. Variations : • Les candidats font la démonstration de sorties. Discuter des avantages et des inconvénients et mettre la performance au point jusqu'à ce que les sorties comprennent les éléments « À voir » des critères d'évaluation.
Activité 5 Aides flottantes provenant de la maison	Les candidats apportent des aides flottantes provenant de la maison. Compléter ce qu'ils apportent par des objets qui se retrouvent de manière réaliste dans un environnement non surveillé (p. ex. le couvercle d'une glacière, une « nouille » ou un ballon). Les candidats utilisent ces objets pour réaliser des sauvetages, identifient ceux qu'ils trouvent les plus faciles à utiliser et expliquent pourquoi. Variations: • Utiliser les aides lors d'exercices de sauvetage. Par exemple, approche tête haute sur 25 m avec une aide provenant de la maison, changer de type d'aide et couvrir la même distance, et poursuivre cet exercice jusqu'à ce qu'une distance de 100 m soit parcourue. Cela pourrait être fait sous forme de relais.
Activité 6 Brosser le tableau	Les candidats analysent des statistiques générales sur la noyade et identifient les deux endroits où les cas de noyade sont les plus nombreux et les deux activités dans le cadre desquelles il y a le plus de victimes de noyade. Élaborer des scénarios et des interventions de sauvetage reflétant ces réalités.

RÉCUPÉRATION D'UNE VICTIME SUBMERGÉE ET RECHERCHE

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats peuvent exécuter une approche tête hors de l'eau et un plongeon de surface à une profondeur maximale de 2 mètres. Ils nagent sous l'eau sur une distance d'au moins 2 ou 3 mètres et récupèrent un petit objet. Les candidats remontent ensuite à la surface et transportent l'objet jusqu'au point de départ.

Plan de leçon (temps total) : 30 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Vue d'ensemble	
• Les moniteurs n'enseignent pas la recherche et la récupération d'une victime submergée comme telles, mais ces deux items devraient être enseignés en tant que progression vers ces habiletés. • Expliquer l'utilité des plongeurs de surface lors d'un sauvetage.	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 5 : Recherche sous-marine
Manuel canadien de sauvetage	MCS 9-14 à 9-16 (Plongeurs de surface)
Autres ressources approuvées	
DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
• Démontrer le plongeon de surface les pieds en premier – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats. • Démontrer le plongeon de surface tête première – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats. • Démontrer l'item tel que décrit – laisser du temps de pratique aux candidats.	
ACTIVITÉS	
Activité 1 Un seau de plaisir	Enfoncer deux seaux ou bacs en eau profonde à deux ou trois mètres de distance l'un de l'autre. Mettre des petits poids ou d'autres objets dans un des seaux. Les candidats effectuent un plongeon de surface, récupèrent un objet dans le seau et nagent sous l'eau pour le déposer dans le deuxième seau. Variations : • Former des équipes ayant chacune ses propres seaux. La première équipe qui complète le transfert des objets dans les seaux est déclarée gagnante.

RÉCUPÉRATION D'UNE VICTIME SUBMERGÉE ET RECHERCHE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 2 Patrouiller dans les algues	Fabriquer des algues en découpant en bandes de grands sacs à ordures inutilisés. Arrêter de couper à 10 cm du fond du sac. Enrouler le bas du sac autour d'une perche et enfoncer la perche dans l'eau de façon à ce que les algues remontent vers la surface. Alors qu'ils ont de l'eau jusqu'à la poitrine, les candidats doivent nager sous l'eau et à travers les algues. Déplacer graduellement les algues vers la partie plus profonde. Immerger des objets près de la perche. Les candidats doivent s'immerger, récupérer un objet et le remonter à la surface. Variations : • Utiliser des cerceaux au lieu des perches. Mettre les objets immergés au milieu des cerceaux.

EXAMEN ET PREMIERS SOINS DE BASE

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats démontrent l'habileté d'effectuer l'examen primaire d'une victime inconsciente qui respire, incluant l'évaluation des dangers et l'ABC.
- Les candidats démontrent l'habileté de prodiguer les soins d'urgence pour une victime en état de choc.
- Les candidats démontrent l'habileté de simuler l'aspect d'une victime, enfant ou adulte, consciente et ayant les voies respiratoires obstruées, et de prodiguer les soins appropriés.

Plan de leçon (temps total) : 1 heure 30 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
L'approche des actions prioritaires (MCS 6-3 et 6-4) – 15 minutes	
• Évaluation de la situation ○ Vérifier le milieu où se déroule le sauvetage pour s'assurer que la zone ne présente aucun danger. ○ Discuter de l'importance de ne jamais toucher à du sang les mains nues. ○ Le sauveteur doit observer attentivement l'environnement puisqu'il peut l'informer sur ce qui s'est produit. • Examen primaire ○ Déterminer le niveau de conscience de la victime (si la victime peut parler, effectuer l'ABC). ○ Chercher des signes d'hémorragie. ○ Appeler les SPU. • État de choc (MCS 8-2) – 5 minutes ○ L'état de choc est un problème circulatoire. ○ Une victime au teint pâle, froide et moite au toucher peut souffrir d'un état de choc. ○ S'assurer que la victime peut respirer aisément, traiter les blessures et garder la victime au chaud.	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 10 : Examen primaire Item 11 : État de choc Item 12 : Obstruction des voies respiratoires d'une victime consciente
Manuel canadien de sauvetage	MCS 3-3 / 4-2 / 6-1 à 6-4 / 8-2 / 8-8 et 8-9 / 8-12 / 8-19
Autres ressources approuvées	

EXAMEN ET PREMIERS SOINS DE BASE (SUITE)

DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE

Démontrer une évaluation complète de l'environnement et un examen primaire complet d'une victime consciente.

- Démontrer l'évaluation de l'environnement et enfiler des gants – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.
- Démontrer l'appel au 911 – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.
- Démontrer la vérification de l'ABC (incluant la recherche de signes d'hémorragie et l'utilisation d'une couverture) – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.
- Demander aux candidats d'exécuter la séquence au complet.

Démontrer l'examen primaire d'une victime consciente et le traitement d'une hémorragie externe.

- Laisser du temps de pratique aux candidats.

ACTIVITÉS

Activité 1

Gant de secours

Donner une paire de gants médicaux à chaque candidat. Sur chacun des cinq doigts, écrire le nombre d'étapes de l'évaluation de la situation et de l'évaluation primaire :

- Évaluer le danger
- Pincer et parler
- Appeler les SPU
- Vérifier l'ABC
- Vérifier les signes d'hémorragie

Les candidats se réfèrent aux étapes au moment d'effectuer les sauvetages.

EXAMEN ET PREMIERS SOINS DE BASE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 2 Cachette	Former des équipes de deux. La moitié des candidats se placent face à un mur pendant que leurs partenaires se cachent à proximité, hors de l'eau, en simulant une victime inconsciente. Au signal, les candidats trouvent leur partenaire et effectuent un examen primaire. S'assurer que les cachettes sont sécuritaires et visibles. Variations : • S'assurer que les simulations sont réalistes. (Les victimes ont-elles les membres mous? Sont-elles lourdes et difficiles à retourner? Est-ce qu'elles réagissent?) • Installer un téléphone dans les environs. Après l'examen primaire, demander qui a repéré l'endroit où se trouvait le téléphone. Utiliser des objets qui représentent des risques possibles. Après l'examen primaire, demander qui les ont identifiés.
Activité 3 Une étape à la fois	Préparer des ateliers le long du mur. Afficher un mot clé (ou un schéma) pour chacun des points à voir afin que les ateliers se suivent dans l'ordre des étapes de l'examen primaire. En équipes de deux, les partenaires effectuent les points à voir tour à tour et passent ensuite au prochain atelier. Utiliser des accessoires pertinents comme un téléphone ou des articles qui représentent des dangers dans l'environnement. Variations : Recommencer l'activité en retirant l'affichage pour une ou deux étapes. Les candidats vont d'un atelier à l'autre et remplissent de mémoire les espaces vierges afin de compléter la séquence complète.

EXAMEN ET PREMIERS SOINS DE BASE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 4 Circuit	Préparer des ateliers près du plan d'eau. Chaque atelier comprend une « victime » et met l'accent sur un élément différent des premiers soins : l'examen primaire, l'obstruction des voies respiratoires et l'état de choc. Préparer aussi des ateliers aquatiques où les nageurs doivent effectuer des séquences d'habiletés et des exercices reliés à la condition physique. Les candidats effectuent le circuit en alternant entre les ateliers aquatiques et les ateliers de premiers soins. Superviser l'exercice avec soin. Mettre l'accent sur la qualité du traitement des premiers soins et non sur la vitesse. Variations : • Faire appel à des bénévoles pour tenir le rôle des victimes afin d'obtenir le maximum de participation des candidats. Utiliser un maquillage et des accessoires de base. • Réunir les candidats après qu'ils aient fait le tour du circuit une première fois et leur donner une rétroaction sur leur performance en premiers soins. Leur faire exécuter le circuit une deuxième fois afin qu'ils puissent s'améliorer.
Activité 5 Image figée	Préparer une situation de sauvetage et utiliser des accessoires pour représenter les risques. Figer l'image de la situation 30 secondes après que le sauveteur soit entré dans l'eau et ait amorcé le sauvetage. Les victimes et les témoins ne bougent pas et les conditions ne changent pas. Les candidats évaluent la situation et les risques présents dans l'environnement ainsi que l'état de la victime.
Activité 6 Rapports d'incident	Les candidats effectuent un sauvetage. Demander aux sauveteurs de remplir un « rapport d'incident » le mieux possible, en fonction de leur évaluation et de leurs actions. Cette activité a pour but d'aider les candidats à recueillir l'information pertinente et non d'évaluer leur capacité à remplir le formulaire.
Activité 7 Position latérale de sécurité	Réviser le retournement d'une victime pour la placer en position latérale de recouvrement. Placer ensuite les partenaires l'un derrière l'autre. Le premier partenaire se couche et le deuxième retourne la victime et la place dans une position latérale de recouvrement. Continuer l'exercice jusqu'à ce que tous les candidats aient retourné les victimes à partir de plusieurs positions.

EXAMEN ET PREMIERS SOINS DE BASE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 8 C'est une affaire de cartes	Utiliser l'acronyme CARPE comme rappel du traitement de l'état de choc. • C pour chaleur (couvrir la victime) • A pour ABC (voies respiratoires, respiration, circulation) • R pour repos et réconfort • P pour position de recouvrement • E pour état de choc à traiter Faire laminer ou imperméabiliser des cartes portant chacune des lettres du mot CARPE. Les candidats nagent dans l'eau profonde et s'organisent en ligne pour épeler le mot CARPE. Au coup de sifflet, ils lèvent leur carte en ordre tout en effectuant le coup de pied alternatif rotatif.

CONCLUSION

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats sont informés de leur résultat final pour le cours.
- Les candidats comprennent quelles sont les prochaines étapes dans le parcours de formation.

Plan de leçon (temps total) : 10 minutes

CONTENU
Éléments clés
Résultats • Informer les candidats de leur résultat qui ne devrait pas les surprendre si la rétroaction a été donnée de manière continue. • Offrir la rétroaction finale si nécessaire. • Remettre à tous les candidats le carnet de progression Jeune sauveteur complété. • Informer les candidats des prochaines étapes ou occasions de formation qui s'offrent à eux. Les référer au site Web de la Société de sauvetage pour connaître l'horaire des cours et les endroits où ils sont offerts. Administration • Compléter la feuille d'examen Jeune sauveteur et la remettre à la personne désignée à votre installation aquatique (conserver une copie dans vos dossiers). • Transmettre les résultats du cours en ligne à la Société de sauvetage.