

JEUNE SAUVETEUR - EXPERT

PLANS DE LEÇON



JEUNE SAUVETEUR - EXPERT

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 - EXPERT

Temps recommandés	
Temps	Sujets
10 minutes	Accueil et introduction
10 minutes	La Société de sauvetage
4 h 30 min	Forme physique
15 minutes	Autosauvetage et prévention de la noyade
10 minutes	Reconnaissance de victimes
30 minutes	Méthodes de défense
15 minutes	Approche échelonnée du sauvetage
2 heures	Liste de vérification du sauveteur
20 minutes	Récupération d'une victime submergée et recherche
1 heure	Examen et premiers soins de base
30 minutes	Perception – Introduction au balayage visuel
10 minutes	Conclusion
10 heures	Temps minimal total
Notes	• Habiletés aquatiques recommandées : nage sur 100 mètres et nage sur place pendant 1 minute. • Durée minimale du cours de 10 heures. • Ratio maximal de candidats par moniteur de 12:1. • Créer et exécuter des scénarios dans lesquels les candidats doivent combiner jugement, connaissances et habiletés. • Équipement - Mannequins (optionnels) - Aides de sauvetage diverses - Chronomètre - Poids de 4,5 kg • Matériel - Feuilles d'activité - Écussons et autocollants - Carnets de progression - Feuille d'examen • Les activités peuvent être réalisées en classe ou à la maison comme devoirs. • 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 l'exercice de sauvetage (items 8 et 15).

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

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	Actions prioritaires Approche	Reconnaissance et perception	Urgences respiratoires et traitement	Fracture ou blessure à une articulation
5 min			Nage tête hors de l'eau		Recherche
5 min	La Société de sauvetage	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 : Nage d'endurance et développement de technique de nage	Forme physique : Entraînement	Forme physique : Nage d'endurance et développement de technique de nage
5 min					
5 min	Nage tête hors de l'eau avec marche arrière + position d'alerte	Sorties	Approchée échelonnée	Approchée échelonnée	Défenses
5 min	Plongeurs de surface				
5 min	Entrées avec aides	Recherches	Sauvetages	Introductions aux victimes inconscientes	
5 min					

	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
5 min	La Société de sauvetage	Pratique de premiers soins	Revue des premiers soins	Méthodes de défense	Entraînement libre et coup de pied alternatif rotatif
5 min	Rapport sur la noyade			Victime inconsciente	
5 min	Transport d'objet	Transport d'objet	Transport d'objet	Transport d'objet	Conseils Aqua bon
5 min	Coup de pied alternatif rotatif	Coup de pied alternatif rotatif	Coup de pied alternatif rotatif	Coup de pied alternatif rotatif	Reconnaissance et perception
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	Approche échelonnée
5 min					Sauvetages
5 min	Liste de vérification du sauveteur	Reconnaissance de victimes	Liste de vérification du sauveteur	Sauvetages	Séance de clôture
5 min	Sauvetages		Sauvetages		

- 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 – Expert. • 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. • Proposer une activité brise-glace. Orientation • Remettre la lettre Jeune sauveteur – Expert 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 – Expert 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 100 mètres en 3 minutes et transporter un objet de 4,5 kg (10 lb) sur 25 mètres.	
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 Entrevues silencieuses	Diviser le groupe en paires. Les participants se « présentent » à leur partenaire sans parler (sans chuchoter ni articuler silencieusement); ils doivent communiquer deux choses à propos d'eux-mêmes à leur partenaire grâce à des mimes. Une fois que c'est fait, demander à chaque paire de présenter verbalement leur partenaire selon ce qu'ils ont appris.
Activité brise-glace 2 Questions	Les participants forment une ligne face au moniteur. Ce dernier pose une question à deux choix comme : « Préfereriez-vous vivre dans une cabane dans un arbre (pointe à droite) ou dans une grotte (pointe à gauche)? Les participants se dirigent du côté choisi et se présentent au groupe dans lequel ils se trouvent. Répéter avec d'autres questions absurdes (p. ex. Préfereriez-vous être un requin ou un dauphin? Préfereriez-vous pouvoir voler ou être invisible?).

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	
La devise de la Société de sauvetage • « En quiconque en détresse, reconnais ton semblable. » • Voir Activité 1	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	
Manuel canadien de sauvetage	MCS 1-5
Autres ressources approuvées	
DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
Faire un choix parmi les activités proposées ci-dessous.	
ACTIVITÉS	
Acitivité 1 La devise	• Demander aux participants de discuter de la signification de la devise • Partager la signification de la devise avec les autres

FORME PHYSIQUE

Objectifs d'apprentissage :

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

Plan de leçon (temps total) : 4 heures 30 minutes (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 transport d'une brique de 4,5 kg (10 lb) doit être enseigné dès le premier jour.

Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 4 : Coup de pied rotatif alternatif Item 5 : Transport d'un objet Item 9 : Développement des techniques de nage Item 10 : Défi physique Item 11 : 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 transport 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 transport d'un objet (item 5) ○ 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 Passe-moi l'objet!	Les candidats exécutent le coup de pied alternatif rotatif en ligne à 1 ou 2 m de distance l'un de l'autre. Ils doivent se passer des objets lourds comme une brique de caoutchouc d'environ 4,5 kg « de main à main ». Le candidat qui échappe la brique doit la récupérer et continuer l'activité. Variations : • Lancer un ballon de football au premier candidat. Les candidats doivent se passer le ballon de football de l'un à l'autre, jusqu'au bout de la ligne. • Faire plusieurs lignes et répéter l'exercice en équipe. • Fixer une durée limite et faire une course contre la montre. • Augmenter la distance entre les candidats.
Activité 2 Ballon milieu	Diviser les candidats en équipes de trois. Deux candidats se passent le ballon. Le troisième candidat se place entre les deux premiers et effectue le coup de pied rotatif alternatif en tentant d'intercepter le ballon. S'il réussit, il change de place avec le candidat qui avait lancé le ballon. Variations : • Répartir le groupe en équipes de quatre. Mettre deux candidats au milieu. • Répartir les joueurs en deux équipes identifiées par des bonnets de water-polo ou des vêtements. Tous les candidats commencent la partie en effectuant le coup de pied rotatif alternatif. Lancer le ballon au milieu. Une équipe doit empêcher l'autre équipe de s'approprier le ballon. • Établir un maximum de 10 secondes avant d'être obligé de passer le ballon.

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 3 Contrôle de la circulation portuaire	Les candidats effectuent le coup de pied rotatif alternatif en position verticale dans la zone profonde. Ils se déplacent dans la direction indiquée par le moniteur : en avant, en arrière, sur les côtés ou vers le haut (en donnant des coups de pieds pour se propulser verticalement le plus haut possible hors de l'eau). Utiliser les directions et termes nautiques : • Tribord - droite • Bâbord - gauche • Proue - avant • Poupe - arrière • Terre en vue – jambes seulement, pointer vers la terre • Ouragan - cercles • Sur le pont – plongeon de surface
Activité 4 Circuit des poids	Préparer huit ateliers sur le périmètre de la piscine. Chacun des ateliers comprend un objet de taille et de poids différents (jusqu'à 4,5 kg). Assigner les candidats à différents ateliers et s'assurer qu'ils fassent le tour des ateliers. Les candidats qui se trouvent à des ateliers impairs (1, 3, 5, etc.) effectuent un coup de pied de sauvetage sur la distance à parcourir et jusqu'au point de retour tout en transportant l'objet. Attribuer un coup de pied différent à chaque atelier : coup de pied rotatif simultané, coup de pied rotatif alternatif et battement en ciseaux inversé. Les candidats aux ateliers pairs supportent un objet à la surface pendant une période donnée. Variations : • Placer plusieurs objets de poids différents aux ateliers afin de maximiser la participation. • Afficher un temps de support des différents objets (de 30 secondes à 2 minutes, selon le poids) à chaque atelier. Utiliser l'horloge de chronométrage ou demander aux candidats de se chronométrer l'un l'autre. • Laisser les candidats faire le tour des huit ateliers à leur rythme. • Remplacer certaines tâches selon les exigences du certificat.

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
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 adoptant une position hydrodynamique et changent de 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 10 Défi physique	• Demander aux candidats d'exécuter l'item tel que décrit. • Les candidats doivent calculer leur fréquence cardiaque (pouls) après chaque activité physique et noter le résultat. Demander aux candidats de trouver le pouls de leurs amis. Les candidats notent leurs résultats sur leur feuille d'activité. • Évaluer les résultats et établir de nouveaux objectifs suivant le progrès des candidats.
Item 11 Défi d'endurance	• Demander aux candidats d'exécuter l'item tel que décrit.

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) : 15 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Tendances de la noyade • Examiner les statistiques les plus récentes sur la noyade et discuter des moyens de prévention. • Expliquer pourquoi il est important de suivre des cours de sauvetage. Sécurité sur la glace • La glace dure et transparente est la plus résistante – s'assurer de mesurer la glace dure et transparente à plusieurs endroits. ○ Moins de 7 cm ou 3 pouces – DANGER! ○ 10 cm ou 4 pouces sont recommandés pour la marche, le patin, le ski de fond ou la pêche sur glace ○ 12 cm ou 5 pouces sont recommandés pour la motoneige ou le VTT ○ 20-30 cm ou 8-12 pouces sont recommandés pour une voiture ou un petit camion ○ 30-38 cm ou 12-15 pouces sont recommandés pour un camion de taille moyenne • Au moindre craquement, quitter la glace et s'éloigner.)	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	p. 35 - 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	

AUTOSAUVETAGE ET PRÉVENTION DE LA NOYADE (SUITE)

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.

Autosauvetage de la glace :

- Tomber dans l'eau glacée entraînera une inspiration soudaine ainsi qu'une hyperventilation involontaire. Il faut rester calme et respirer lentement. Vous n'aurez que 10 minutes pour sortir (l'eau froide restreint la capacité à bouger les mains et les pieds).
- Autosauvetage (MCS 3-9) :
 - Placer ses gants mouillés sur la glace afin qu'ils gèlent et se figent à la glace.
 - Utiliser le coup de pied pour remonter à la surface. En même temps, ramener le ventre et les hanches vers le bord de la glace (ne pas pousser la glace vers le bas puisqu'elle risque de se briser de nouveau).
 - Rouler hors du trou jusqu'à la terre ferme. Ne pas se lever pour marcher. Appeler les SPU.

ACTIVITÉS

Activité 1 Utilisation de la règle	Les candidats "mesurent" les différentes épaisseurs de glace lors de la discussion à l'aide de règles. Discuter de l'épaisseur de la glace : était-elle plus ou moins épaisse que ce qu'ils pensaient?
Activité 2 Attacher les lacets	Les candidats attachent leurs lacets (ou une autre activité comme ramasser une pièce de monnaie). Demander aux candidats de placer leurs mains dans un seau d'eau glacée pendant 1 minute. Demander immédiatement aux candidats d'attacher leurs lacets de nouveau et de comparer les résultats.

RECONNAISSANCE DE VICTIMES

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats comprennent l'importance de pouvoir reconnaître une personne en détresse et peuvent reconnaître la différence entre un mauvais nageur, un non-nageur et une victime inconsciente.
- Démontrer la capacité à reconnaître une victime de fracture ou de blessure à une articulation.
- Démontrer la capacité à reconnaître une victime d'une urgence respiratoire (asthme ou réaction allergique sévère).

Plan de leçon (temps total) : 10 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 signes et les symptômes des types de victimes suivantes (démonstration lors de la simulation de sauvetage) : • Fracture ou blessure à une articulation • Urgence respiratoire (asthme ou réaction allergique sévère)	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 12 : Fracture ou blessure à une articulation Item 13 : Urgences respiratoires
Manuel canadien de sauvetage	MCS 4-3 à 4-4, 3-3, 8-10
Autres ressources approuvées	

RECONNAISSANCE DE VICTIMES (SUITE)

DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE
Faire la démonstration de chaque type de victime

ACTIVITÉS
Activité 1 Mimes
Diviser les candidats en deux groupes. Un des groupes joue le type de victime et l'autre doit l'identifier. Inverser et répéter. Variations : • Incorporer la simulation de victime dans les exercices d'endurance. Par exemple, les candidats doivent sprinter en nage tête haute. Lorsqu'ils entendent un coup de sifflet, ils s'arrêtent et jouent un type de victime. Ils continuent le sprint au prochain coup de sifflet. Ils ne peuvent pas simuler le même type de victime deux fois de suite.

MÉTHODES DE DÉFENSE

Objectifs d'apprentissage :

- Démontrer les méthodes de défense de l'avant, du côté et de l'arrière

Plan de leçon (temps total) : 30 minutes

CONTENU
Éléments clés
Survol • Dans leur panique, il se peut que les victimes de noyade agrippent un sauveteur ou le poussent sous l'eau. Il est important pour les sauveteurs de garder une distance entre eux et la victime, même si cela veut dire laisser la victime être submergée. • Si agrippés, les sauveteurs doivent protéger leurs propres voies respiratoires. Identifier les situations où les candidats doivent utiliser des stratégies d'évitement ou de défense : • Une embarcation chavire et vous vous retrouvez près des victimes dans l'eau. • Un ami avec qui vous nagez panique après s'être retrouvé dans une zone creuse ou avoir touché des algues. • Une vague ou un courant transporte la victime près de vous • Vous effectuez un sauvetage avec une faible visibilité et vous vous trouvez soudainement trop près de la victime.

Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 3 : Méthodes de défense
Manuel canadien de sauvetage	MCS 5-3
Autres ressources approuvées	

DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE
SÉCURITÉ : Il s'agit d'habiletés de défense et non de dégagement. Les candidats ne doivent pas s'agripper. • S'assurer que les candidats retirent leurs bijoux • Débuter l'enseignement et les pratiques en eau à hauteur de poitrine avant de se déplacer vers l'eau profonde La meilleure défense pour le sauveteur est de se submerger et de s'éloigner en nageant sous l'eau (remonter à la surface, la position de marche arrière et position d'alerte, réévaluation de la situation). • Faire la démonstration des méthodes de défense de l'avant, souligner les points clés et faire pratiquer les candidats • Faire la démonstration des méthodes de défense du côté, souligner les points clés et faire pratiquer les candidats • Faire la démonstration des méthodes de défense de l'arrière, souligner les points clés et faire pratiquer les candidats

MÉTHODES DE DÉFENSE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 1 Retraite rapide sous l'eau	Regrouper les candidats en équipes de deux. Les partenaires se placent face à face entre 8 à 10 m de distance l'un de l'autre. Un des partenaires joue le rôle de « dessus » et l'autre joue le rôle de « dessous ». S'assurer que chacun connaisse bien son rôle avant de commencer. Au signal, les partenaires nagent l'un vers l'autre, tête hors de l'eau, le plus rapidement possible. Un des partenaires s'immerge rapidement dans l'eau (« dessous ») pour éviter une « collision frontale » tandis que l'autre nage à la surface de l'eau (« dessus »). Inverser ensuite les rôles et répéter l'exercice. Variations : • Recommencer en affectant aux candidats « dessous » la tâche d'effectuer le coup de pied rotatif alternatif en eau profonde au milieu de la piscine. Les partenaires ne doivent pas essayer de toucher ou de saisir l'autre. • Faire l'exercice par l'avant, par l'arrière et par les côtés.
Activité 2 Les chevaliers de la piscine ronde	Regrouper les candidats en équipes de deux. Donner une veste de sauvetage à chaque équipe. Un des candidats se place debout dans l'eau peu profonde en tenant une veste de sauvetage comme bouclier. Les candidats exécutent des méthodes de défense tour à tour en position d'alerte, en plaçant le pied contre la veste de sauvetage et en poussant. Ils complètent l'habileté en effectuant le dos crawlé et en reprenant la position d'alerte.
Activité 3 Ballon chasseur	Former deux équipes. Utiliser des bonnets de water-polo ou des vêtements pour distinguer les équipes l'une de l'autre. Lancer un ballon dans la piscine. Les membres de l'équipe doivent récupérer le ballon et le lancer de façon à toucher les membres de l'autre équipe. Les candidats évitent le ballon en effectuant des immersions rapides. Choisir un ballon souple afin de ne blesser personne. Le ballon doit être lancé à partir de l'eau. Variations : • Accorder un point par cible atteinte • Les candidats effectuent le coup de pied rotatif alternatif pour s'élever au-dessus de l'eau et lancer le ballon. • Établir une durée limite égale ou supérieure au temps visé de 9 minutes pour la nage d'endurance. Mettre l'horloge en marche dès le début du match.
Activité 4 Jeu du chat avec position de marche arrière et d'alerte	Sélectionner un des candidats pour être le « chat ». S'il touche un autre candidat sur l'épaule, ce dernier est « gelé ». Les candidats peuvent utiliser la position de marche arrière et d'alerte pour repousser le « chat ». Les candidats gelés peuvent être dégelés si un autre candidat effectue un plongeon de surface et nage en dessous d'eux.

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, et Remorquer 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 • Expliquer chaque étape de l'approche échelonnée et la façon dont il faut décider quel type de sauvetage exécuter. • Expliquer les aides de sauvetage flottantes et non-flottantes qui seraient possiblement disponibles dans un contexte de plage non contrôlée. Expliquer comment choisir et utiliser une aide de sauvetage (MCS page 4-12 à 4-14).	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 14 : Sauvetage sans contact avec objet flottant
Manuel canadien de sauvetage	MCS 4-4 à 4-9 et 4-12 à 4-14
Autres ressources approuvées	
DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
Les étapes Tendre (Item 8) et Remorquer (Item 15) sont incluses dans le plan de leçon de la liste de vérification du sauveteur au moment d'entrer dans l'eau. • 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, plutôt que seulement opter pour Tendre ou Remorquer.	
ACTIVITÉS	
Activité 1 Cartes des échelons	Écrire le nom de chaque échelon sur un carton. Demander aux candidats de les placer dans le bon ordre.

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 comprennent que les entrées avec des aides, la nage tête hors de l'eau et les sorties de l'eau sont des items d'habiletés de la liste de vérification du sauveteur.
- Démontrer, en eau peu profonde, la capacité de retourner une victime visage vers le haut et de maintenir son visage hors de l'eau.

Plan de leçon (temps total) : 2 heures

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. • Présenter la liste de vérification du sauveteur.	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item1 : Entrée à l'eau avec un objet flottant Item 2 : Nage tête hors de l'eau Item 6 : Sorties Item 8 : Récupération d'une victime inconsciente Item 15 : Sauvetage avec un objet à remorquer
Manuel canadien de sauvetage	MCS 4-4 à 4-24, 9-13 à 9-14, 7-11
Autres ressources approuvées	

LISTE DE VÉRIFICATION DU SAUVETEUR (SUITE)

DÉMONSTRER-DÉCRIRE-FAIRE
Habiletés reliées à la liste de vérification du sauveteur • Entrée à l'eau avec un objet flottant ○ Enseigner une variété d'entrées : glissement à l'eau, saut d'arrêt, plongeon d'arrêt, plongeon à fleur d'eau, saut compact. • Nage tête hors de l'eau ○ Démontrer le crawl tête haute, les éléments clés et pourquoi il est utilisé, et faire pratiquer les candidats. ○ Démontrer la brasse tête haute, les éléments clés et pourquoi elle est utilisée, et faire pratiquer les candidats. • Démontrer la marche arrière et la position d'alerte (présenter la godille), les éléments clés et pourquoi elles sont utilisées, et faire pratiquer les candidats. • Démontrer différentes sorties, les éléments clés et pourquoi elles sont est utilisées, et faire pratiquer les candidats. Sauvetages • Démontrer l'item 8 tel que décrit et faire pratiquer les candidats. • Démontrer l'item 15 tel que décrit et faire pratiquer les candidats.

ACTIVITÉS	
Activité 1 Chacun le sien	Inviter les candidats à fabriquer leurs propres aides flottantes. Identifier les objets en groupe. Suggérer de mettre une balle dans un filet et d'y fixer une corde ou fixer une corde à un gilet de sauvetage pour en faire des aides flottantes à lancer ou à remorquer. Faire essayer aux candidats différentes entrées à l'eau avec les aides flottantes qu'ils ont fabriquées. Favoriser l'expérimentation. Variations : • Fixer une corde à un contenant de plastique propre contenant un peu d'eau afin d'assurer la stabilité et la précision du lancer. • Utiliser les aides flottantes fabriquées par les candidats lors d'exercices de sauvetage. • Exposer les aides flottantes devant un public. • Épingler des rubans sur les articles pour reconnaître les gagnants, dans les catégories « meilleure stabilité », « plus sécuritaire », « le plus facile à utiliser lors d'une entrée à l'eau », « le meilleur en eau agitée », « le plus original ». Demander aux candidats de choisir les catégories et les gagnants après les essais.

LISTE DE VÉRIFICATION DU SAUVETEUR (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 2 Une aide flottante après l'autre	Réviser les entrées à l'eau et les profondeurs sécuritaires. Répartir les aides flottantes sur le bord de la piscine ou de la rive. Les candidats s'alignent derrière les aides flottantes. Au signal, ils ramassent rapidement leur aide flottante, exécutent l'entrée à l'eau appropriée et nagent tête hors de l'eau sur 5 m. Ils sortent de l'eau, replacent l'aide flottante et s'installent rapidement derrière une autre aide flottante. Répéter l'exercice. Faire preuve de prudence sur les surfaces glissantes. Variations : • Fixer différents points et hauteurs de départ. Placer les candidats sur le tremplin, à l'échelle, à un bloc de départ, en eau peu profonde, sur la plage, sur un radeau, au bord de la piscine, etc. • Intégrer d'autres habiletés et items de sauvetage dans l'exercice. Les candidats peuvent entrer à l'eau avec une aide et nager en crawl tête haute sur une distance de 25 m. Ils sortent de l'eau, choisissent une aide différente, exécutent une autre entrée à l'eau et nagent la brasse tête haute jusqu'au point de départ. • Jouer à « suivre le guide ». Faire exécuter aux candidats différentes entrées à l'eau avec différentes aides flottantes. Donner l'exemple d'un comportement sécuritaire. Faire des entrées appropriées en eau peu profonde comme une entrée par glissement, en pataugeant ou en courant.
Activité 3 Slalom aquatique	Relier une série de bouées en ligne droite sur 25 m. Les candidats franchissent cette distance en contournant les bouées. Essayer des nages tête hors de l'eau avec et sans aides flottantes. Variations : • Installer des lignes de bouées pour faire des courses d'équipe ou de relais. • Faire partir les équipes de deux au même moment, aux deux extrémités de la ligne. Les partenaires se croisent en cours de route. • Essayer le coup de pied rotatif alternatif. Répéter en transportant un objet d'environ 4,5 kg.

LISTE DE VÉRIFICATION DU SAUVETEUR (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 4 Le défi de la godille, 1^{ère} partie	Regrouper les candidats en équipes de deux. En position de godille sur le dos, les candidats doivent parcourir une distance orteil à orteil de façon à ce qu'un des partenaires se déplace tête première et l'autre, pieds premiers. Ensuite, les partenaires doivent essayer de godiller en tandem sur une distance de 10 m, un ballon entre la plante des pieds, sans perdre le ballon. Variations : • Augmenter la distance. • Les équipes doivent revenir au point de départ en inversant le genre de godille. • Organiser une course lorsque les participants ont maîtrisé la technique.
Activité 5 Le défi de la godille, 2^{ème} partie	Regrouper les candidats en groupes de deux et remettre un cerceau à chaque équipe. Les candidats effectuent la godille sur le dos, en face l'un de l'autre, les orteils « accrochés » sous le cerceau. Ils remorquent tour à tour leur partenaire sur 10 m en effectuant une godille tête première. Variations : • En équipes de deux, les candidats font la godille en formation de « souque à la corde » pour voir qui peut tirer l'autre. S'assurer que les cerceaux soient solides. • Ajouter d'autres candidats afin de créer une chaîne de personnes qui font la godille.
Activité 6 Sprints	Les candidats entrent à l'eau avec une aide flottante et effectuent un sprint tête hors de l'eau. Au signal, ils changent de direction et reviennent au point de départ au dos crawlé. Au prochain signal, ils reprennent le sprint tête hors de l'eau. Recommencer jusqu'à la fin de parcours. Variations : • Les candidats adoptent la position d'alerte au lieu du dos crawlé. • Utiliser des signaux manuels pour encourager les candidats à garder les yeux vers le haut et dirigés vers l'avant; effectuer les changements de direction en faisant la godille en position d'alerte. Pointer les bras vers l'avant ou faire un signe de reculer pour indiquer la godille tête première ou pieds premiers. Décrire un cercle avec la main pour indiquer la godille en rond. Siffler pour indiquer de continuer à nager tête hors de l'eau.

LISTE DE VÉRIFICATION DU SAUVETEUR (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 7 Parler	Faire faire des activités qui enseigneront aux candidats comment communiquer leurs instructions à des témoins sans expérience. À titre d'exemple, regrouper les candidats en équipes de deux. Donner à un candidat une tâche qu'il doit faire accomplir à l'autre candidat. Le candidat peut seulement utiliser des mots pour expliquer comment accomplir la tâche. Faire le lien avec l'aide que peut fournir un témoin pendant un sauvetage. Variations : • Essayer diverses nages, par exemple le dos crawlé à double bras, la brasse renversée ou le crawl valsé. • Les partenaires qui donnent des instructions s'assoient sur leurs mains afin de ne donner que des instructions verbales. • Au lieu de faire exécuter une nage, les candidats font faire des exercices comme nouer un nœud de chaise. • Donner l'exemple des éléments du sauvetage en donnant des instructions verbales aux candidats à chacune des étapes de la sortie de l'eau. Utiliser des instructions claires et précises. • Répartir les candidats en groupes de quatre. Un des candidats doit expliquer verbalement toutes les étapes du processus de sortie de l'eau à mesure qu'elles se déroulent, sans participer physiquement à l'exercice. Les candidats ne font que ce qu'on leur a dit de faire, mais peuvent poser des questions pour obtenir des précisions. Un des candidats joue le rôle de la victime, un autre celui du sauveteur et un troisième celui du témoin sans expérience. La quatrième personne donne les instructions aux autres.

LISTE DE VÉRIFICATION DU SAUVETEUR (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 8 Récupération et déplacement en lieu sûr	La moitié des candidats sont dans l'eau peu profonde et à votre signal, ils jouent le rôle de victimes inconscientes. Les autres candidats se rendent à une victime, la retournent de façon à lui placer le visage hors de l'eau et reviennent au point de départ avec la victime. La victime doit être déplacée en lieu sûr. Recommencer en inversant les rôles. Variations : • Ajouter la sortie de l'eau de la victime, sauf pour la première partie du relais. Après avoir terminé son tour, le sauveteur joue le témoin pour le reste de l'activité. Un autre témoin devient disponible à chaque tour, de façon à ce que la sortie de l'eau devienne un effort de groupe. • Former des équipes et faire l'exercice sous forme de course. • Chronométrer l'activité. Ajouter une pénalité de 10 secondes chaque fois que le visage de la victime se retrouve dans l'eau.
Activité 9 Sauvetage avec une aide à lancer – Compétition Jeune sauveteur	Préparer une mini compétition de sauvetage. Utiliser les éléments «à voir» pour créer une grille d'évaluation et de pointage (accorder 1 point pour chaque élément complété). Variations : • Faire accomplir l'épreuve en équipe. Additionner les notes individuelles des membres de l'équipe pour obtenir la note totale. • Laisser les candidats faire l'épreuve deux fois. Offrir des commentaires entre les sauvetages afin d'aider les candidats à améliorer leurs prestations. Ne retenir que la note la plus haute. • Ajouter une course à relais ou une autre épreuve fondée sur les items d'habiletés aquatiques. • Ajouter une épreuve de premiers soins fondée sur des items de premiers soins. • Donner aux candidats des informations sur les clubs de sauvetage et les compétitions de sauvetage sportif pour les athlètes juniors.

LISTE DE VÉRIFICATION DU SAUVETEUR (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 10 Sauvetage avec une aide à lancer – Création d'un sauvetage	Préparer quatre ateliers le long d'un côté du plan d'eau. Placer des aides flottantes à chacun des ateliers. Regrouper les candidats en équipes de deux. Au premier atelier, les candidats choisissent une aide flottante, pratiquent tour à tour les entrées à l'eau et une approche de 20 m et reviennent à leur point de départ. Ils remettent l'aide à sa place et passent ensuite à l'atelier suivant où ils doivent effectuer la même tâche en y ajoutant la position d'alerte et un remorquage sur 20 m. Au troisième atelier, ils recommencent l'exercice mais y ajoutent une sortie de l'eau. Au quatrième atelier, ils ajoutent le suivi.

RÉCUPÉRATION D'UNE VICTIME SUBMERGÉE ET RECHERCHE

Objectifs d'apprentissage :

- Approche tête haute avec plongeon de surface tête première dans une profondeur maximale de 2 mètres. Nage sous l'eau sur 5-10 m et remontée. Plongeon de surface pieds premiers (prof. max. de 2 m) pour récupérer un objet, puis retourner au point de départ.

Plan de leçon (temps total) : 20 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Vue d'ensemble • Les moniteurs n'enseignent pas la récupération d'une victime submergée comme telle, mais cet item devrait être enseigné 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 7 : Recherche sous-marine
Manuel canadien de sauvetage	MCS 9-14 à 9-16 (Plongeurs de surface)
Autres ressources approuvées	
DÉMONSTRER-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 Chacun dessine le sien	Montrer aux candidats la zone où ils doivent effectuer des recherches. Ne pas choisir une trop grande zone. Leur donner du papier et des crayons et leur demander de dessiner leur plan de recherche. Leur laisser le temps de suivre leur plan en effectuant des plongeurs de surface. Variations : • Immerger une rondelle de hockey ou un autre petit objet dans la zone. Demander aux candidats de récupérer l'objet en suivant leur plan de recherche. • Choisir le plan de recherche le plus logique pour la zone. Demander aux candidats de l'essayer puis de l'évaluer.

RÉCUPÉRATION D'UNE VICTIME SUBMERGÉE ET RECHERCHE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 2 Une bouée, c'est une bouée	Étendre une corde de bouées dans la partie profonde de la piscine. La moitié des candidats nagent tête hors de l'eau jusqu'à la ligne des bouées et effectuent un plongeon de surface pieds premiers pour ressortir de l'autre côté des bouées après avoir franchi une distance de 5 à 10 m sous l'eau. Les candidats rebroussement chemin en faisant un plongeon de surface pieds premiers sous les bouées et nagent tête hors de l'eau jusqu'au point de départ. Variations : • Immerger des rondelles de hockey. Les candidats récupèrent les rondelles et remontent à la surface avec un bras tendu. Ils effectuent le coup de pied rotatif alternatif pendant 10 secondes avant de laisser tomber la rondelle et de continuer l'exercice. • Faire l'exercice sous forme de course où tous les candidats (ou le plus de candidats possible) participent en même temps.
Activité 3 Dans l'eau, hors de l'eau	Immerger des objets en eau profonde à environ 10 m du bord. La moitié des candidats se glissent dans l'eau, s'approchent des objets en nageant tête hors de l'eau, effectuent un plongeon de surface pour récupérer les objets et reviennent au point de départ. L'autre moitié des candidats se glissent dans l'eau pour récupérer les objets des candidats revenant au point de départ, retournent avec les objets au point d'immersion en effectuant un coup de pied de sauvetage et replacent les objets au fond. Ils remontent ensuite à la surface et nagent jusqu'au point de départ. Variations : • Choisir un endroit au fond de la piscine où l'objet doit être déposé, par exemple la ligne d'un couloir. • Préciser le genre de plongeon de surface et de coup de pied de sauvetage à effectuer. • Les candidats doivent effectuer un coup de pied rotatif alternatif pour « passer » l'objet au prochain candidat en ligne.

RÉCUPÉRATION D'UNE VICTIME SUBMERGÉE ET RECHERCHE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 4 Attrape et coule	Les candidats nagent sur place côte à côte en eau profonde. Un des candidats nage sur place face à la ligne en tenant un ballon. Il envoie le ballon au premier candidat qui l'attrape, le relance au lanceur, effectue un plongeon de surface pieds premiers jusqu'au fond de l'eau et nage sous l'eau sur une distance de 5 m jusqu'au bord de la piscine. Entre-temps, le ballon est lancé au deuxième candidat, et ainsi de suite, jusqu'à ce que chacun ait joué. Le ballon doit toujours être en mouvement. Ne pas prendre de pause entre les lancers! Variations : • Le ballon est lancé aux candidats au hasard. • Encourager les lancers de précision. Donner des pénalités, par exemple effectuer un sprint de 25 m tête hors de l'eau, lors d'un mauvais lancer. • Créer des équipes. L'équipe qui réussit à faire l'activité sans échapper le ballon ou rater un lancer est déclarée gagnante. • Au lieu d'aller vers le bord de la piscine, les candidats nagent sous l'eau et refont surface en formant une ligne de l'autre côté de la personne qui lance le ballon.

EXAMEN ET PREMIERS SOINS DE BASE

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats démontrent l'habileté de reconnaître et de traiter une fracture ou une blessure à une articulation
- Les candidats démontrent l'habileté de reconnaître et de traiter une victime souffrant de détresse respiratoire due à une crise d'asthme ou à une réaction allergique sévère

Plan de leçon (temps total) : 1 heure

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. Fracture ou blessure à une articulation (MCS 8-24 à 8-27) – 20 minutes • Reconnaissance de fractures ouvertes, fractures fermées et luxations. • Le traitement ne nécessite pas d'attelle. Immobiliser dans la position dans laquelle a été retrouvée la victime et appeler les SPU. Toute méthode permettant de supporter et de minimiser les mouvements est acceptable. Urgences respiratoires (MCS 8-3 à 8-4) – 20 minutes • Reconnaissance et traitement d'une victime souffrant d'asthme ou de réaction allergique sévère. • Le sauveteur aide la victime à trouver et à prendre son propre médicament. <u>La victime s'administre elle-même son médicament.</u>

Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 12 : Fracture ou blessure à une articulation Item 13 : Urgences respiratoires
Manuel canadien de sauvetage	Voir ci-haut
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 qui respire.

- 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 la couverture) – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.
- Laisser du temps aux candidats afin qu'ils pratiquent et exécutent la séquence complète.

Démontrer l'examen primaire d'une victime consciente et le traitement d'une fracture ou d'une blessure à une articulation – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.

Démontrer l'examen primaire d'une victime consciente souffrant d'asthme – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.

Démontrer l'examen primaire d'une victime consciente souffrant d'une réaction allergique sévère – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.

ACTIVITÉS

Activité 1
Dernière nouvelle!

Les candidats choisissent un partenaire qui souffre d'une fracture à une jambe ou à un bras (une blessure simple et fermée d'un membre inférieur – bras ou jambe). Demander aux victimes de prendre diverses postures (p. ex. couchées ou faire semblant de tomber d'une chaise ou d'une planche à roulettes). Décrire aux candidats les exigences des points «à voir» pour les orienter. Les candidats regardent et puis imitent chaque étape. Leur donner verbalement des directives comme indices durant leur démonstration. Ils changent de rôle lorsqu'un partenaire a terminé toute la séquence de simulation.

EXAMEN ET PREMIERS SOINS DE BASE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 2 Ça fait du bien!	Demander aux candidats s'ils connaissent quelqu'un qui souffre d'asthme ou d'allergies sévères. Quel genre de médicaments s'assurent-ils de toujours avoir avec eux et à quoi ressemblent-ils? Les candidats se choisissent un partenaire. Une personne joue le rôle du sauveteur et l'autre simule une victime consciente (crise d'asthme ou réaction allergique sévère). Les candidats utilisent des accessoires de pratique (auto-injecteurs ou inhalateurs) et s'exercent à le trouver et à le préparer pour que la victime puisse l'administrer elle-même. Remarque : Utiliser seulement des démonstrateurs ou des accessoires et non de vrais auto-injecteurs ou inhalateurs lors des activités d'apprentissage. Si le candidat n'est pas certain si la victime est asthmatique ou souffre d'une réaction allergique sévère, enseigner aux sauveteurs à utiliser l'auto-injecteur en premier lieu.

PERCEPTION – INTRODUCTION AU BALAYAGE VISUEL

Objectifs d'apprentissage :

- De trois hauteurs et positions différentes, localiser et décrire un objet se trouvant au fond de la piscine ou sous la surface de l'eau.

Plan de leçon (temps total) : 30 minutes

CONTENU
Éléments clés
Balayage visuel • Introduire le concept du balayage visuel de l'ensemble de l'environnement d'une installation aquatique, particulièrement dans le contexte de la recherche d'une victime submergée. Regarder et voir • Discuter des facteurs qui peuvent nuire à la visibilité du fond, tant en piscine qu'en plage (p. ex. les reflets, les clapots, les vagues, la limpidité de l'eau, les débris, l'achalandage, etc.). • Discuter l'effet de ces facteurs sur la capacité du sauveteur à repérer une victime.

Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 14 : Balayage visuel
Manuel canadien de sauvetage	MCS 2-5 (Examinez les lieux pour éliminer les sources de danger et créez un milieu aquatique sûr)
Autres ressources approuvées	Guide du certificat JS, p. 35, section des remarques : liste d'environnements

DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE
Placer divers objets autour de l'eau et dans la piscine. • Demander aux candidats de les observer de différentes hauteurs, distances et circonstances.

ACTIVITÉS	
Activité 1 J'ai vu	Les candidats observent la piscine deux par deux, à partir de différents points d'observation. Un des candidats choisit un objet qu'il aperçoit dans l'eau ou dans le fond de l'eau, le long d'un mur ou du quai, comme : une lumière de piscine, une marche de l'échelle, une ligne de couloir, une pierre ou une brique en caoutchouc. Les candidats donnent des indices en complétant la phrase : « J'ai vu de mes yeux quelque chose qui... ». Les autres candidats tentent de reconnaître l'objet. Variations : • Mettre des objets en suspension à différentes profondeurs.

PERCEPTION - INTRODUCTION AU BALAYAGE VISUEL (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 2 Où est la rondelle?	Immerger trois rondelles dans la piscine avant l'arrivée des candidats. Demander aux candidats de nager sur place à un moment donné pendant le cours et de repérer les rondelles à partir de leur position en eau profonde. Leur demander ensuite de poursuivre l'activité à partir d'autres endroits, comme couchés sur le bord de la piscine ou du quai, debout sur la promenade ou assis au poste de surveillance. Quels sont les facteurs qui affectent la visibilité? Comment ces facteurs peuvent-ils influencer un sauvetage? Variations : • Utiliser d'autres objets (p. ex. briques colorées). • Placer les objets dans des endroits où la visibilité est mauvaise ou limitée comme : endroits où le soleil réfléchit sur l'eau, un « point mort » derrière l'endroit où se trouve le groupe, un endroit où les vagues réduisent la visibilité. • Utiliser des objets dont la couleur n'offre pas de contraste évident par rapport au fond. • Utiliser des objets de tailles et de formes différentes. • Discuter des effets de l'heure et d'autres facteurs ayant un impact sur la visibilité.

PERCEPTION - INTRODUCTION AU BALAYAGE VISUEL (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 3 L'heure de l'histoire	Partager avec les candidats l'histoire vécue de la jeune Robin Pugh âgée de 11 ans : Katie a été sauvée grâce à Robin qui savait comment et où regarder : En ce frisquet samedi du 28 juillet 2001, Robin Pugh, une membre du club de sauvetage junior <i>Pickering</i> alors âgée de 11 ans, était assise sur le quai du club nautique en compagnie de son ami Matthew Loffree, 13 ans, et assistait à la régate de l'<i>Ontario Mirror Dingy Association</i> qui se déroulait dans la baie <i>Frenchman's</i>. Ils attendaient la fin de l'une des courses lorsqu'ils ont entendu quelqu'un crier. Ils ont d'abord cru qu'il s'agissait d'un enfant qui s'amusait, mais Robin a vite reconnu un appel à l'aide. Robin a regardé dans une petite fente sur le quai et a tout juste réussi à percevoir le visage et les mains de la petite Katie Steele âgée de 7 ans – tout habillée et partiellement submergée – qui s'accrochait au quai du bout de ses doigts et glissant dans les eaux troubles et froides de la baie <i>Frenchman's</i>. Robin et Matthew ont réagi rapidement en essayant de tirer la fillette jusqu'à un endroit sûr, mais les vêtements mouillés de Katie la rendaient trop lourde. Katie perdait peu à peu sa prise. Sur le point d'aller chercher de l'aide, Robin a remarqué quelques planches déclouées au bout du quai pouvant être utilisées pour supporter Katie. Elle les a rapidement mises en place et Katie a pu être sauvée et ramenée, grelottant et apeurée, à ses parents. <i>La Société de sauvetage a remis son Certificat de distinction en sauvetage à Robin Pugh en mars 2002.</i>

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.