

JEUNE SAUVETEUR - INITIÉ

PLANS DE LEÇON



JEUNE SAUVETEUR - INITIÉ

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 - INITIÉ

		Temps recommandés		
		Temps	Sujets	
		10 minutes	Accueil et introduction	
Notes		10 minutes	La Société de sauvetage	
<ul style="list-style-type: none"> Habilités 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. Équipement <ul style="list-style-type: none"> Aides de sauvetage diverses Chronomètre Poids de 2,3 kg Les candidats doivent porter des vêtements propres lorsqu'ils sont dans l'eau. Matériel <ul style="list-style-type: none"> 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. 		5 heures	Forme physique	
		40 minutes	Autosauvetage et prévention de la noyade	
		20 minutes	Reconnaissance de victimes	
		30 minutes	Approche échelonnée du sauvetage	
		30 minutes	Liste de vérification du sauveteur	
		30 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	
		9 h 30 min + 30 min flexibles	Temps minimal total	
			<ul style="list-style-type: none"> 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. Les 30 minutes flexibles permettent au moniteur d'allouer du temps supplémentaire à des éléments que les candidats auraient besoin de pratiquer. 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). <p>Le temps prévu pour le thème de l'approche échelonnée inclut le temps pour l'exercice de sauvetage (item 16).</p>	

EXEMPLE DE PLANIFICATION À LONG TERME POUR LE COURS JEUNE SAUVETEUR – INITIÉ

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	Balayage visuel	Communiquer avec les SPU	Autosauvetage *Vêtements requis
5 min			Nage tête hors de l'eau		
5 min					
5 min	Coup de pied alternatif rotatif	Transport d'un objet	Transport d'un objet	Transport d'un objet	Transport d'un objet
5 min		Coup de pied de sauvetage	Coup de pied alternatif rotatif	Coup de pied de sauvetage	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					
5 min					
5 min	Reconnaissance de victimes	Plongeon de surface	Intro à la Marche arrière et Pos. d'alerte	Reconnaissance de victime	Plongeurs de surface
5 min		Exercice de sauvetage			
5 min			Nage avec obstacle		

	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10	
5 min	La Société de sauvetage	Évaluation primaire et saignement	Revue des items de premiers soins	Autosauvetage *Vêtements requis	Entraînement libre	
5 min						Autosauvetage; Être Aqua Bon
5 min						
5 min	Transport d'objet	Transport d'objet	Transport d'objet	Transport d'objet	Transport d'objet	
5 min	Coup de pied de sauvetage	Coup de pied de sauvetage	Coup de pied de sauvetage	Coup de pied de sauvetage	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 de sauvetage	
5 min					Balayage visuel	
5 min					Étirements	
5 min					Étirements	
5 min	Reconnaissance de victimes	Balayage visuel	Exercice de sauvetage	Étirements	Séance de clôture	
5 min	Plongeurs de surface	Intro à la Marche arrière et Pos. d'alerte	Nage avec obstacle			

- 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
<p>Accueil</p> <ul style="list-style-type: none">• Inscrire les renseignements personnels des candidats sur la feuille d'examen du Jeune sauveteur – Initié.• 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. <p>Orientation</p> <ul style="list-style-type: none">• Remettre la lettre Jeune sauveteur – Initié destinée aux parents et demander aux candidats d'y inscrire le moment où ils devront apporter des vêtements à porter dans l'eau.• Expliquer les attentes (présences, tenue de baignade, participation, pratique, règlements de l'installation).• Expliquer les méthodes d'évaluation (Guide du certificat Jeune sauveteur). <p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none">• Le cours Jeune sauveteur – Initié 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 réussir tous les items du programme offert.• Expliquer aux candidats les items qui seront vus lors de la formation.

Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	
Manuel canadien de sauvetage	MCS 1-1
Autres ressources approuvées	

DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE

Faire un choix parmi les activités proposées ci-dessous.

ACTIVITÉS	
Activité brise-glace 1 Noms et qualités	Demander aux candidats de se présenter en disant leur nom ainsi qu'un mot les décrivant et commençant par la même lettre que leur nom (p. ex. Rachelle la rapide, Martin le malin).

ACCUEIL ET INTRODUCTION (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité brise-glace 2 Les noms lancés	Demander aux candidats de former un cercle. Un premier candidat commence par dire le nom d'un de ses camarades et lui lance la balle. Cette nouvelle personne nomme un autre candidat n'ayant pas encore reçu la balle et la lui lance. Le jeu se termine lorsque tous les candidats ont reçu la balle. Réessayer de refaire le jeu encore plus rapidement.

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? <ul style="list-style-type: none">• 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.	
Logo de la Société de sauvetage <ul style="list-style-type: none">• 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	
Activité 1 Reconnaître le logo	Demander aux candidats de dessiner leur VFI de rêve et d'inclure le logo de la Société de sauvetage.

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	
<p>Vue d'ensemble</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. À ce niveau, ils ne devraient pas entrer dans l'eau dans le but d'effectuer un sauvetage.• 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. <p>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.</p> <p>Le transport d'un objet pratiqué avec une brique de 2,3 kg (5 lb) doit être enseigné dès le premier jour.</p>	

Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 3 : Transport d'un objet Item 5 : Coup de pied de sauvetage Item 8 : Développement de techniques de nage Item 9 : Défi physique Item 10 : 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)

DÉMONTRER-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.
 - Les candidats ne peuvent pas échouer au cours s'ils sont incapables d'exécuter le coup de pied rotatif alternatif, mais ce coup de pied doit leur être enseigné. Le coup de pied rotatif simultané et le battement en ciseaux sont également des coups de pied de sauvetage acceptables.
- 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 3)
 - 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

Relais du transport d'objet

Diviser les candidats en équipes de deux. Le premier coéquipier transporte une brique de 5 lb en effectuant un coup de pied de sauvetage. Il place ensuite l'objet sur le bord de la piscine et retourne au point de départ en sprint de nage tête haute. Le deuxième coéquipier effectue les mêmes étapes dans l'ordre inverse : sprint tête haute jusqu'à l'objet, puis transport de l'objet jusqu'au point de départ. Recommencer une deuxième fois en échangeant les rôles.

Variations :

- Course contre la montre. Combien de fois chaque équipe peut-elle effectuer la séquence en 2 min 30 s?
- L'objet est au fond de l'eau. Le candidat effectue un plongeon de surface les pieds premiers pour récupérer l'objet, remonte à la surface, puis transporte l'objet sur 25 m. Il laisse ensuite couler l'objet pour la prochaine personne et continue l'exercice.

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 2 Patate chaude	<p>Les candidats forment un cercle dans l'eau et nagent sur place. Un objet circule dans le cercle d'une personne à l'autre aussi vite que possible pendant une durée déterminée. Utiliser un objet tel qu'une balle ou un autre objet léger comme patate chaude. Une fois le temps écoulé, crier « <i>stop</i> ». La personne tenant alors la patate chaude devra relever un défi, par exemple transporter une brique de 5 lb en effectuant un coup de pied de sauvetage.</p> <p>Variations :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour accélérer le rythme, raccourcir la durée de l'exercice, 15 secondes par exemple; pour augmenter l'endurance et la force, effectuer des rondes plus longues. • Au lieu de jouer à la patate chaude, utiliser un objet plus lourd, comme une brique de sauvetage, et simplement le faire circuler à travers le cercle. • Demander au groupe de se donner un objectif de temps pour se passer l'objet. Le cours suivant, lui lancer le défi d'améliorer ce temps! • Demander aux candidats de se placer en ligne au lieu d'en cercle. Faire circuler l'objet vers le bout de la file. • Faire circuler deux objets à la fois dans le cercle en sens inverse. Si les candidats sont placés en ligne, faire partir un objet aux deux bouts. Essayer avec une serviette mouillée comme objet à faire circuler.
Activité 3 Pot-pourri	<p>Variation le genre de coups de pied de sauvetage que les candidats doivent exécuter. Par exemple, coup de pied rotatif simultané, coup de pied rotatif alternatif et battement en ciseaux inversé.</p> <p>Variations :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inscrire le nom des différents coups de pied de sauvetage sur des bâtons de <i>popsicle</i>. Ajoutez-en d'autres, par exemple le battement alternatif rapide sur le dos, le côté ou le ventre, et le coup de pied rotatif simultané nage sur le ventre. Les candidats pigent un bâton pour connaître le coup de pied qu'ils devront utiliser pendant leur segment de la course. • Utiliser un objet devant rester au sec tel qu'un magazine ou une serviette. Augmenter graduellement la taille ou le poids des objets.
Activité 4 Sans les mains!	<p>Demander aux candidats de choisir une partie de leur corps, par exemple leur tête, leurs coudes, leurs poignets ou leur nez. Ils doivent ensuite nager une distance de 25 m avec leurs jambes uniquement, tout en posant leurs mains sur la partie du corps qu'ils ont choisie.</p>

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 5 Souque à la corde	Regrouper les candidats deux par deux. Remettre une corde ou une vieille serviette à chaque équipe. Chaque coéquipier tient un bout de l'objet. Au signal, chaque candidat tire dans la direction opposée de leur partenaire en se propulsant à l'aide de leurs jambes uniquement. Les candidats ayant réussi à tirer leur partenaire vers eux sont les gagnants.
Activité 6 Jambes de « nouilles »	En utilisant une « nouille » ou un autre article de support, les candidats doivent franchir une distance de 25 m sur le dos, en utilisant seulement leurs jambes.
Exercices pour le crawl – battements de jambes	<ul style="list-style-type: none"> • 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. Variantes : 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, puis ils recommencent.

FORME PHYSIQUE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Exercices pour le crawl – bras et respiration bilatérale	<ul style="list-style-type: none">• 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	
<p>Exercices pour le dos crawlé</p> <ul style="list-style-type: none"> – battements de jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Battements de jambes sur le dos : Cet exercice aide à développer une position hydrodynamique et à renforcer les battements alternatifs. 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.
<p>Exercices pour le dos crawlé</p> <ul style="list-style-type: none"> – bras 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 tirant et poussant l'eau 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 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	<ul style="list-style-type: none">• 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-glisement : 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Demander aux candidats d'exécuter l'item tel que décrit. • Les candidats doivent calculer leur fréquence cardiaque (pouls) après chaque activité physique et noter leur résultat. Évaluer et établir de nouveaux objectifs selon l'amélioration des nageurs. • Demander aux candidats de calculer la fréquence cardiaque (pouls) d'un ami. Leur demander ensuite d'essayer de calculer leur propre fréquence cardiaque. Demander ensuite aux candidats de compter le nombre de battements en 10 secondes. Comparer les résultats et déterminer avec les membres du groupe une fréquence moyenne au repos.
Item 10 Défi d'endurance	<ul style="list-style-type: none"> • Demander aux candidats d'exécuter l'item tel que décrit. • Chaque nageur identifie le style de nage qu'il préfère et avec lequel il a le plus de facilité. Établir un plan pour le défi d'endurance en établissant les styles de nage à exécuter, ainsi que l'ordre et la durée d'exécution. Chronométrer une longueur pour chacun des styles de nage pour savoir lequel permet de nager le plus rapidement.

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) : 40 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Tendances de la noyade	
<ul style="list-style-type: none"> • Discuter des grandes tendances de la noyade. Qui? Où? Quand? • Expliquer pourquoi il est important de suivre des cours de sauvetage. 	
Être Aqua Bon	
<ul style="list-style-type: none"> • Discuter des conseils de prévention de la noyade présentés dans le Manuel canadien de sauvetage, chapitre 2. • En dépit des choix Aqua Bon, des accidents peuvent survenir. Par exemple, votre canot pourrait chavirer si le vent se lève et l'eau devient agitée. 	
Autosauvetage	
<ul style="list-style-type: none"> • Si vous ne portez pas un VFI ou une veste de sauvetage ou si vos vêtements vous font descendre sous l'eau, enlevez vos vêtements lourds et nagez sur place. <ul style="list-style-type: none"> ○ Les vêtements peuvent servir d'aides flottantes improvisées. • Si vous portez un VFI ou une veste de sauvetage, conservez vos vêtements puisqu'ils vous garderont au chaud – adopter la position de survie ou la position de caucus. <ul style="list-style-type: none"> ○ Position de survie (victime seule – aide à conserver la chaleur du corps) ○ Position de caucus (plusieurs victimes – elles se regroupent pour partager/conserver leur chaleur) • Si de l'aide s'en vient, attendez d'être secouru – si de l'aide est peu probable, nager vers la rive. 	

Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 6 : Utiliser des vêtements comme aide flottante (Section des remarques)
Manuel canadien de sauvetage	MCS 2-1 à 2-8, 3-3 à 3-6, et 3-8 à 3-9
Autres ressources approuvées	Les candidats doivent apporter des souliers, un pantalon et un chandail à manches longues propres qu'ils porteront dans l'eau.

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.

SÉCURITÉ :

- Assurez-vous que les candidats savent nager avant de les amener dans l'eau profonde.
- Ayez une aide de sauvetage à proximité au cas où un candidat aurait de la difficulté alors qu'il nage tout habillé.
- Démontrer la position de survie avec un VFI (les candidats habillés) – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.
- Démontrer la position de caucus avec un VFI (les candidats habillés) – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.
- Démontrer l'utilisation d'un pantalon comme aide flottante (tel que décrit dans le MCS) – mettre l'accent sur les éléments clés – laisser du temps de pratique aux candidats.
 - o Comparer la position de survie avec un VFI par rapport à celle avec des vêtements comme aides flottantes. Quelle méthode est la plus facile? Discuter de l'importance de porter un VFI en embarcation.

ACTIVITÉS	
Activité 1 Projection arrière	Des pantalons légers sont les vêtements les plus utiles pour cet exercice et les plus faciles à manipuler. Attacher les deux jambes du pantalon ensemble (avec un nœud plat) ou chaque jambe séparément (avec un nœud simple). Empoigner le pantalon à deux mains le long de la taille et le traîner derrière ses épaules. En effectuant un mouvement brusque, soulever le pantalon hors de l'eau (avec la taille grande ouverte), et le lancer par-dessus ses épaules et le plonger dans l'eau de manière à y emprisonner de l'air. Ramener ensuite la taille ensemble pour l'attacher.
Activité 2 Tapotements	Attacher ensemble les jambes d'un pantalon léger, agripper l'arrière de la taille avec une main et promener le pantalon à la surface de l'eau. Soulever l'autre main paume vers le bas au-dessus de l'eau, puis l'abattre rapidement sous la surface, juste sous l'ouverture de la taille du pantalon. L'air emprisonné par le coup porté par la main remplit les jambes d'eau. Deux ou trois tapotements devraient suffire pour gonfler adéquatement la paire de pantalons.

RECONNAISSANCE DE VICTIMES

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats comprennent l'importance de pouvoir reconnaître une personne en détresse.
- Les candidats peuvent reconnaître la différence entre un mauvais nageur et un non-nageur.
- Les candidats peuvent simuler un mauvais nageur et un non-nageur.

Plan de leçon (temps total) : 20 minutes

CONTENU
Éléments clés
Vue d'ensemble <ul style="list-style-type: none">• 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 : <ul style="list-style-type: none">• Mauvais nageur• Non-nageur ou personne en danger de noyade

Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 15 : Simulation de victimes (Reconnaissance de victimes)
Manuel canadien de sauvetage	MCS 4-3 à 4-4
Autres ressources approuvées	

DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE
SÉCURITÉ : Assurez-vous que les candidats savent nager avant de les amener dans l'eau profonde. <ul style="list-style-type: none">• 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.

ACTIVITÉS	
Activité 1 Le mouton noir	Un candidat se tourne dos au groupe. Lorsqu'il se retourne, un de ses camarades simulera soit un mauvais nageur, soit un non-nageur, alors que le reste du groupe simulera des activités de baignade normales (p. ex. de la nage sur place, des styles de nage, se lancer la balle). Le candidat a 10 secondes pour repérer le mauvais nageur ou le non-nageur. Recommencer jusqu'à ce que chaque candidat ait eu son tour.

L'APPROCHE ÉCHELONNÉE DU SAUVETAGE

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats se familiarisent avec les étapes Parler, Lancer et Atteindre ou lancer 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 et, qu'à leur niveau, entrer dans l'eau pour secourir une victime n'est pas sécuritaire.
- Les candidats peuvent choisir et utiliser une aide de sauvetage adéquate pour être lancée ou tendue.

Plan de leçon (temps total) : 30 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
<p>Vue d'ensemble</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduire l'approche échelonnée du sauvetage en mettant l'accent sur les étapes Parler, Lancer et Atteindre ou lancer. <ul style="list-style-type: none"> o Les candidats doivent comprendre qu'à leur niveau, entrer dans l'eau pour secourir quelqu'un est très risqué (sans entraînement supplémentaire) – essayer plutôt d'aider en parlant, en lançant un objet, en atteignant la victime avec un objet ou en appelant à l'aide. • Parler des aides de sauvetage flottantes et non flottantes susceptibles de se trouver dans un environnement naturel. • Expliquer quelles aides de sauvetage sont les plus efficaces comme objets à tendre ou à lancer et comment utiliser les aides de sauvetage (MCS pages 4-12 à 4-14). 	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 16 : Exercice de sauvetage
Manuel canadien de sauvetage	MCS 4-5 à 4-10 et 4-12 à 4-15
Autres ressources approuvées	
DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
<p>SÉCURITÉ : Il ne faut pas que les candidats heurtent leurs camarades avec les aides de sauvetage dans la partie sur le lancer d'une aide de sauvetage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démontrer comment lancer une aide de sauvetage flottante – mettre l'accent sur les éléments clés (p. ex. l'aide de sauvetage lancée doit flotter et atterrir juste devant la victime) – laisser du temps de pratique aux candidats. • Exécuter l'item tel que décrit. 	

L'APPROCHE ÉCHELONNÉE DU SAUVETAGE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 1 Dans le mille!	Préparer une série de stations sur la promenade de la piscine et placer une aide flottante munie d'une corde à chaque atelier. Ancrer une cible en ligne directe avec la station. Les candidats travaillent deux par deux et vont d'une station à l'autre.
Activité 2 Système de pointage	Former des équipes ayant chacune une ou plusieurs cibles. Tour à tour, les membres de l'équipe lancent l'aide flottante sur la cible. Les équipes reçoivent deux points par cible atteinte. L'équipe qui accumule le plus de points à la fin de l'activité gagne. Variations : <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser une cible mobile comme un cerceau. Les membres de l'équipe doivent ajuster leur tir selon la cible à atteindre.
Activité 3 Basketball aquatique	Organiser un match de basketball aquatique dans la partie peu profonde afin d'améliorer l'exactitude des tirs. Aménager deux paniers ou bacs aux extrémités de la piscine. Former deux équipes et utiliser plusieurs ballons pour maximiser la participation. Accorder deux points à l'équipe pour chaque panier réussi. Variations : <ul style="list-style-type: none"> • Installer des planches de flottaison de façon à former une « tente ». Les équipes doivent faire tomber la tente au lieu de viser le panier. • Utiliser un coin de la piscine au lieu des deux extrémités afin de réduire la surface de jeu. Placer les paniers ou les planches de flottaison sur les côtés opposés du même coin.
Activité 4 Approche échelonnée	À l'aide de ruban adhésif de couleur, tracer une échelle représentant l'approche échelonnée du sauvetage qui pouvant servir de référence dans tous les niveaux du programme Jeune sauveteur. <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser du ruban adhésif vert pour les étapes Parler, Lancer, Atteindre ou lancer (peu de risques) • Utiliser du ruban adhésif jaune pour les étapes Tendre, Ramer, Aller et parler (risques modérés) • Utiliser du ruban adhésif rouge pour les étapes Remorquer et Transporter (risques élevés)

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 position d'alerte. Il s'agit de deux habiletés figurant dans la liste de vérification du sauveteur. Les moniteurs ne doivent pas présenter l'ensemble de la liste à ce niveau. Ces deux habiletés servent de base à l'apprentissage du sauvetage aquatique.

Plan de leçon (temps total) : 30 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Vue d'ensemble	
<ul style="list-style-type: none">• 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.• Faire une introduction en parlant des dangers, des aides de sauvetage, des entrées, des approches, de la marche arrière et de la position d'alerte.• Les candidats ne doivent jamais entrer dans l'eau sans aide de sauvetage flottante et ils doivent appeler à l'aide.	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 1 : Nage tête hors de l'eau Item 2 : Position d'alerte
Manuel canadien de sauvetage	MCS 4-10 à 4-25, 9-13 à 9-15, 7-12
Autres ressources approuvées	
DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
<ul style="list-style-type: none">• APPROCHE tête hors de l'eau<ul style="list-style-type: none">○ 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.	

LISTE DE VÉRIFICATION DU SAUVETEUR (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 1 Ping-pong (Nage tête hors de l'eau)	Remettre une balle de ping-pong à tous les candidats. Leur demander de faire avancer leur balle en poussant la balle avec leur menton pendant qu'ils nagent la brasse tête hors de l'eau. Déterminer une distance précise à parcourir, comme la largeur de la piscine. Variations : <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un ballon. Établir un parcours. Les candidats doivent suivre le parcours en déplaçant le ballon entre leurs bras tout en nageant le crawl tête hors de l'eau. • Faire une course.
Activité 2 Prêt à lier (Position d'alerte)	Faire une boucle avec un ruban (ou un bas) sur le gros orteil de tous les candidats. Défier les candidats de garder le ruban hors de l'eau pendant qu'ils traversent la piscine en faisant la godille.
Activité 3 Monter le périscope (Position d'alerte, changement de direction)	Faire pratiquer le changement de direction de la godille en adoptant différentes positions avec le corps : cuve, position groupée, allongée, verticale. Qui peut se déplacer tête première en faisant la godille? Rester au même endroit? Se déplacer les pieds premiers? Se déplacer en cercle? Comment change-t-on la position des mains selon la direction que l'on veut emprunter?

RÉCUPÉRATION D'UNE VICTIME SUBMERGÉE ET RECHERCHE

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats peuvent démontrer la capacité à exécuter un plongeon de surface les pieds en premier et un plongeon de surface tête première à une profondeur maximale de 2 mètres.

Plan de leçon (temps total) : 30 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Vue d'ensemble <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Utilité des plongeurs de surface lors de la recherche. 	
Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 4 : Plongeurs de surface Item 7 : Nage avec obstacle
Manuel canadien de sauvetage	MCS 9-15 à 9-17 (Plongeurs de surface)
Autres ressources approuvées	
DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
ACTIVITÉS	
Activité 1 Plongeon et récupération	Laisser couler plusieurs objets dans la piscine. Utiliser des objets de poids, de formes et de taille différents. Les candidats doivent effectuer un plongeon de surface, récupérer les objets et les transporter sur une certaine distance tout en effectuant un coup de pied de sauvetage jusqu'à un point donné – hors de l'eau ou dans l'eau. Il s'agit d'une course entre les candidats.

RÉCUPÉRATION D'UNE VICTIME SUBMERGÉE ET RECHERCHE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 2 Équilibre en appui sur les mains	Faire faire aux candidats des exercices d'équilibre en appui sur les mains, alors qu'ils ont de l'eau jusqu'à la poitrine. Ensuite, les faire passer de l'horizontale à la verticale de la façon suivante : glissement sur le ventre en se poussant à partir du mur, puis équilibre sur les mains. Faire aussi l'exercice en eau profonde.
Activité 3 Plongeon dans le cerceau	La moitié des candidats nagent sur place en eau profonde en tenant un cerceau à la surface de façon à ce que les candidats et les cerceaux forment un cercle continu. Les autres candidats nagent sur place à l'intérieur du cerceau à raison d'un nageur par cerceau. Au signal, les candidats dans les cerceaux font un plongeon de surface les pieds en premier et refont surface dans le cerceau à leur droite. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que les candidats soient passés par tous les cerceaux.
Activité 4 Course à obstacles à relais	Diviser le groupe en équipes et demander aux candidats de performer les items tels que décrits. Utiliser une variété d'objets. Par exemple, des « nouilles », des matelas flottants, des câbles antivagues, des obstacles de compétition, etc.

EXAMEN ET PREMIERS SOINS DE BASE

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats démontrent l'habileté d'effectuer l'examen primaire d'une victime consciente et coopérative décrivant ses symptômes principaux et les circonstances de l'accident.
- Les candidats savent quand et comment appeler les SPU.
- Les candidats démontrent l'habileté de prodiguer les soins adéquats pour une hémorragie externe.

Plan de leçon (temps total) : 1 heure

CONTENU
Éléments clés
L'approche des actions prioritaires – 15 minutes <ul style="list-style-type: none">• Évaluation de l'environnement<ul style="list-style-type: none">○ 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.• Examen primaire<ul style="list-style-type: none">○ Déterminer le niveau de conscience de la victime (si la victime peut parler, effectuer l'ABC).○ Chercher des signes d'hémorragie.○ Recueillir de l'information concernant l'incident auprès de la victime.○ Appeler les SPU. Hémorragie externe (MCS 8-10 à 8-11) – 5 minutes <ul style="list-style-type: none">• L'hémorragie est un problème circulatoire.• Une pression ferme et directe (avec des gants et/ou un bandage) est le premier traitement.

Références	
Guide du certificat Jeune sauveteur	Item 11 : Examen primaire d'une victime consciente Item 12 : Communiquer avec les SPU Item 13 : Soins pour hémorragie
Manuel canadien de sauvetage	MCS 3-4, 4-2, 6-1 à 6-4, 8-2 à 8-3, 8-10 à 8-11, 8-13 à 8-14, 8-21
Autres ressources approuvées	

EXAMEN ET PREMIERS SOINS DE BASE (SUITE)

DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE	
<p>Démontrer une évaluation complète de l'environnement et un examen primaire complet d'une victime consciente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Démontrer l'examen primaire d'une victime consciente et le traitement d'une hémorragie externe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laisser du temps de pratique aux candidats. 	

ACTIVITÉS	
<p>Activité 1 Passez le mot</p>	<p>Montrer aux candidats un article de journal racontant un sauvetage réussi par un jeune, surtout une situation où le sauveteur a appelé les services préhospitaliers d'urgence. Insister sur les mesures prises par les jeunes sauveteurs pour sauver des vies. Simuler le sauvetage en classe si l'âge et le niveau d'aptitudes des candidats le permettent.</p>
<p>Activité 2 Cartes de questions</p>	<p>Fabriquer des cartes portant chacune un des mots suivants : qui, pourquoi, quoi, où. Diviser les candidats en équipes de quatre et remettre à chaque groupe une série de cartes. Chacun des membres du groupe pige une carte. Le groupe simule ensuite un appel aux SPU. La personne ayant pigé la carte « qui » commence en donnant son nom. La personne ayant pigé la carte « pourquoi » continue en expliquant la raison de l'appel. Ensuite, la personne ayant pigé la carte « quoi » explique ce qui s'est passé. Enfin, la personne ayant pigé la carte « où » termine l'appel en précisant l'endroit où l'incident a eu lieu. Échanger les cartes et les rôles.</p>

EXAMEN ET PREMIERS SOINS DE BASE (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 3 Je connais le numéro	<p>Demander aux candidats de vous donner le numéro de téléphone des SPU. Fabriquer une carte qui porte le numéro de téléphone des SPU avec les quatre questions « qui, pourquoi, quoi et où ». Photocopier et distribuer ces cartes aux candidats; ils pourront les placer près du téléphone à la maison ou sur la porte du réfrigérateur.</p> <p>Intégrer ce jeu en piscine. Par exemple, les candidats font une entrée à l'eau par glissement, font un sprint de 25 m en crawl tête haute, sortent de l'eau et crient le numéro de téléphone des SPU.</p>
Activité 4 Activité optionnelle	<p>Fournir à chaque candidat une paire de gants et leur lancer le défi de les enlever sans en toucher l'extérieur.</p>
Activité 5 Blessures courantes	<p>Créer avec les candidats une liste de blessures courantes incluant des hémorragies telles qu'un saignement de nez, des éraflures et des coupures.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les causes courantes de ces blessures (utiliser des scénarios pour créer des situations de sauvetage). • Fournir des objets courants que les candidats peuvent avoir facilement sous la main dans une situation réelle tels que des t-shirts et des serviettes. Utiliser ces objets pour créer des moyens d'éviter ou de minimiser le contact direct avec le sang de la victime. Parler de l'importance de minimiser ce contact. • Il faut s'assurer que les simulations d'hémorragies conviennent au niveau du certificat et à l'âge des candidats (situations de premiers soins simples où la vie de la victime n'est pas en danger, comme des éraflures et des coupures). • Dessiner sur une ligne rouge avec un rouge à lèvres ou un crayon-feutre pour simuler une blessure sur la peau, ou encore, placer l'image d'une blessure sur la partie du corps en question.

PERCEPTION - INTRODUCTION AU BALAYAGE VISUEL

Objectifs d'apprentissage :

- Les candidats démontrent la capacité d'observer l'installation aquatique de 10 à 15 secondes, de se retourner et de décrire ce qu'ils ont vu.

Plan de leçon (temps total) : 30 minutes

CONTENU	
Éléments clés	
Balayage visuel	
<ul style="list-style-type: none">• Introduire le concept du balayage de l'ensemble de l'environnement d'une installation aquatique.• Discuter des facteurs qui peuvent nuire à la visibilité du fond, tant en piscine qu'en plage (p. ex. les reflets, les structures en surface, 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 (Examiner les lieux pour éliminer les sources de danger et créer un milieu aquatique sûr).
Autres ressources approuvées	

DÉMONTRER-DÉCRIRE-FAIRE
Balayage visuel
<ul style="list-style-type: none">• Accorder 15 secondes aux candidats pour observer la zone de natation. Leur demander de se retourner et de décrire ce qu'ils ont pu observer. Comparer les observations. Qu'est-ce que la majorité a remarqué? Qu'est-ce qui a été oublié? Leur poser des questions concernant la zone observée (par exemple : Combien de personnes se trouvaient dans le corridor de natation?).

PERCEPTION - INTRODUCTION AU BALAYAGE VISUEL (SUITE)

ACTIVITÉS	
Activité 1 Repérer le danger	<p>Demander aux candidats de se placer en ligne le long du bord de l'eau et d'observer la zone pendant 15 secondes. La première personne de la ligne nomme ensuite un danger potentiel qu'elle a remarqué, puis saute dans l'eau et fait un sprint jusqu'à l'autre côté. La personne suivante poursuit rapidement l'activité en effectuant les mêmes étapes, mais en nommant un danger différent.</p> <p>Répéter l'activité en utilisant des questions posées aux candidats (par exemple : Combien de personnes se trouvent en eau profonde? Où se trouve la pente abrupte?).</p>
Activité 2 Photo parfaite	<p>Montrer des photos de plans d'eau naturels, de piscines extérieures résidentielles, etc. Demander aux candidats d'identifier dans chaque environnement les éléments pouvant avoir un effet sur le travail des sauveteurs, par exemple le soleil, le vent, les vagues, la marée, les rochers et les embarcations.</p>
Activité 3 L'heure de l'histoire	<p>Partager avec les candidats l'histoire vécue de la jeune Robin Pugh. Katie a été sauvée grâce à Robin qui savait comment et où regarder :</p> <p>En ce frisquet dimanche 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 régata de l'<i>Ontario Mirror Dingy Association</i> qui se déroulait dans la baie Frenchman's. 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.</p> <p>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 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 Frenchman's. 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.</p> <p><i>La Société de sauvetage a remis son Certificat de distinction en sauvetage à Robin Pugh en mars 2002</i></p>

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
<p>Résultats</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>Administration</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.