

Item 4 – Eau froide

Activité 1 – Eau froide

Brevet enseigné	Médaille de bronze
Numéro de l'item	Item #4
Nom de l'item	Eau froide
Sujets	
Durée de l'enseignement	15 minutes
Emplacement	Promenade
Méthode de facilitation	FAQ ou enseignement par les pairs
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure de connaître les dangers de l'eau froide et les traitements appropriés à la suite à une chute ou un sauvetage en eau froide.	
Critères d'évaluation	
Le candidat nomme et explique : - 2 dangers de l'eau froide - 2 risques pour un sauveteur d'aller dans l'eau froide	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction</u> Le moniteur questionne les participants : lors d'une marche en forêt, vous apercevez une personne dans la rivière tout près. Il fait très froid et l'eau semble glaciale. Entrez-vous à l'eau pour aider la personne ? Pourquoi ? Quels sont les risques encourus à entrer dans une eau glaciale ? <i>Réponses attendues : Non, l'eau froide augmente les risques de devenir une victime à son tour. Perdre conscience, perte d'endurance et de capacité cognitive (jugement).</i>	-
4 min.	Le moniteur choisi entre l'activité 1 et l'activité 2 Activité 1 Le moniteur fait un jeu-questionnaire. 1. Le moniteur pose les questions suivantes reliées à l'eau froide : • Qu'est-ce que de l'eau froide? <i>Eau dont la température</i>	

5 min.	<i>est sous la température du corps.</i> • Quels sont les dangers de l'eau froide? <i>Perte de conscience, d'endurance et des capacités cognitives.</i> • Quels sont les symptômes de l'eau froide sur le corps? <i>Frissons, lèvres et doigts bleutés (cyanose), peau blanchâtre.</i> • Le moniteur fait un retour sur les différentes questions à l'aide des réponses attendues. 2. Le moniteur pose les questions suivantes reliées à l'hypothermie : • Qu'est-ce que l'hypothermie? <i>Réaction du corps (problème médical) lorsqu'il a froid.</i> • Quels sont les symptômes de l'hypothermie? <i>Frissons, lèvres et doigts bleutés, tremblements, peau blanchâtre, diminution du niveau de conscience et perte de conscience.</i> • Quel est le lien entre l'hypothermie et l'eau froide? <i>Lorsque le corps est dans l'eau froide, il perd de la chaleur occasionnant une situation à risque d'hypothermie.</i> • Comment peut-on diminuer les symptômes de l'eau froide sur notre corps? <i>En réchauffant le corps.</i> • Quels seraient les traitements de l'hypothermie? <i>Sortir du milieu froid, changer de vêtements si les vêtements sont mouillés, mettre une couverture, boire de l'eau tiède.</i> • Quel est le principe à respecter lorsque l'on suspecte qu'une victime souffre d'hypothermie? <i>Permettre au corps de la victime d'augmenter sa chaleur.</i> • Le moniteur fait un retour sur les différentes questions à l'aide des réponses attendues. 3. Le moniteur pose les questions suivantes reliées aux sauvetages en eau froide : • Quels sont les risques pour un sauveteur qui entre dans de l'eau froide? <i>De souffrir d'hypothermie et d'ainsi devenir une victime.</i> • Comment diminuer ou prévenir ces risques? <i>Ne pas entrer dans l'eau froide inutilement, porter une combinaison isothermique, utiliser une embarcation pour effectuer le sauvetage.</i> • Comment, un sauveteur, pourrait-il ne pas entrer dans l'eau froide, mais tout de même aider la victime? <i>Porter une combinaison isothermique, utiliser une embarcation pour effectuer le sauvetage.</i> • Le moniteur fait un retour sur les différentes questions à l'aide des réponses attendues.	
5 min.	3. Le moniteur pose les questions suivantes reliées aux sauvetages en eau froide : • Quels sont les risques pour un sauveteur qui entre dans de l'eau froide? <i>De souffrir d'hypothermie et d'ainsi devenir une victime.</i> • Comment diminuer ou prévenir ces risques? <i>Ne pas entrer dans l'eau froide inutilement, porter une combinaison isothermique, utiliser une embarcation pour effectuer le sauvetage.</i> • Comment, un sauveteur, pourrait-il ne pas entrer dans l'eau froide, mais tout de même aider la victime? <i>Porter une combinaison isothermique, utiliser une embarcation pour effectuer le sauvetage.</i> • Le moniteur fait un retour sur les différentes questions à l'aide des réponses attendues.	
9 min.	Activité 2	Manuel canadien

5 min.	1. En 3 équipes, les candidats doivent trouver le plus d'informations possible sur l'eau froide et ses conséquences pour ensuite l'expliquer au reste du groupe. ○ Équipe 1 : Chapitre 2.2 – dangers de l'eau froide ○ Équipe 2 : Chapitre 3.3 – autosauvetage en eau froide ○ Équipe 3 : Chapitre 8.9 – hypothermie 2. Le moniteur fait un retour sur les différents concepts à l'aide des Éléments de contenu.	de sauvetage
1 min.	<u>Conclusion</u> Le moniteur questionne les participants : Quels sont les éléments importants lors de la prise en charge d'une personne ayant des complications dues à l'eau froide? <i>Réponses attendues : Réchauffer la victime, changer les vêtements s'ils sont mouillés, mettre une couverture ou des compresses chaudes aux endroits du corps où la chaleur sort rapidement, faire boire de l'eau tiède, sortir la victime du milieu froid (de l'eau ou même de l'extérieur).</i>	-
Équipements et matériel		
Manuel canadien de sauvetage		
Ressources et références		
MCS p.2-5 à 2-7, p.3-8 à 3-9 et p.8-26 GCNB p.19 MMNMS p.104 MCPS p.75		
Éléments de contenu		
Dangers de l'eau froide - Perte de conscience et risque de noyade - Diminue l'endurance, affecte le jugement et cause des crampes musculaires Hypothermie - Symptômes ○ Frissons ○ Lèvres et doigts bleutés ○ Peau blanche ○ Diminution du niveau de conscience ○ Perte de conscience - Traitement ○ Sortie du milieu froid ○ Changement de vêtements ○ Couverture ○ Eau tiède Sauvetage en eau froide - Impact important sur le corps surtout lors de changement brusque de température		

- Dangers de l'eau froide sont fortement encourus par le sauveteur
- Sortir rapidement de l'eau froide
- Garder sa chaleur le plus longtemps possible pour ne pas perdre trop rapidement ses capacités (faire des mouvements lents et sans trop de force)
- Utiliser un bateau/chaloupe/kayak/canot pour approcher la victime
- Lancer une bouée ayant une longue corde