

Item 5 - Autosauvetage

Activité 1 - Autosauvetage

Brevet enseigné	Médaille de bronze
Numéro de l'item	Item #5
Nom de l'item	Autosauvetage
Sujets	
Durée de l'enseignement	40 minutes
Emplacement	Profond et peu profond
Méthode de facilitation	Méthode 3D
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure d'effectuer un autosauvetage lors de diverse situation.	
Critères d'évaluation	
Le candidat démontre : - 1 séquence d'autosauvetage sécuritaire - o Culbute - o Nager 15 mètres - o Gonfler un vêtement - o Position caucus pendant 1 minute - 2 positions de survie	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction</u> Le moniteur questionne les participants : Qu'est-ce que de l'autosauvetage? Et pourquoi est-ce important pour un sauveteur? <i>Réponses attendues : Techniques de sauvetage permettant de se sortir d'une position inattendue et risquée pour la vie. Un sauveteur devrait être en mesure de se sauver la vie pour ainsi comprendre la position dans laquelle les victimes sont. Connaître son « ennemi » permet de mieux aider nos victimes.</i>	-
4 min.	1. Les candidats pratiquent les positions de survie et fœtales après la démonstration et les explications du moniteur.	Vêtements VFI

5 min.	2. Les candidats pratiquent l'autosauvetage sur glace après la démonstration et les explications du moniteur. ○ Conserver sa chaleur ○ Sortir de la glace sans mettre de point de pression ○ Aller dans un endroit chaud ○ Changer de vêtement ○ Voir « Éléments de contenu » pour les points clés de cet autosauvetage ○ Utiliser un tapis ou tout objet simulant la glace	Tapis Planches de natation
5 min.	3. À tour de rôle, les candidats pratiquent la nage dans un courant. ○ Les candidats utilisent des planches de natation pour créer le courant et se placent à une paroi de la piscine.	
10 min.	4. À tour de rôle, les candidats se pratiquent à mettre un vêtement de flottaison individuel dans un courant après la démonstration et les explications du moniteur. ○ À l'aide de planche de natation, les participants font un courant de surface en cercle autour du participant effectuant la tâche.	
4 min.	5. Les candidats gonflent des vêtements afin de flotter après la démonstration et les explications du moniteur.	
10 min.	6. Les candidats effectuent la séquence d'autosauvetage. ○ Culbute ○ Nager 15 mètres ○ Bouée avec vêtement ○ Position caucus (1 minute)	
1 min.	<u>Conclusion</u> Le moniteur questionne les participants : Quels sont les éléments importants de l'autosauvetage? <i>Réponses attendues : Protéger sa tête, conserver sa chaleur, repérer un lieu sécuritaire</i>	-
Équipements et matériel		
Vêtements VFI Tapis Planches de natation		
Ressources et références		
MCS p.3-1 à 3-13 GCNB p.20 MMNMS p.90 à 91		
Éléments de contenu		
Glace : ramper et ne pas mettre de point de pression (coude, genoux ou pieds directement appuyés sur la glace)		

Eau froide : sortir rapidement de l'eau si la distance n'est pas trop grande, sinon en position de survie pour diminuer la perte de chaleur.

Séquence d'autosauvetage : Culbute, nagez 15 mètres vêtus, retire le pantalon pour le gonfler, position de survie

- Gonfler les vêtements
 - **Pantalon** : faire un nœud aux pieds, utiliser l'ouverture des hanches pour souffler de l'eau sous l'ouverture dans l'eau ou entrer et sortir rapidement l'ouverture de l'eau pour le gonfler
 - **Chandail** : Faire un nœud aux manches et à l'ouverture des hanches pour ensuite souffler de l'air dans le cou sous l'eau ou entrer et sortir rapidement l'entrée du cou pour le gonfler.
- **Position de survie** : Se tenir les deux genoux près du torse tout en serrant les genoux avec les bras
- **Position caucus** : Former un cercle le plus serré possible avec toutes les victimes. Si le cercle est assez grand, mettre les plus petites victimes au centre du cercle.