

Item 9 – Défenses et dégagements

Activité 1 – Défenses et dégagements

Brevet enseigné	Médaille de bronze
Numéro de l'item	Item #9
Nom de l'item	Défenses et dégagements
Sujets	
Durée de l'enseignement	30 minutes
Emplacement	Profond
Méthode de facilitation	Méthode 3D
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure de se défendre et de se dégager si sa sécurité personnelle est en danger.	
Critères d'évaluation	
Le candidat démontre : 1. Position d'alerte et godille pendant 60 secondes 2. 3 méthodes de défenses et dégagements, mise en position d'alerte et communication avec la victime	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction</u> Le moniteur questionne les participants : vous effectuez un sauvetage. Une fois dans l'eau, la victime s'agrippe à vos épaules. Que devez-vous faire ? <i>Réponses attendues : Se dégager rapidement.</i>	-
10 min.	1. Les participants pratiquent la position d'alerte et la godille pour se déplacer après la démonstration et l'explication du moniteur.	-
18 min.	• Faire de la godille pendant 60 secondes pour avancer, reculer et aller de chaque côté 2. En équipe de 2, les participants pratiquent les défenses et dégagements après la démonstration et les explications du moniteur.	

	Le moniteur insiste sur le fait de contrôler sa respiration et de rester calme pour réagir de façon appropriée, rapide et sécuritaire	
1 min.	<u>Conclusion</u> Le moniteur questionne les participants : Quelles sont les difficultés pouvant être rencontrées lors d'un sauvetage? Et les situations où cela peut arriver. <i>Réponses attendues : Un non-nageur qui s'agrippe à vous. Un risque encouru trop élevé.</i>	-
Équipements et matériel		
MCS MMNMS		
Ressources et références		
MCS p.9-13 et 9-14 GCNB p.24 MMNMS p.64 à 70 et 92-93		
Éléments de contenu		
- Position d'alerte : Voir MCS page 9-13, MMNMS p.69 à 70 - Godille avant et arrière : Voir MCS page 9-13 à 9-14, MMNMS p.64 à 65 - Défenses et dégagements : Voir MMNMS p.92 à 93 - Submersion avant (se caler devant la victime) - Submersion arrière (se caler derrière la victime) - Arrêt du pied (toucher la victime avec son pied pour la faire reculer, toucher les hanches) - Arrêt du bras (toucher la victime avec notre bras pour la faire reculer, toucher les épaules, plus dangereux puisque plus proche de la tête et des voies respiratoires) - Submerger la victime (caler la victime et reculer) - Victime par-dessus la tête (faire passer la victime par-dessus soi) - Immersion avec la victime (se caler avec la victime pour ensuite reculer sous l'eau) - Dégagement de l'arrière en poussant le bras vers le haut - Pousser le coude vers le haut et la tête vers l'arrière - Repousser la victime		