

ÉTOILE DE BRONZE

PLAN DE COURS

Mise à jour : juin 2025

SAUVETAGE SECOURISME NAUTISME ÉDUCATION NATATION

INTRODUCTION ET OBJECTIFS DU COURS

Le brevet Étoile de bronze de la Société de sauvetage permet de développer les compétences en natation, les habiletés de sauvetage et la forme physique. Les candidats améliorent leurs techniques de natation, acquièrent des habiletés d'autosauvetage et appliquent des principes de conditionnement physique lors des entraînements. L'Étoile de bronze est une excellente préparation pour réussite de la Médaille de bronze et offre une initiation amusante au sauvetage sportif.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE ET CONTENU

À la fin du cours, le candidat sera en mesure de :

- ☐ Démontrer la connaissance de la Société de sauvetage et des possibilités de formation qu'elle offre. (item 1);
- ☐ Simuler des techniques d'autosauvetage en étant vêtu. (item 2);
- ☐ Démontrer 3 entrées à l'eau sécuritaires appropriées à l'environnement. (item 3);
- ☐ Démontrer les nages et techniques de nage associées au sauvetage sur une distance de 25 m ou v pour chaque style. (item 4);
- ☐ Démontrer les mouvements de godille sur place et en déplacement. (item 5);
- ☐ Démontrer la capacité de différencier un mauvais nageur d'un non-nageur. (item 6);
- ☐ Démontrer l'utilisation d'aides à tendre et à lancer avec précision (avec et sans corde). (item 7);
- ☐ Démontrer sur un mannequin la réanimation d'une victime de noyade (adulte et enfant) à un seul sauveteur et la capacité de composer avec des complications. (item 8);
- ☐ Nager 50 m ou v en passant 2 fois sous un obstacle dans l'eau. (item 9);
- ☐ Effectuer une approche 25 m ou v, puis remorquer le partenaire ou le mannequin jusqu'au point de départ. (item 10);
- ☐ Effectuer un entraînement sur 400 m ou v (item 11);
 - 100 m ou v – échauffement
 - 6 x 25 m ou v – un des styles suivants : crawl, dos crawlé, brasse ou coup de pied de sauvetage
 - 2 x 50 m ou v – un des styles suivants : crawl tête haute ou brasse tête haute
 - 50 m ou v – retour au calme

ÉVALUATION

Tous les éléments (items) du cours sont évalués par le moniteur sur une base progressive.

DESCRIPTION DU COURS

- Durée : ☐ 10 heures en piscine
- Matériel obligatoire : ☐ Masque de poche et gants
☐ Chemise et pantalon
- Validité du brevet : ☐ 2 ans

PRÉALABLE

- ☐ Aucun
☐ Jeune sauveteur expert (recommandé)

Le moniteur évaluera les habiletés des candidats lors du premier cours. Le membre affilié se réserve le droit de refuser au candidat l'accès au cours Étoile de bronze s'il ne détient pas le préalable au premier cours.

PRÉSENCE

La présence et la participation du candidat à l'ensemble des séances sont de rigueur pour être en mesure de compléter la formation adéquatement. Il est de la responsabilité du candidat de se mettre à jour et de récupérer la matière manquée lors d'une absence.

ATTITUDES ET COMPORTEMENTS

Un comportement respectueux et sécuritaire sera exigé tout au long de la formation, sans quoi le candidat peut se voir refuser l'accès au cours.

PLAINTES EN VERTU DE LA POLITIQUE SUR LE HARCÈLEMENT ET LES INCONDUITES

Le processus de plainte de la Société de sauvetage comprend deux sections. Il y a les plaintes d'abus, harcèlement, négligence et violence et les plaintes de natures administratives, par exemple une contestation de résultat, les normes des programmes qui ne seraient pas respectées.

Pour le premier type de plainte, vous serez redirigé vers une plateforme du gouvernement. Offrant un recours impartial, confidentiel, accessible et efficace, le PILS (Protecteur de l'intégrité en loisirs et en sport) contribue à créer et à maintenir des environnements sains, sécuritaires et respectueux dans l'ensemble des milieux de loisir et de sport.

Pour les plaintes de nature administrative, ce sont des membres de l'équipe de la Société de sauvetage qui assureront le suivi. Selon la nature de celle-ci, des informations pourraient être demandées au moniteur, à l'évaluateur, au membre affilié et bien sûr à la personne qui fait la plainte. Lorsque toutes les informations seront récoltées, un suivi pourra être fait au plaignant.



PLAINTES D'ABUS, HARCÈLEMENT, NÉGLIGENCE ET VIOLENCE

PLAINTES DE NATURE ADMINISTRATIVE

POLITIQUE, RÈGLES ET PROCÉDURES EN MATIÈRE DE PROTECTION DE L'INTÉGRITÉ

La Société de sauvetage emboîte le pas avec les fédérations sportives reconnues par le Gouvernement du Québec, en adoptant une [*Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité*](#).

ADMINISTRATION

La Société de sauvetage est un organisme à but non lucratif qui repose sur l'engagement, le dévouement et le professionnalisme de ses moniteurs et de ses membres affiliés (organisations). La Société de sauvetage développe ses formations en concertation avec son comité médical et diverses instances nationales et internationales, dont *l'International Lifesaving Federation*.

La réussite de cette formation vous permettra d'obtenir un brevet émis par la Société de sauvetage reconnu par les instances gouvernementales. Après la transmission des résultats à la Société de sauvetage par le moniteur ou le membre affilié, la Société de sauvetage s'engage à vous faire parvenir votre brevet dans les 10 jours ouvrables.

Dès la réception de votre brevet, vous devez vérifier si les renseignements vous concernant sont exacts. En cas d'erreur, vous disposez de 3 mois suivant la date de l'examen pour communiquer avec la Société de sauvetage afin d'effectuer les changements nécessaires.

Pour tout commentaire, question ou suggestion, ou simplement pour vous impliquer dans l'un de nos programmes, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

CONTACT

Gestionnaire du cours (membre affilié) : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Coordonnées :

*****AVIS IMPORTANT *****

POUR TOUTE QUESTION TECHNIQUE, LE MONITEUR DÛMENT ACCRÉDITÉ ENSEIGNANT LE COURS DEVRA TOUJOURS VOUS RÉFÉRER À LA DOCUMENTATION OFFICIELLE DE LA **SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**

Vous souhaitez approfondir vos connaissances?

Consultez la rubrique **SAUVETAGE** de notre site Internet et explorez toutes les possibilités qui s'offrent à vous!

www.sauvetage.qc.ca



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

7665, boul. Lacordaire, Montréal, QC, H1V 2A7
514 252-3100 et 1 800 265-3093

