

ÉTOILE DE BRONZE

PLAN DE COURS – 1 MONITEUR

Mise à jour : mars 2015

SAUVETAGE

SECOURISME

NAUTISME

ÉDUCATION

INTRODUCTION ET OBJECTIFS DU COURS

Le cours Étoile de bronze est le premier cours du Niveau bronze et est une excellente préparation au cours Médaille de bronze. Le candidat est initié au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et en tant que membre d'une équipe. Il apprend la réanimation cardiorespiratoire (RCR) et les comportements Aqua Bon^{MD}, ainsi que les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur, au besoin.

Suite à la réussite de l'examen final, le candidat obtient le brevet Étoile de bronze.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE ET CONTENU

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

- ☐ Démontrer des entrées en eau profonde et peu profonde (item 1);
- ☐ Simuler les techniques d'autosauvetage en étant vêtu (item 2);
- ☐ Récupérer une victime immergée en eau profonde (item 3);
- ☐ Effectuer un enchainement de techniques de sauvetage :
 - o Récupérer un objet en eau profonde en effectuant une approche et transport (item 4);
 - o Récupérer un objet de 4,5 kg (10 lb) avec une approche de 25 mètres puis effectuer la respiration artificielle (item 5);
- ☐ Se maintenir à la surface de l'eau pendant 3 minutes en supportant un objet de 4,5 kg (10 lb) pendant 1 minute (item 6);
- ☐ Nager 100 m quatre nages en 3 minutes ou moins et en portant une aide de sauvetage en bandoulière (item 7);
- ☐ Nager 400 m en 12 minutes ou moins (item 8);
- ☐ Démontrer sa capacité à trouver le pouls, à calculer la fréquence cardiaque et à compter le nombre de respirations (item 9);
- ☐ Démontrer la RCR sur un mannequin (item 10);
- ☐ Démontrer l'immobilisation au sol d'une victime qui respire et qui est possiblement blessée à la colonne vertébrale (item 11);
- ☐ Simuler et différencier un nageur fatigué, un non-nageur, une victime inconsciente et une victime blessée (item 12);
- ☐ Effectuer et reconnaître trois signaux gestuels différents (item 13);
- ☐ Repérer un objet submergé en moins de 30 secondes (item 14);
- ☐ Effectuer une recherche sous-marine (item 15);
- ☐ Effectuer un sauvetage à faible risque d'un non-nageur ou d'une victime ayant une hémorragie externe avec un partenaire (item 16);
- ☐ Effectuer le sauvetage en eau profonde d'une victime inconsciente qui ne respire pas (item 17).

ÉVALUATION

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

DESCRIPTION DU COURS

- Durée : ☐ 10 à 12 heures en piscine
- Matériel obligatoire : ☐ Masque de poche et gants
- ☐ Chemise et pantalon
- Validité du brevet : ☐ Valide à vie

PRÉALABLE

- ☐ Être capable de nager 100 m

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.

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.

PERSONNES-RESSOURCES

Moniteur du cours : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Évaluateur(s) du cours : _____

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



4545, av. Pierre-De Coubertin, Montréal, QC, H1V 0B2
514 252-3100 et 1 800 265-3093

