

FICHE DE PROJET FORMATION/RECRUTEMENT

Activités d'initiation au sauvetage

DOCUMENT ADDITIONNEL - ACTIVITÉS COMPOSANT UNE SÉANCE

1. Simulation des différents types de victimes : fatiguée, non-nageur, inconsciente, blessée

Durée : 5 min

Matériel : aucun

- 1.1.** Présenter les caractéristiques de chaque situation pour les différencier selon le comportement de la victime
- 1.2.** Sensibiliser les jeunes aux capacités des victimes ayant besoin d'aide ainsi qu'aux risques auxquels s'expose le sauveteur

2. Faire le tour de la piscine et repérer un objet submergé en moins de 30 secondes

Durée : 8 minutes

Matériel : anneaux, rondelles de hockey ou autres objets

- 2.1.** Faire le tour de la piscine
- 2.2.** Balayer du regard le fond de la piscine et montrer les techniques du balayage ainsi que l'importance de toujours balayer du regard le plan d'eau pendant la surveillance
- 2.3.** Mettre l'accent sur l'importance de regarder au fond de l'eau et sur les facteurs qui peuvent nuire à la visibilité (reflets, eau agitée, foule)

3. Approche d'objets immergés

Durée : 12 minutes

Matériel : anneaux, rondelles de hockey ou autres

- 3.1.** Regard dirigé vers l'avant lors de l'approche
- 3.2.** Déplacement dans la direction souhaitée tête hors de l'eau
- 3.3.** Descente verticale en plongeon de surface tête première
- 3.4.** Yeux ouverts dans l'eau
- 3.5.** Prendre objet et le garder près de soi
- 3.6.** Remonter à la surface un bras allongé au-dessus de la tête

4. Démonstration d'une sortie de victime

Durée : 10 minutes

Matériel : VFI ou bouée tube

- 4.1.** S'assurer d'avoir un collègue qui jouera le rôle de la victime
- 4.2.** Descente rapide
- 4.3.** Retour rapide vers la surface et vers le bord de l'eau
- 4.4.** Sortie de l'eau
- 4.5.** Évaluation des signes vitaux