

GUIDE DE RÉPONSE DU MONITEUR

Cahier d'exercices de

Médaille de bronze

Édition 2020



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Les experts en surveillance aquatique



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Les experts en surveillance aquatique

CAHIER D'EXERCICES DE MÉDAILLE DE BRONZE GUIDE DE RÉPONSE DU MONITEUR

Publié par la Société de sauvetage

400, chemin Consumers, Toronto, Ontario M2J 1P8

Téléphone : 416 490-8844 Télécopieur : 416 490-8766

Courriel : experts@lifeguarding.com

www.lifesavingsociety.com • www.lifeguarddeopt.com

Première édition française, janvier 2021.

Copyright 2021 par la Société royale de sauvetage Canada. Toute reproduction, en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit, du matériel contenu dans ce manuel est interdite sans l'autorisation de l'éditeur (consulter les coordonnées en troisième de couverture).

La Société de sauvetage est le chef de file en surveillance aquatique au Canada. La Société œuvre dans le but de prévenir la noyade et les traumatismes reliés à l'eau au moyen de ses programmes de formation, de sa campagne de sensibilisation du public Aqua Bon^{MD}, de la recherche sur la noyade, des services en gestion de la sécurité aquatique et du le sauvetage sportif.

Chaque année, la Société offre ses programmes de formation en natation, en sauvetage, en surveillance aquatique et en leadership à plus de 1,2 million de Canadiens. C'est la Société qui établit la norme en ce qui a trait à la sécurité aquatique au Canada et qui émet les certificats aux surveillants-sauveteurs canadiens.

La Société de sauvetage est un organisme philanthropique indépendant, responsable de la formation des sauveteurs canadiens depuis l'émission du premier brevet Médaille de bronze en 1896.

La Société représente le Canada à l'échelle internationale en étant un membre actif de la *Royal Life Saving Society du Commonwealth* et de l'*International Life Saving Federation*. Elle est aussi l'organisme dirigeant le sauvetage sportif au Canada, un sport reconnu par le Comité international olympique et la Fédération des Jeux du Commonwealth.

Numéro d'organisme de bienfaisance 10809 7270 RR0001

Aqua Bon^{MD}, La Société de sauvetage^{MD} et Le Service national des sauveteurs^{MD} sont des marques de commerce de la Société de sauvetage Canada. Les autres marques de commerce utilisées dans ce document appartiennent aux propriétaires qui les ont enregistrées.

NOTE AUX MONITEURS

Le *Cahier d'exercices de Médaille de bronze* de la Société de sauvetage comporte une multitude de questions et d'activités qui aident les candidats à maîtriser le contenu de la Médaille de bronze.

Ce guide de réponse est conçu pour permettre aux moniteurs donnant le cours de Médaille de bronze de trouver rapidement des exemples de réponses aux questions et activités figurant dans le cahier d'exercices.

Le *Manuel canadien de sauvetage* (MCS) doit être utilisé conjointement avec le cahier d'exercices comme ressource de base pour les candidats et les moniteurs. Les exercices du cahier sont accompagnés de références aux chapitres du *Manuel canadien de sauvetage*. Le présent guide de réponse contient des renvois à des pages précises pour aider davantage le moniteur.

Certaines questions du cahier d'exercices peuvent avoir plusieurs réponses possibles qui ne sont pas mentionnées dans ce guide de réponse.

Demandez aux candidats d'expliquer leurs réponses et acceptez toutes les autres possibilités raisonnables.

Le *Cahier d'exercices de Médaille de bronze* a pour but d'aider à présenter et à renforcer le contenu. Il vise à faciliter l'apprentissage des candidats et *ne doit pas* être utilisé comme un outil pour faire échouer les candidats.

Les exercices du cahier d'exercices renforcent les connaissances progressivement tout en offrant des conseils pour aider les candidats à se souvenir du contenu de la Médaille de bronze.

Les apprenants ont une meilleure expérience quand ils participent pleinement à l'acquisition des quatre éléments du sauvetage nautique : le jugement, les connaissances, les aptitudes et la condition physique. Les moniteurs sont encouragés à utiliser la pratique active pour renforcer la confiance et augmenter la probabilité d'utilisation des habiletés après la formation.

1.2 Noyade et la Société de sauvetage

Chaque année, environ combien de Canadiens et de Canadiennes perdent la vie dans des incidents reliés à l'eau?

- 500. Les candidats peuvent répondre 400 en citant la version actuelle du *Manuel canadien de sauvetage*. Le manuel sera mis à jour lors de la prochaine impression.

Référence : MCS, p. 1-2

Quelle est la mission de la Société de sauvetage?

- Prévenir la noyade et les traumatismes reliés à l'eau.

Référence : MCS, p. 1-6

Donnez deux exemples de façons dont la Société œuvre à sa mission :

- La Société offre des programmes de formation en natation, en sauvetage, en surveillance aquatique et en leadership.
- La Société fournit aux Canadiens et Canadiennes des services d'éducation du public Aqua Bon^{MD}, de gestion de la sécurité aquatique, de recherches sur la noyade et de sauvetage sportif.

Référence : MCS, p. 1-6

En quiconque _____ , _____ ton semblable.

- Ed détresse
- reconnais

Référence : Guide des certificats Niveaux de bronze, p. 16

Nommez au moins deux cours de la Société de sauvetage que vous pourriez suivre après avoir obtenu votre Médaille de bronze?

- Secourisme général
- Croix de Bronze

1.3 Chaîne de survie à la noyade



- a) Qu'est-ce que la famille d'Anissa aurait pu faire pour prévenir cette situation?
- Utiliser un vêtement de flottaison et nager dans un endroit sûr et surveillé.
- b) Qu'est-ce qui aurait pu alerter Anissa ou ses parents à propos du problème auquel fait maintenant face Frédéric?
- Reconnaître les caractéristiques d'un nageur faible et le manque d'un plan de sécurité.
- c) Quelle est la cause principale du problème de Frédéric?
- Pas de vêtement de flottaison, nageur faible et eau profonde.

Référence : Cahier d'exercices de Médaille de bronze, p. 36

2.1 Évaluation des risques et intervention

Schéma de votre environnement aquatique :

Le schéma de l'apprenant doit représenter l'environnement dans lequel le cours est dispensé. Discutez avec les candidats des activités dangereuses propres à votre établissement.

Décrivez comment vous pouvez réduire les risques de comportements dangereux ou les dangers dans votre environnement aquatique :

Les réponses possibles peuvent inclure :

- Vérifier les courants avant d'entrer dans l'eau des rivières ou des lacs.
- Lire et respecter les règles et instructions.
- Vérifier les repères de profondeur.
- Toujours marcher sur les abords de la piscine.
- Porter un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI).
- Nager dans des zones surveillées.
- Surveiller les enfants à tout moment.

Référence : MCS, p. 2-2, 2-3, 2-6

3.1 Processus de sauvetage

Dressez la liste des points importants pour les éléments suivants du processus de sauvetage quand ils sont utilisés pour l'autosauvetage.

Reconnaissance :

- Reconnaissiez que vous êtes en difficulté et que vous devez vous sauver. Reconnaissiez les conditions de l'eau et les conditions changeantes de l'environnement.

Évaluation :

- Évaluez vos habiletés en matière d'autosauvetage, le point de sécurité le plus proche, l'équipement dont vous disposez, etc.

Intervention :

- Faites les choses que vous avez décidé de faire dans votre évaluation. Soyez attentif aux changements qui rendent une réévaluation nécessaire. Dirigez les gens dans les alentours si nécessaire. Appelez le SPU.

Référence : MCS, p. 3-2

3.2 Habiletés d'autosauvetage

Autosauvetage en eau froide :

La priorité est de sortir *rapidement de l'eau* :

- Sortez de l'eau, en utilisant un rapide coup d'énergie pour le faire.
- Enlevez immédiatement les vêtements mouillés.
- Séchez-vous et restez au chaud.

Si vous ne pouvez pas sortir de l'eau, adoptez la position de survie ou une position caucus; gardez vos vêtements uniquement vous portez un VFI. N'enlevez vos vêtements que s'ils sont trop pesants.

Référence : MCS, p. 3-8

Autosauvetage dans les courants d'eau :

Les réponses peuvent varier. Consultez le *Manuel canadien de sauvetage* pour avoir d'autres détails. Voici les principaux points à retenir :

- Il faut rester calme.
- Il ne faut pas lutter contre le courant.

Référence : MCS, p. 3-10

Vrai ou faux :

1. V (si vous avez un VFI ou un gilet de sauvetage) F (si vous portez des vêtements)
2. V
3. F
4. V
5. F

Tableau des habiletés d'autosauvetage : les réponses sont en gras

| Habilités | Description |
|---|---|
| Position caucus | Des petits groupes de deux... |
| Pantalons et chemises | Malgré le fait que les VFI ou les gilets de sauvetage sont... |
| Position de survie | Ceci est la position... |
| Rampez et glissez sur le ventre, ne vous levez pas | Vous feriez ceci... |
| Bottes et chaussures | Ceci est le premier item que vous enlevez... |
| Bateau | Si cet objet chavire... |
| VFI / gilet de sauvetage | Vous devriez toujours en porter... |

4.1 Reconnaissance de victime

Faites un crochet et associez le type de victime aux caractéristiques ci-dessous pour une victime en détresse et en danger de noyade.

| Caractéristiques | Faible | Fatiguée | Blessée | Conscience en danger de noyade | Inconsciente en danger de noyade |
|--|--------|----------|---------|--------------------------------|----------------------------------|
| Dans l'eau à la verticale | √ | √ | √ | √ | √ |
| Ne peut pas crier à l'aide | | | | | √ |
| Signes de peur évidents sur le visage | √ | √ | √ | √ | |
| Se tient la partie du corps affectée | √ | | √ | √ | |
| Ne bouge pas du tout | | | | | √ |
| Peur sur le visage | √ | √ | √ | √ | |
| Pourrait ne pas être visible dans l'eau | | | | | √ |
| Pas beaucoup de déplacement vers l'avant | √ | √ | √ | √ | |

Référence : MCS, p. 4-3

4.2 Approche échelonnée

Description de l'approche échelonnée :

- *Reprenez les réponses en commençant par le bas de l'échelle, à l'étape 1, comme indiqué dans le manuel pour insister sur le fait que les sauveteurs doivent commencer par le sauvetage le plus sûr.*

Étape 8 : Transporter : nagez jusqu'à la victime et transportez-là dans un lieu sûr.

Étape 7 : Remorquer : nagez jusqu'à la victime, tendez-lui une aide flottante et remorquez la victime en sécurité sans établir de contact direct.

Étape 6 : Aller et parler : nagez jusqu'à la victime, tendez-lui une aide flottante et parlez-lui sans établir de contact.

Étape 5 : Ramer : ramez jusqu'à la victime dans une embarcation et tendez une aide à la victime tout en demeurant dans l'embarcation.

Étape 4 : Tendre : approchez-vous de la victime en pénétrant dans l'eau peu profonde et tendez-lui une aide ou entrez en eau profonde en tenant le bord d'un objet solide (racine d'arbre, échelle, etc.) puis lancez l'aide flottante à la victime.

Étape 3 : Atteindre : à partir d'un endroit sec et sûr, atteignez la victime avec une aide et tirez-là en sécurité. L'aide peut être flottante ou non flottante; il peut également s'agir d'une aide flottante au bout d'une corde.

Étape 2 : Lancer : à partir d'un endroit sûr, lancez une aide flottante à la victime et parlez-lui calmement en la ramenant en sécurité.

Étape 1 : Parler : à partir d'un endroit sûr, parlez à la victime et encouragez-là à mettre à l'abri.

Vrai ou faux :

1. F
2. V
3. F
4. V
5. V
6. V

Référence : MCS, p. 4-5

4.3 Liste de vérification du sauveteur

Réponses en **gras**

| Étapes | Description |
|---|--|
| Danger | Avant toute autre chose, composez avec les éléments de l'environnement qui pourraient être dangereux pour vous ou pour la victime. |
| Aides | |
| Entrées à l'eau | |
| Approches | |
| Marche arrière, position d'alerte et réévaluation | Lorsque vous êtes à 2 ou 3 m de la victime, faites marche arrière et adoptez une position d'alerte. Tendez l'aide de sauvetage à la victime et parlez à cette dernière tout en réévaluant la situation. |
| Parler, remorquer ou transporter | |
| Sorties de victimes | Retirez les victimes de l'eau dès que possible et utilisez la méthode de sortie qui présente le moins de risques pour vous et la victime. |
| Suivi | Une fois que la victime est hors de danger physique immédiat, évaluez son état et commencez les procédures de suivi. Si possible, obtenez de l'aide pour déplacer la victime dans un endroit confortable. Appelez le SPU si nécessaire. |

Référence : MCS, p. 4-10

4.4 Aides de sauvetage possibles

Qu'est-ce qu'une aide à lancer appropriée?

| Aide à lancer possible | ✓ appropriée ✗ inappropriée | Expliquez votre choix, incluez des avantages ou des désavantages possibles |
|--------------------------|--------------------------------|---|
| Tube de sauvetage | ✓ | Ils sont flottants et faits de mousse souple. |
| Perche d'extension | ✗ | Utilisée pour atteindre la victime quand cette dernière est à portée de main. |
| Bouée annuaire | ✓ | Se trouve sur de nombreuses plages ou en abord de piscines; dispositif flottant. |
| Planche de natation | ✓ | Dispositif flottant que l'on trouve partout dans les piscines, mais qui n'est pas facile à saisir ou à lancer avec précision. |
| Corde | ✓ | Elle peut être lancée sur une longue distance, mais ne peut pas flotter selon la marque de la corde. |
| VFI / Gilet de sauvetage | ✓ | Ils sont faciles à lancer et flottent. |
| Bâton / Branche | ✗ | Ils ne sont pas faciles à lancer et n'offrent aucune flottabilité. |

Référence : MCS, p. 4-12

4.5 Choisir une aide de sauvetage

Associez les facteurs avec la description appropriée : (Réponses entre parenthèses en gras)

| Facteurs | Aide |
|---|--|
| Disponibilité | (Flottabilité) Les objets flottants supportent les victimes plus près de la surface de l'eau et ils vous permettent de vous reposer au besoin. |
| Maniabilité | (Disponibilité) L'aide doit être disponible immédiatement. |
| Votre condition physique et votre force | (Votre condition physique et votre force) Il faut être certain que vous pouvez transporter et manipuler l'aide de façon efficace. Si vous ne pouvez pas, vous pouvez vous mettre en danger. |
| Votre environnement immédiat | (Votre environnement immédiat) L'aide que vous choisissez doit convenir à l'environnement. Par exemple, même si une perche est longue, elle peut être difficile à manier lorsque des personnes se trouvent près de la situation. |
| Solidité | (Maniabilité) L'aide doit être facile à manier hors de l'eau et dans l'eau; elle devrait créer peu ou pas de résistance lors de votre approche. |
| Flottabilité | (Solidité) L'aide de sauvetage doit être suffisamment solide pour effectuer la tâche à laquelle elle est destinée. |

Référence : MCS, p. 4-12

4.6 Entrées à l'eau

Nommez l'entrée à l'eau ci-dessous et donnez un avantage qu'il y a à utiliser cette entrée à l'eau.

- Glissez à l'eau Si vous n'êtes pas sûr de l'état de l'eau.
- Saut d'arrêt Sautez le plus loin possible tout en gardant un œil sur la victime.
- Plongée tête haute Plus rapide que le saut d'arrêt; utilisé uniquement à partir d'une hauteur limitée.
- Saut compact Utilisé pour entrer dans l'eau d'un endroit très haut.

Référence : MCS, p. 4-19

Nommez au moins trois choses que le sauveteur doit considérer lorsque vient le temps de choisir une entrée à l'eau.

- État et emplacement de la victime
- Vos habiletés
- Votre état et votre situation
- Conditions de l'eau

Référence : MCS, p. 4-19

4.7 Sorties de victimes

Déterminez la technique de sortie de l'eau ci-dessous et donnez un avantage pour chacune d'elle.

- Sortie aux aisselles: utile pour transporter une victime sur le bord de la piscine ou du quai.
- Sortie aux aisselles modifié : un deuxième sauveteur peut être très utile.
- Sortie de soutien: utile pour passer des eaux peu profondes au bord de la piscine ou du quai.
- Sortie à pied : utile sur une plage ou en eau libre.
- Sortie par un sauveteur: utile pour déplacer une victime inconsciente sur une courte distance.

Référence : MCS, p. 4-25

4.8 Eau froide

- a) L'hypothermie fait référence à une _____ de la température moyenne du corps. Des températures de l'eau aussi chaudes que _____ Celsius sont capables de provoquer l'hypothermie.
- abaissement
 - 20°
- b) Mène à l'inconscience et à la noyade. Réduit l'endurance, altère le jugement et provoque des crampes musculaires.
- c) Réchauffez le corps de la victime (tête, cou, poitrine, dos et aine) en lui donnant des boissons chaudes si cette dernière est éveillée, en l'enveloppant dans des couvertures chaudes ou en la mettant en position caucus. Traitez la personne pour le choc.

Référence : MCS, p. 2-5, 8-26

5.0 Réanimation d'une victime de noyade

Réponses en gras

| RCR | Adulte | Enfant | Bébé |
|--|----------------|--------------------------|----------------------|
| Âge de la victime (tenir compte de la taille) | 8 ans et plus | 1 à 8 ans | Moins d'un an |
| Cycle (compressions : insufflations) | 30:2 | 30:2 | 30:2 |
| Nombre de cycles (effectués en 2 min.) | 5 | 5 | 5 |
| Profondeur de compression | 5 cm (2 po) | 5 cm (2 po) | 4 cm (1,5 po) |
| Mains/doigts sur la poitrine | 2 mains | 2 mains ou 1 main | 2 doigts |

Référence : MCS, p. 7-1, 7-18

La distension gastrique peut survenir lorsque l'air entre dans l'_____ de la victime.
Ceci est un problème puisque la victime peut _____.

- estomac
- vomir

La noyade est un événement hypoxique. Cela signifie un manque d'_____ qui peut entraîner la mort. Donc, vous commencez toujours la réanimation d'une victime de noyade avec des _____ suivies par des _____.

- oxygène
- insufflations
- compressions thoraciques

Qu'est-ce que DEA signifie? Quelle est son utilité?

- Défibrillateur externe automatisé
- Administre une décharge électrique au cœur si nécessaire.

Référence : MCS, p. 7-2, 7-14, 8-21 ; CFAM, p. 29

6.1 Esquives

Expliquez l'importance des esquives lors d'une situation de sauvetage à haut risque :

- Vous devez minimiser le risque d'être agrippé par la victime lors d'un sauvetage.

Quelle position devrait prendre un sauveteur pour éviter d'être agrippé par une victime?

- En marche arrière et en position d'alerte

Quelles autres étapes pourriez-vous prendre en tant que sauveteur pour minimiser le risque d'avoir à faire un contact physique avec la victime?

- Observez la victime et soyez attentif aux mouvements du corps et aux intentions de la victime.
- Utilisez l'approche par échelle pour choisir le sauvetage le plus sûr.
- Nagez ou immergez-vous si la victime essaie de vous agripper.

Référence : MCS, p. 5-2

6.2 Défenses

- **Arrêt du bras** : étendez un bras et appuyez fortement sur le haut du corps de la victime.
- **Submersion avant**: immergez-vous le plus rapidement possible pour éviter tout contact.
- **Arrêt du pied** : placez un pied contre la partie supérieure de la poitrine ou l'épaule de la victime.
- **Submersion arrière**: immergez-vous le plus rapidement possible pour éviter tout contact.

Référence : MCS, p. 5-2

6.3 Dégagements

- **De face** : submergez la victime. Poussez sur le coude vers le haut, puis sur l'arrière de la tête. Repoussez la victime.
- **De dos**: tirez la victime par-dessus la tête. Relâchez par l'arrière, en poussant sur le bras.
- **Arrêt du pied** : submergez la victime. Repoussez la victime.
- **Arrêt du bras** : Poussez sur le coude vers le haut, puis sur l'arrière de la tête. Submergez la victime.

Référence : MCS, p. 5-4

6.4 Recherche

Examinez les schémas fournis par les candidats en vous reportant aux schémas de recherche en eau peu profonde illustrés dans le *Manuel canadien de sauvetage*.

Référence : MCS, p. 5-5

6.5 Récupération d'une victime submergée

- **Nommez les plongeurs de surface :** plonger les pieds en premier. Plonger la tête la première à la surface de l'eau.
- **Quelle est le plongeon le plus rapide pour atteindre une victime :** les réponses varieront en fonction des capacités du sauveteur à atteindre la victime.
- **Comment protéger les voies respiratoires :** couvrez la bouche et le nez avec la tête inclinée vers l'avant.
- **Quand et comment évaluer l'ABC :** quand vous pouvez probablement ouvrir les voies respiratoires et les maintenir ouvertes, par exemple, au bord d'un quai ou une fois la victime retirée de l'eau.

Référence : MCS, p. 5-6

7.1 Coups de pied de sauvetage

Citez les quatre coups de pied de sauvetage ci-dessous et indiquez un avantage pour chacun.

- Coup de pied rotatif alternatif : fournit une propulsion régulière et puissante.
- Coup de pied rotatif simultané : fournit une forte propulsion vers l'avant.
- Battement en ciseaux : peut-être préférable si le sauveteur a des problèmes de genoux.
- Battement en ciseaux inversé : la jambe supérieure est moins susceptible de donner un coup de pied à la victime.

Référence : MCS, p. 9-9 à 9-13

7.2 Nages tête haute

En tant que sauveteur, vous utilisez le crawl ou la _____ tête haute au moment d'approcher une victime. Il est important que vous gardiez vos yeux sur la victime tout au long de l'approche parce que _____.

- la brasse
- vous pourriez perdre de vue votre victime.

Vrai ou faux

- V

Référence : MCS, p. 4-10, 9-9

7.3 Styles de nage

En compagnie du moniteur, les candidats passent en revue les caractéristiques souhaitées des mouvements de nage dans le cahier d'exercices afin d'évaluer leurs mouvements de nage et de déterminer les aspects à améliorer.

- Utilisez la liste des styles de nage dans le cahier d'exercices pour évaluer les domaines à améliorer.

8.1 Avantages de la condition physique

Liste des avantages

- Meilleure performance des aptitudes physiques
- Risque réduit de blessure musculaire
- Guérison plus rapide et plus efficace des blessures qui surviennent
- Amélioration de la circulation sanguine
- Amélioration de la santé cardiovasculaire (cœur et poumons)

8.2 Éléments de la condition physique

Énumérez les cinq éléments de la condition physique.

- Composition corporelle
- Flexibilité
- Force musculaire
- Endurance musculaire
- Condition aérobique

Référence : MCS, p. 10-2

8.3 Exercice de sauvetage

- Les résultats varient.

8.4 Défi d'endurance

- Les résultats varient.