

## En apprendre davantage sur l'eau froide et les chocs thermiques

Partager ses connaissances sur les pratiques sécuritaires au moyen de la réflexion critique

### APERCU DE LA LEÇON :

Dans cette leçon, les élèves mettront en pratique leur compréhension des comportements sécuritaires dans l'eau et en bordure de l'eau afin de persuader les autres à adopter des pratiques sécuritaires.

#### Liens avec le programme

##### NIVEAUX 1 À 8

##### **Mathématiques (2005)**

Représenter et ordonner des nombres  
(NSN 1.3, 1.4, 1.7)

##### **Santé et éducation physique (2019)**

Responsabilité de soi et vis-à-vis  
d'autrui dans le cadre d'activités  
physiques (B 3.1, 3.2)

#### Objectifs d'apprentissage

En participant à cette leçon, les élèves :

- en apprendront davantage sur les effets de l'eau froide;
- étudieront les moyens de prévenir les chocs thermiques et les noyades causées par l'eau froide;
- comprendront comment traiter les chocs thermiques, y compris leurs symptômes et les traitements à appliquer.

#### INSTRUCTIONS

**Avant de commencer, vous aurez besoin de ce qui suit :**

- Rapport canadien sur les noyades  
[http://www.lifesavingsociety.com/media/314752/cdndrowningreport2019\\_french.pdf](http://www.lifesavingsociety.com/media/314752/cdndrowningreport2019_french.pdf)
- Rapport de l'Ontario sur les noyades  
[http://www.lifesavingsociety.com/media/311296/98ontariodrowningreport\\_2019\\_fr.pdf](http://www.lifesavingsociety.com/media/311296/98ontariodrowningreport_2019_fr.pdf)
- Ruban-cache adhésif
- Ordinateur et projecteur
- Vidéo illustrant un exercice pratique d'immersion en eau froide (en anglais seulement)  
<https://www.youtube.com/watch?v=IERB21G8ND0>



## Réfléchissons

Exercice a) : Montrez aux élèves l'infographie suivante : « Où » du « Rapport canadien sur les noyades ».

- Séparez les élèves en petits groupes et demandez-leur de discuter des activités qui auraient pu avoir lieu à l'endroit qu'ils ont choisi ou qui leur a été attribué et qui ont débouché sur ces décès. Demandez à chaque groupe de partager ses conclusions avec le reste de la classe (vous voudrez peut-être utiliser la technique du « napperon » pour cette étape).

Exercice b) : « Méthode sociométrique » : Demandez aux élèves de s'aligner côte à côte (p. ex. une ligne dans la salle de classe, un couloir ou un gymnase, ou tracez une ligne). Lisez les énoncés suivants puis, après chacun d'entre eux, demandez aux élèves de se déplacer sur la droite ou sur la gauche dans la gamme des nombres entiers de -10 à +10, selon leur niveau d'accord ou de désaccord. Laissez suffisamment de temps après chaque énoncé pour que les élèves discutent des raisons pour lesquelles ils ont pris une décision donnée et, au fur et à mesure que la conversation s'engage, encouragez-les à se déplacer dans la gamme si leur avis change.

- On peut plonger si l'eau n'est pas profonde.
- Je porte toujours un gilet de sauvetage lorsque je suis en bateau.
- Je ne peux pas me noyer dans une eau qui m'arrive à la taille.
- On peut boire un verre et être en bateau.
- Nager la nuit est tout aussi sécuritaire que nager en plein jour.
- Je nage toujours avec un ami.
- Si on est bon nageur, on peut nager seul.

(La liste des réponses se trouve à la fin du plan de leçon)

## À l'action!

Montrez la vidéo illustrant un exercice pratique d'immersion en eau froide (version complète) aux élèves. Demandez à chaque groupe de se concentrer sur l'un des neuf participants.

Après la vidéo, demandez à chaque groupe de consigner ce qui suit sur le participant choisi ou attribué :

- Symptômes ou qualité de l'expérience physique pendant et après l'immersion en eau froide.
- Qualité de l'expérience émotionnelle (ce que le participant a ressenti) pendant et après l'immersion en eau froide.
- Différence entre le fait de porter, ou non, un gilet de sauvetage.

Avec toute la classe, discutez des effets de l'eau froide sur le corps et l'esprit.

## Résumé

**Discutez de ce qui suit avec toute la classe :**

- Avec lequel des participants de l'exercice pratique d'immersion en eau froide vous êtes-vous le plus identifié et pourquoi?
- Pourquoi certaines personnes rechignent-elles à porter un gilet de sauvetage?
- Quelle est la différence entre le traitement d'une noyade et la prévention d'une noyade?
- Cette vidéo est-elle pertinente pour vous et vos amis?

## Extension

Demandez aux élèves de réfléchir à ces questions en écrivant par exemple un journal OU demandez-leur de rédiger des rôles, en choisissant leur propre personnage, pendant et après l'expérience de l'exercice pratique d'immersion en eau froide. Avec cette extension, vous répondez à l'attente générale 1 (AG1) « Écriture ».

## Liste des réponses

- ***On peut plonger si l'eau n'est pas profonde.***

C'est faux.

Entrez toujours dans une eau inconnue ou peu profonde *les pieds d'abord, la première fois*. Plonger dans une eau inconnue ou peu profonde brise des vies. Ne le faites pas – vous pourriez vous noyer ou être totalement paralysé.

- ***Je porte toujours un gilet de sauvetage lorsque je suis en bateau.***

C'est excellent.

80 % des plaisanciers qui se noient chaque année sont retrouvés SANS gilet de sauvetage. Cela est dû au fait que beaucoup pensent qu'ils savent où trouver leur gilet de sauvetage et l'enfiler s'ils tombent à l'eau.

Porter un gilet de sauvetage en bateau, c'est comme porter une ceinture de sécurité en voiture. Tout comme nous savons que nous n'aurons pas le temps de boucler notre ceinture de sécurité en cas de collision inattendue avec une autre voiture, nous n'aurons pas le temps d'enfiler un gilet de sauvetage si nous sommes éjectés d'un bateau.

Si vous portez un gilet de sauvetage avant de tomber à l'eau, vous parviendrez plus facilement à vous en tirer ou à rester à flot jusqu'à ce que quelqu'un vous trouve et vous vienne en aide.

- ***Je ne peux pas me noyer dans une eau qui m'arrive à la taille.***

C'est faux.

Il est possible de se noyer en seulement 10 secondes et dans quelques dizaines de centimètres d'eau... dans des baignoires, des pataugeoires, des puits et même des seaux.

Une fois que l'on perd ses appuis, même dans une eau qui arrive à la taille, il est difficile de placer ses pieds sur le fond si l'on n'est pas un nageur fort et compétent.

- ***On peut boire un verre et être en bateau.***

C'est faux.

40 % des gens qui se noient avaient bu de l'alcool.

Les effets de l'alcool sont bien plus importants dans un bateau pour tous les passagers qui peuvent être confrontés à des vagues souvent inattendues, des conditions météorologiques qui changent fréquemment, l'instabilité du bateau, le manque de « voies » claires sur l'eau et l'absence de ceintures de sécurité pour maintenir les occupants en place.

Paradoxalement, ce sont les mêmes personnes qui n'imagineraient pas boire et prendre le volant de leur voiture qui n'hésitent bien souvent pas à boire avant de faire du bateau, et c'est ce type de comportement qui contribue au nombre plus élevé de décès causés par des noyades.

*En Ontario, avec le projet de loi 209, les agents d'application de la loi ont le pouvoir de suspendre le permis du conducteur, ou de porter des accusations pénales pour CFA contre tout opérateur de bateau à moteur dont la dose d'alcool dans le sang dépasse la limite de 0,08. En cas de condamnation, le conducteur verra également son permis suspendu.*

- ***Nager la nuit est tout aussi sécuritaire que nager en plein jour.***

C'est faux.

La nuit, même dans un milieu familier où l'on connaît la profondeur de l'eau et l'environnement, il est bien plus difficile de voir les objets immergés. Il est également bien plus difficile pour d'autres personnes de voir un nageur dans l'obscurité.

Il est préférable de nager en plein jour et de toujours être accompagné d'un ami.

- ***Je nage toujours avec un ami.***

C'est excellent.

Il est toujours important de nager avec un ami et dans un milieu familier où l'on connaît la profondeur de l'eau et l'environnement; si une personne rencontre des problèmes, on peut agir comme son ami et lui venir en aide.

- ***Si on est bon nageur, on peut nager seul.***

C'est faux.

Il est toujours important de nager avec un ami et dans un milieu familier où l'on connaît la profondeur de l'eau et l'environnement; si une personne rencontre des problèmes, on peut agir comme son ami et lui venir en aide.