



# Étoile 6

Date :  
Heure :  
Moniteur.trice :

## Styles de nage

Marinière : niveau avancé, sur 25 m.

Papillon : niveau intermédiaire, sur 15 m.

## Sauvetage : Jeune sauveteur – Expert : Habiletés aquatiques

Exécuter deux différentes entrées à l'eau avec des aides différentes.

Entrer à l'eau avec un objet flottant et nager, tête hors de l'eau, sur une distance de 25 m. Adopter la position d'alerte et démontrer sa capacité à avancer, à reculer et à se retourner.

Démontrer les techniques de défense : frontale, latérale et dorsale.

Exécuter le coup de pied rotatif alternatif en démontrant sa capacité à se déplacer, à changer de direction et à modifier sa hauteur.

Transporter un objet de 10 livres sur une distance de 25 m en utilisant le coup de pied de sauvetage.

Démontrer sa capacité à sortir de l'eau une victime inconsciente immergée avec l'aide d'un témoin sans formation.

Suite à une approche tête hors de l'eau, exécuter un plongeon de surface pieds et tête premiers.

Retourner une victime inconsciente en eau peu profonde et maintenir son visage hors de l'eau.

Nager le crawl, le dos crawlé et la brasse (sur une distance de 100 m chacun).

Exécuter un entraînement sur 600 m.

Nager 300 m en 9 minutes ou moins.

## Sauvetage : Jeune sauveteur – Expert : Premiers soins

Être capable de reconnaître et de prodiguer des soins pour une fracture ou une blessure à une articulation.

Être capable de reconnaître et de prodiguer des soins pour l'asthme ou une réaction allergique grave.





# Étoile 6

## Suite

### Styles de nage

- Marinière : niveau avancé, sur 25 m.
  - Les pieds accélèrent pendant la phase du battement.
  - Les mains accélèrent pendant la phase de traction.
- Papillon : niveau intermédiaire, sur 15 m.
  - La respiration se fait dès l'entrée des mains, le cou se soulève et le menton s'abaisse.
  - Les genoux dirigent les jambes pour effectuer un battement descendant.
  - Les mains godillent vers l'extérieur pour l'appui.
  - Les mains accélèrent pendant la phase de traction.
  - La tête entre dans l'eau avant les mains.
  - La respiration se fait selon un rythme déterminé.
  - Chaque cycle de bras comprend deux battements (à la sortie et à l'entrée).

### Sauvetage : Jeune sauveteur – Expert : Habiletés aquatiques

- Exécuter AU MOINS 2 différentes entrées à l'eau avec des aides différentes.
- Entrer à l'eau avec un objet flottant et nager le crawl ou la brasse, tête hors de l'eau, sur une distance de 25 m. Adopter la position d'alerte et démontrer sa capacité à avancer, à reculer et à se retourner en effectuant la godille.
- Démontrer les techniques de défense : frontale latérale et dorsale.
- Exécuter le coup de pied rotatif alternatif en démontrant sa capacité à se déplacer, à changer de direction et à modifier sa hauteur.
- Transporter un objet de 10 livres sur une distance de 25 m en utilisant le coup de pied sauvetage de son choix.
- Démontrer sa capacité à sortir de l'eau une victime inconsciente immergée avec l'aide d'un témoin sans formation.
- Suite à une approche tête hors de l'eau, exécuter un plongeon de surface tête première jusqu'à une profondeur maximale de 2 m. Nager sous l'eau une distance de 5 à 10 m (ou verges) et remonter à la surface. Exécuter un plongeon de surface pieds premiers (profondeur maximale de 2 m), récupérer un objet et le ramener au point de départ.
- Retourner une victime inconsciente en eau peu profonde et maintenir son visage hors de l'eau.
- Nager le crawl, le dos crawlé et la brasse (sur une distance de 100 m chacun).
- À trois reprises au moins durant la session, faire un entraînement de 600 m. Échauffement : 25 m en coup de pied sauvetage, 50 m en dos crawlé, 50 m en brasse et 50 m en crawl. Exercice pour la technique : 5 fois 25 m; effort : 4 fois 50 m (ou verges) en 90 seconds; récupération : 100 m (ou verges).
- Nager 300 m en 9 minutes ou moins (300 verges en 8 minutes), en exécutant une ou plusieurs nages au choix du nageur ou de la nageuse.

### Sauvetage : Jeune sauveteur – Averti : Premiers soins

- Être capable de reconnaître et de prodiguer des soins pour une fracture ou une blessure à une articulation.
- Être capable de reconnaître et de prodiguer des soins à une victime souffrant de détresse respiratoire due à l'asthme ou à une réaction allergique grave.



# Étoile 6 Suite

## Sauvetage : Jeune sauveteur – Expert : Reconnaissance et sauvetage

- Repérer et décrire un objet situé au fond de l'eau ou sous la surface de l'eau, à partir de 3 hauteurs ou positions différentes.
- Effectuer le sauvetage d'un.e nageur.euse fatigué.e ou d'un.e non-nageur.euse à l'aide d'un objet flottant. S'approcher de la victime à 20 m et la remorquer vers un lieu sûr en démontrant sa capacité à éviter tout contact. Le sauveteur ou la sauveteuse effectue les procédures de suivi appropriées, y compris le traitement de l'état de choc.

## Enseignement

- Démontrer les progressions pour 3 styles de nage ou 3 habiletés.
- Aider quelqu'un avec un style de nage ou habileté en utilisant la méthode E.G.G.S.
  - Expliquer et faire la démonstration
  - Pratique en groupe
  - Rétroaction fournie au groupe
  - Pratique et rétroaction précises
- Fixer un objectif personnel relié à la natation et élaborer un plan pour l'atteindre.