

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Cours de natation – Jeune sauveteur

Niveau	Âge	Durée	Description
Jeune sauveteur initié 	8 à 15 ans	55 min	<u>Description</u> Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique? Devenir Jeune sauveteur te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze. Dans le cours Jeune Sauveteur Initié, nous mettons au défi ton endurance avec une nage de 350 mètres en intervalle, et une nage de 100 mètres en moins de 3 minutes. Tu devras nager le crawl, le dos crawlé et la brasse sur une distance de 50 mètres, et effectuer un coup de pied de sauvetage sur 25 mètres. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence. Le cours se déroule en partie peu profonde et profonde. <u>Conditions d'admissibilité</u> Le participant doit avoir complété tous les critères du Nageur 6, ou être en mesure de: • Nager sur place en effectuant le coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains pendant 45 secondes; • Nager le crawl, le dos crawlé et la brasse sur 50 mètres chacun; • Effectuer un entraînement de 300m Le participant doit également: • Avoir un intérêt à devenir sauveteur; • Être âgé d'au moins 8 ans;
Jeune sauveteur averti 	8 à 15 ans	55 min	<u>Description</u> Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique? Devenir Jeune sauveteur te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze. Dans le cours Jeune Sauveteur Averti, nous mettons au défi ton endurance avec une nage de 200 mètres en moins de 6 minutes. Tu devras nager le crawl, le dos crawlé et la brasse sur une distance de 75 mètres chacun, et effectuer un coup de pied rotatif alternatif sur le dos sur 25 mètres. En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente qui respire, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant. Le cours se déroule en partie peu profonde et profonde. <u>Conditions d'admissibilité</u> Le participant doit: • Avoir un intérêt à devenir sauveteur; • Être âgé d'au moins 8 ans; • Avoir complété tous les critères du Jeune Sauveteur Initié.

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Jeune sauveteur expert 	8 à 15 ans	55 min	Description Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique? Devenir Jeune Sauveteur Expert te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze. Dans le cours Jeune Sauveteur Expert, nous mettons au défi ton endurance avec une nage de 300 mètres en moins de 9 minutes. Tu devras nager le crawl, le dos crawlé et la brasse sur une distance de 100 mètres chacun, et effectuer la nage tête haute sur une distance de 25 mètres. À la fin de ce cours, tu sauras, entre autres, effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme. Le cours se déroule en partie profonde. Conditions d'admissibilité Le participant doit: • Avoir un intérêt à devenir sauveteur; • Être âgé d'au moins 8 ans; • Avoir complété tous les critères du Jeune Sauveteur Averti.
--	------------	--------	--