

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK
Membre de la Croix-Rouge Suisse CRS
Membro della Croce Rossa Svizzera CRS

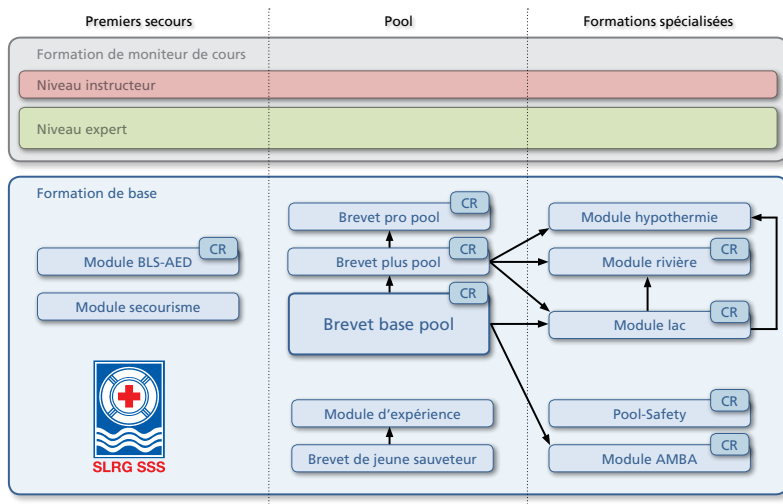


SSS VOS NAGEURS SAUVETEURS

CR Pool 2013-2015

Document d'enseignement pour le cours de recyclage pool
(Brevet base, plus et pro pool)

Nouvelles structures de formation

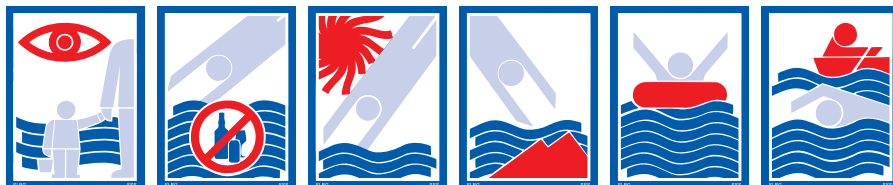


Le module brevet base pool constitue la formation de base en natation de sauvetage. Il prodigue les mesures de base à prendre en cas d'urgence dans une piscine surveillée ainsi que tous les aspects de la prévention lors d'un séjour dans une piscine. Cette formation peut être approfondie en suivant le brevet plus pool qui traite les aspects de la sécurité dans une piscine non surveillée. Pour les groupes professionnels, tel que les employés de bains, le brevet pro pool a été développé.

La formation en eau libre, par les modules lac et rivière, permet un enseignement élargi en eau courante et stagnante prodiguant la planification, la prévention ainsi que des mesures de sauvetage en cas d'urgence et leur entraînement.

Le module secourisme enseigne les connaissances de base permettant d'agir correctement en cas de situation d'urgence. Cela comporte l'alarme, les mesures immédiates pour sauver la vie et la surveillance du patient jusqu'à l'arrivée des secours professionnels, et leur entraînement. En complément, le module BLS-AED enseigne le comportement correct à adopter en cas d'arrêt cardio-respiratoire.

Maximes de la baignade



Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Connaissances spécifiques

Réaction du corps lors de la plongée libre

Lors de la plongée, les récepteurs thermiques du visage indiquent au cerveau une situation d'urgence. La respiration est donc automatiquement bloquée dans l'eau. Souvent, juste avant l'immersion on inspire autant d'air que possible pour pouvoir avoir assez de réserve d'air quand on sera sous l'eau. La conséquence est une augmentation de la flottabilité qui rendra plus difficile l'immersion, respectivement la durée du séjour sous l'eau.

A l'aide d'exercices spécifiques, le corps peut être habitué au séjour sous l'eau. Le cerveau apprend que cette situation ne représente en effet aucun danger direct, les réflexes peuvent ainsi être contournés.

Technique de natation sous l'eau

Suite à la résistance de l'eau, la position du corps pendant la nage sous l'eau a un rôle important. Le regard est dirigé vers le bas et non pas vers l'avant. Ceci aide à éviter une remontée involontaire à la surface. Cette position de la tête réduit aussi la nécessité d'inspirer. Pour l'orientation, dans la plupart des bassins se trouve une ligne noire sur le fond du bassin, qui se termine aux deux extrémités par un T.

Pour utiliser d'une manière optimale les réserves d'oxygène sous l'eau, il est important de profiter un maximum des phases de glisse (avant et après la traction des bras) pendant le mouvement de nage sous l'eau. Ce n'est que peu avant l'arrêt que le prochain mouvement commence. Le rythme des mouvements de nage sous l'eau est alors relativement lent. Pour économiser de l'énergie et être hydrodynamique, il est indispensable de renoncer aux mouvements rapides et saccadés sous l'eau.



Premiers secours

Afin de garantir à la victime une aide rapide et professionnelle (garde bain/ambulance), il est indispensable de donner l'alarme dès qu'une situation d'urgence a été analysée en tant que telle. Procédure possible dans un tel cas :

- Veiller à la sécurité du groupe
- Actionner le bouton d'alarme/donner l'alarme
- Sauver la victime
- Suivre les indications du garde bain

117	Police
118	Pompiers
144	Ambulance
1414	Rega
145	Empoisonnements
112	Numéro d'appel d'urgence européen

Programme de cours

Thème	Objectifs	Contenus	Temps
Administration		Tâches administratives	15'
Introduction	■ Présenter les modifications SSS	News, offre de cours SSS	15'
Prévention	■ Sensibilisation aux dangers ■ Info nouvelles maximes de la baignade	Reconnaître les sources de danger Indication par rapport aux changements	10' 5'
Plongée libre	■ Plonger sans stress et en sécurité	Exercices pratiques pour l'amélioration des compétences de plongée libre	40'
Premiers secours	■ Présentation et discussion sur le schéma BLS-AED	Alarmer, modifications schéma BLS-AED	5' 10'
Examen base pool	■ Parcours base pool	25m natation en position ventrale, plonger, mettre à l'abri une victime remorquer sur 10m	(20')
Examen plus pool	■ Parcours plus pool (temps indicatif: 2' 30") ■ Recherche d'un objet sous l'eau	Plongeon de départ, 45m de natation (position ventrale), nager sous l'eau 5m (profondeur d'au moins 1.80m), remonter la victime à la surface, remorquer sur 25m Remonter 5 anneaux depuis une profondeur d'au moins 1.80m (surface : 3 x 5m)	(20') (10')
Examen pro pool	■ Parcours Pro (limite de temps: 2 minutes) ■ Mise à l'abri et surveillance d'une victime ■ Examen de natation ■ Recherche d'un objet sous l'eau ■ Nage sous l'eau	Plongeon de départ, 45m de nage ventrale, 5m de nage sous l'eau, récupération de la victime (profondeur d'au moins 1.80m), 25m de tractage, le tout en tenue de travail (donc shorts et T-shirt) Récupération d'une victime depuis une profondeur entre 2.50 et 6m (point plus profond du bassin), mise à l'abri, vérification de l'état du patient, RCP pendant 2 minutes (sur mannequin) 500m de natation de nage libre en moins de 14 minutes 5 anneaux à une profondeur d'au moins 1.80m (surface : 5 x 5m; 4 anneaux dans les angles, le cinquième au centre du carré) Nage sous l'eau 20m (départ dans l'eau)	(10') (10') (20') (10') (5')

Informations détaillées au sujet des modules sur le site web de la SSS : www.sss.ch



La documentation pour les participants de chaque module peut être commandée au siège administratif de la SSS pour CHF 10.- par pièce. material@slrg.ch.

Société Suisse de Sauvetage SSS
Schellenrain 5, 6210 Sursee

© Société Suisse de Sauvetage SSS, Sursee
www.sss.ch - www.aquamap.ch