

INITIATION À LA NATATION

Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires

Référence : A-PD-050-015/PT-001,
Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes,
appendice 1, annexe G, chapitre 5

INTRODUCTION

- Accueillir les stagiaires à l'entrée de la piscine.
- Faire asseoir les stagiaires en rangées, face à l'eau, près de la partie profonde de la piscine. Les aider à relaxer pour qu'ils puissent se concentrer sur l'activité.
- Veiller à ce que tous les stagiaires portent une tenue convenable (maillot de bain complet, aucun short de coton).
- Veiller à ce qu'aucun drill ne soit effectué à cette étape.
- En qualité de moniteur PSP, toujours avoir la sécurité à l'esprit.

TEST RÉGLEMENTAIRE DE BASE EN NATATION À L'INTENTION DES MILITAIRES

Expliquer les règlements de la piscine et les consignes de sécurité :

- o Expliquer qu'il est défendu de parler dans la piscine car l'écho est trop fort, qu'il est défendu de courir, etc.
- o Préciser que les stagiaires ne doivent en aucunes circonstances tenter de porter secours à une personne en difficulté.
- o Demander qui ne sait pas nager, expliquer aux personnes qui ne savent pas nager qu'elles doivent réussir la deuxième épreuve puisqu'elles doivent porter un gilet de sauvetage. Veiller à les faire passer en premier, dans le premier couloir (près du bord de la piscine).

Expliquer la raison d'être du test : Ce test vise à s'assurer que tous les membres des Forces canadiennes possèdent les aptitudes de base en natation et des connaissances dans le domaine de la sécurité nautique de façon à pouvoir réagir correctement aux situations d'urgence qui peuvent se produire lorsqu'ils travaillent dans l'eau, sur l'eau, sous l'eau ou près de l'eau.

- Profiter du fait que tous les stagiaires sont attentifs et se trouvent à la hauteur de la partie profonde pour expliquer et exécuter en guise de démonstration les épreuves suivantes : abandon d'un navire (épreuve 2) et aptitudes élémentaires en natation (épreuve 3).

A. Épreuve 1 - CONNAISSANCE DE LA SÉCURITÉ AQUATIQUE

- Commencer par la connaissance de la sécurité aquatique (épreuve 1) – explication et démonstration :
 - o Être bien au courant des risques que comporte le travail exécuté dans l'eau, sur l'eau, sous l'eau ou près de l'eau et savoir comment réagir en cas de difficulté.
 - o Connaître les mesures de sauvetage et être capable de repêcher des personnes en danger et de donner la respiration de secours (méthode directe de respiration artificielle).
 - o Faire la démonstration des mesures servant à repêcher des personnes en danger et à donner la respiration de secours.
- Demander aux stagiaires de s'exercer à appliquer ces mesures en groupes de deux. Leur permettre de procéder à l'étape suivante une fois que leur rendement est satisfaisant (à vos yeux de sauveteur).

B. Épreuve 2 – ABANDON D'UN NAVIRE

- Vêtu d'une combinaison et d'un gilet de sauvetage bien attaché, sauter en eau profonde, les pieds devant, du haut du tremplin de trois mètres. Si la piscine n'a pas de tremplin de trois mètres, utiliser le tremplin d'un mètre. Faute de tremplin, utiliser les blocs de départ. En l'absence de blocs de départ, sauter du bord de la piscine.
- Tenir le gilet de sauvetage fermement et sûrement en croisant les bras et les pieds.
- En émergeant, placer les mains au-dessus de la tête (pour se protéger contre les débris à la surface de l'eau) et faire un signal pouce en l'air pour signifier au moniteur que tout va bien.
- Nager, peu importe le style, sur une distance d'au moins 50 mètres (sans limite de temps). Si la piscine fait moins de 50 mètres de longueur, changer de direction une fois rendu au bout et continuer de nager jusqu'à ce que la distance prescrite ait été parcourue. **NE PAS** toucher le bord ni le fond de la piscine et sortir de l'eau sans utiliser l'échelle.
- Retirer le gilet de sauvetage et le remettre à la première personne en ligne qui n'en a pas.
- Garder la combinaison, s'asseoir au point de départ et attendre les directives.

B. Épreuve 3 – APTITUDES ÉLÉMENTAIRES EN NATATION

- Vêtu d'une combinaison, s'accroupir au bord de la partie profonde de la piscine, les mains de chaque côté de la tête et les coudes sur les genoux, et se jeter à l'eau en effectuant une culbute avant.
- Émerger et flotter pendant au moins deux minutes au moyen de n'importe quelle combinaison des techniques suivantes : nager debout, faire la planche, nager sur place, etc., en ayant soin de garder la tête hors de l'eau.
- Nager sur une distance de 20 mètres, peu importe le style
- Au bout des 20 mètres, sortir de la piscine sans l'aide de l'échelle et retirer la combinaison.
- Essorer la combinaison et la suspendre sur la rampe, puis s'asseoir au point de départ. Attendre les directives.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Pendant que les stagiaires nagent debout, les moniteurs PSP doivent se tenir à proximité pour les repêcher en cas de danger, et un adjoint doit également suivre les stagiaires jusqu'à la partie peu profonde de la piscine une fois le signal de départ donné.
- Les stagiaires qui ont réussi l'épreuve doivent retourner s'asseoir au bord de la piscine.
- Les stagiaires qui n'atteignent pas la norme doivent être isolés du reste du groupe pour qu'on puisse leur demander leur nom.

POINTS D'ENSEIGNEMENT POUR LE MONITEUR

- Expliquer chaque épreuve puis demander à l'adjoint d'en faire la démonstration.
- Montrer aux stagiaires comment enfiler la combinaison et le gilet de sauvetage (veiller à ce que les manches et les jambes de la combinaison soient de la bonne longueur, quitte à les replier).
 - N'effectuer absolument aucun drill dans la piscine.
 - Poser des questions après chaque démonstration.
 - Veiller à ranger l'aire de la piscine après le test, c.-à-d. remettre tout l'équipement en place.
 - Garder à l'esprit que les personnes qui ne savent pas nager **ne sont pas obligées** d'essayer l'épreuve 3 du test à moins de croire qu'elles peuvent la réussir. En qualité de moniteur, assurer une pleine supervision de ces personnes.
 - Expliquer pourquoi ce test était nécessaire (recherche à l'appui).