

2.1 Programme du cours

Thème	Objectifs	Temps de référence
Administration		
Introduction	■ Évoquer les objectifs de l'apprentissage/ les limites	
Prévention		
Maximes de la baignade	■ Comprendre les maximes de la baignade	
Sensibilisation aux dangers	■ Identifier les risques de chute	
Organisation	■ Organiser correctement la fréquentation de la piscine	
Établir un dispositif de sauvetage	■ Détecter les risques	
Natation		
Correction du style	■ Nager vers l'objet avec assurance et en temps utile	
Plongeon/Sautsur les pieds	■ Entrée dans l'eau en fonction des conditions	
Plongée		
Théorie de plongée	■ Travailler les bases de la plongée	
Introduction plongée	■ Utiliser les bases de la plongée	
Sauvetage		
Mise à l'abri à la surface de l'eau	■ Amener la victime à la surface de l'eau	
Prises de sauvetage	■ Amener la victime au bord du bassin	
Moyens de sauvetage	■ Utiliser les moyens de sauvetage adaptés à la situation	
Moyens auxiliaires de sauvetage	■ Identifier et utiliser d'autres moyens auxiliaires de sauvetage	
Mise à l'abri		
Théorie mise à l'abri	■ Élaborer les bases de la mise à l'abri	
Mise à l'abri par deux	■ Utiliser les bases de la mise à l'abri	
Compléments aux premiers secours		
Alerte	■ Donner l'alerte	
Prise en charge de la victime	■ Travailler les bases de l'évaluation de la victime	

Thème	Objectifs	Temps de référence
Examen	Certificat d'aptitude	
Test de natation	■ 100 m nage ventrale en moins de 3 minutes	
Exercice de sauvetage	■ Exercice de sauvetage conformément au chapitre 3.1	
Total		7 h