

2.1 Programme du cours

Thème	Objectifs	Temps de référence
Administration		
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> ■ Évoquer les objectifs de l'apprentissage/les limites 	
Prévention		
Théorie surveillance	<ul style="list-style-type: none"> ■ Théorie Obligations de surveillance 	
Natation		
Contrôle d'entrée		
Plongée		
Théorie	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rappeler les bases de la plongée/Approfondir les connaissances fondamentales 	
Nager sous l'eau	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nager sous l'eau 15 m 	
Plongée	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ramasser cinq anneaux. 	
Sauvetage		
Mise à l'abri à la surface de l'eau	<ul style="list-style-type: none"> ■ Amener la victime à la surface de l'eau 	
Prises de sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> ■ Amener la victime au bord du bassin 	
Moyens de sauvetage et moyens auxiliaires de sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utiliser des moyens de sauvetage de façon ciblée, identifier et employer d'autres moyens auxiliaires de sauvetage 	
Risques en cas de sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gestion du stress dans une situation exceptionnelle 	
Mise à l'abri		
Théorie mise à l'abri seul	<ul style="list-style-type: none"> ■ Approfondir les connaissances en matière de mise à l'abri 	
Pratique mise à l'abri	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mise à l'abri adaptée à la situation 	
Compléments aux premiers secours		
Élaborer un dispositif	<ul style="list-style-type: none"> ■ Élaborer et mettre en œuvre un dispositif de sauvetage 	
Engins de sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utiliser des engins de sauvetage 	
Répétition de la prise en charge de la victime	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rappeler/Apprendre les bases des premiers secours 	

Thème	Objectifs	Temps de reference
Premiers secours en milieu aquatique	<ul style="list-style-type: none"> ■ Compléter les connaissances des premiers secours en milieu aquatique 	
Examen	Certificat d'aptitude	
Exercice de sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> ■ 45 m de nage en position ventrale, 5 m de nage sous l'eau vers la victime située à au moins 1,80 m de profondeur, mettre la victime à l'abri en la prenant sous les aisselles, prise à la nuque (et au front) sur 25 m en 2 minutes maximum. Avec saut de départ 	
Sauvetage des victimes	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sortir seul le sujet situé entre 2,50 m et 6 m de profondeur en toute sécurité et lui administrer les premiers soins en suivant le schéma BLS-AED (état inconscient, respiration, position latérale de sécurité) 	
Total		7¼ h