

## 1.8 Programme du cours

Sujet	Objectifs	Temps de référence
Test d'entrée		
Administration		
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Évoquer les objectifs de l'apprentissage/ les limites</li> </ul>	
Prévention		
Maximes de la baignade	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Comprendre les maximes de la baignade</li> </ul>	
Sensibilisation aux dangers	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Identifier les risques de chute</li> </ul>	
Dispositif de sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Détecter les moyens de premiers secours</li> </ul>	
Natation		
Correction de style	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nager vers l'objet avec assurance et en temps utile</li> </ul>	
Saut / Plongeon	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entrée dans l'eau en fonction des conditions</li> </ul>	
Plongée		
Théorie de la plongée	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Travailler les bases de la plongée</li> </ul>	
Introduction à la plongée	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Utiliser les bases de la plongée</li> </ul>	
Sauvetage		
Prises de sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Amener la victime au bord du bassin</li> </ul>	
Mise à l'abri à la surface de l'eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Amener la victime à la surface de l'eau</li> </ul>	
Moyens de sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Utilisation des moyens de sauvetage en relation à la situation</li> </ul>	
Moyens auxiliaires de sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reconnaître et utiliser les moyens auxiliaires de sauvetage</li> </ul>	
Mise à l'abri		
Théorie de la mise à l'abri	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Développer les connaissances de base de la mise à l'abri</li> </ul>	
Mise à l'abri à deux	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Application des connaissances de base de la mise à l'abri</li> </ul>	

Sujet	Objectifs	Temps de référence
Premiers secours		
Alerte	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Déclencher l'alerte</li> </ul>	
Prise en charge de la victime	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Travailler les bases de l'évaluation de la victime</li> </ul>	
Schéma de l'ORA	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Discuter la structure et l'utilité du schéma de l'ORA</li> </ul>	
Examen		
Test de natation	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 100 m nage ventrale en moins de 3 minutes</li> </ul>	
Parcours de sauvetage jeune sauveteur	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Déclencher l'alerte, lancer la balle de sauvetage à la victime (à une distance d'environ 10 m), saut, nager vers la victime, saisir le filet et tirer la victime jusqu'au bord du bassin.</li> </ul>	
<b>Total</b>		<b>7½ h</b>