

## Étoile de Bronze

---



Le certificat Étoile de Bronze permet aux candidats d'acquérir une compréhension des habiletés de surveillant/sauveteur. Ils apprendront à trouver des solutions aux divers problèmes et à prendre des décisions matures en tant qu'individu. De plus, ils développeront une attitude en tant que membre d'une équipe. Le cours Étoile de Bronze leur apportera un meilleur jugement ainsi que les connaissances et la forme physique requis pour bien performer dans les futures formations du milieu aquatique. Les candidats développent une technique de nage supérieure et améliorent leur endurance.

L'Étoile de Bronze est une formation préparatoire au certificat Médaille de Bronze.

### **Cette formation vous permettra d'acquérir les connaissances et habiletés suivantes :**

- Connaître la communication gestuelle du surveillant/sauveteur
- Effectuer une recherche individuelle sous-marine logique
- Effectuer l'évaluation de la fréquence cardiaque et respiratoire d'une victime
- Effectuer la respiration artificielle et la réanimation cardiorespiratoire à un sauveteur
- Immobiliser une victime consciente ayant une blessure cervicale au sol
- Reconnaître la détresse chez les victimes
- Simuler les techniques d'auto sauvetage
- Effectuer un bon balayage visuel
- Récupérer une victime immergée
- Effectuer un sauvetage à deux sauveteurs

### **Vous devrez aussi accomplir les épreuves physiques suivantes :**

- Nager 100 mètres en 3 minutes ou moins
- Nager sans arrêt 400 mètres en 12 minutes ou moins



### **Pour vous inscrire à cette formation, vous devrez :**

Être en mesure de nager 100 mètres au début de la formation. De plus, il est fortement recommandé d'avoir réussi les habiletés et les connaissances du cours de Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne.

## Médaille de Bronze



Le certificat Médaille de Bronze permet aux candidats d'acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Ils apprennent les techniques de remorquage et de portage, de défenses et de dégagements, afin de se préparer à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes en prenant des risques de plus en plus élevés. Les candidats développent une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance.

La Médaille de Bronze est préalable pour le certificat Croix de Bronze.

### **Cette formation vous permettra d'acquérir les connaissances et habiletés suivantes :**

- Effectuer la respiration artificielle et la réanimation cardiorespiratoire à un sauveteur
- Traiter une victime consciente/inconsciente ayant les voies respiratoires obstruées
- Reconnaître une victime demandant des soins et lui administrer
- Évaluer la sécurité des installations aquatiques et des activités en cours
- Récupérer et immobiliser une victime consciente ayant une blessure cervicale
- Effectuer une recherche individuelle sous-marine logique
- Lancer avec précision une aide flottante
- Simuler les techniques d'auto sauvetage
- Effectuer un sauvetage sur glace à partir d'une zone sécuritaire
- Récupérer une victime immergée sur une distance de 20 mètres
- Effectuer un sauvetage :
  - sans contact en milieu aquatique
  - d'une victime inconsciente qui ne respire pas en eau profonde
  - d'une victime nécessitant une approche et un retour de 20 m

### **Vous devrez aussi accomplir les épreuves physiques suivantes :**

- Nager 6 x 25 mètres ou plus la tête hors de l'eau
- Nager sans arrêt 500 mètres en 15 minutes ou moins
- Effectuer le battement des jambes du dauphin
- Nager de façon continue :
  - Crawl, 100 mètres
  - Dos crawlé, 100 mètres
  - Dos élémentaire, 50 mètres
  - Brasse, 50 mètres



### **Pour vous inscrire à cette formation, vous devez :**

Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le certificat Étoile de Bronze. De plus, vous devez démontrer les habiletés et les connaissances du cours de Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne au plus tard au premier cours.

## Croix de Bronze

---



Le certificat Croix de Bronze s'adresse aux candidats recherchant une formation plus poussée et désirant acquérir des notions de base en surveillance d'installations aquatiques. Ils y découvriront la différence entre le sauvetage et la surveillance, les principes à la base des procédures d'urgence et le travail d'équipe. Les candidats apprendront à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale et à une victime en arrêt cardiorespiratoire.

La Croix de Bronze est un préalable pour tous les autres programmes de formation avancés incluant les certificats Sauveteur National et Moniteur en Sauvetage.

### **Cette formation vous permettra d'acquérir les connaissances et habiletés suivantes :**

- Effectuer une entrée à l'eau, une approche de 50 mètres et un remorquage d'une victime passive, avec l'aide d'un objet flottant, sur une distance de 50 mètres
- Effectuer le sauvetage d'une victime avec une approche/retour de 20 mètres
- Récupérer et immobiliser une victime inconsciente en arrêt respiratoire ayant une blessure cervicale
- Démontrer la respiration artificielle et l'habileté à réagir en cas de vomissement
- Effectuer le sauvetage d'une victime blessée avec une approche/retour de 50 mètres
- Démontrer les soins et les traitements à prodiguer à une victime souffrant d'hypothermie
- Effectuer l'examen primaire d'une victime consciente et inconsciente
- Effectuer la réanimation cardio-respiratoire à un sauveteur et à deux sauveteurs
- Traiter une victime consciente/inconsciente ayant les voies respiratoires obstruées
- Effectuer le sauvetage impliquant deux victimes ou plus
- Effectuer le sauvetage d'une victime immergée qui ne respire pas
- Évaluer la sécurité des installations aquatiques
- Effectuer une recherche sous-marine logique avec l'aide du public

### **Vous devrez aussi accomplir les épreuves physiques suivantes :**

- Nager deux séries de 6 x 25 mètres avec la tête à hors de l'eau
- Nager sans arrêt 600 mètres en 18 minutes ou moins



### **Pour vous inscrire à cette formation, vous devrez :**

Être âgé de 13 ans à l'examen final et détenir le certificat Médaille de Bronze.

