



**ACADÉMIE
DE GUADELOUPE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

FORMATION

***SAVOIR NAGER /
SAUVETAGE EN MER***

***DU SAVOIR SE SAUVER
À SAVOIR SAUVER***

CHARLOTTE FOUQUERAY ET PASCAL GREMION



Programme journée 1

jeudi 19 mars à Sainte Anne

8h30 – 9h : Accueil et présentation

9h – 9h45 : Démarche aquaphobes. FPS collège

10h – 11h30 : Séance pratique de sauvetage/SN avec une classe de 3^{ème}

11h30 – 12h30 : Travail sur la production de parcours
Adaptations spécificités locales / Point réglementation

12h30 – 13h30 : REPAS

13h30 – 15h30 : Présentation des FPS en salle

Programme journée 2

Vendredi 20 mars à Gourbeyre

8h30 – 9h : accueil à la plage de Rivières Sens

9h30 – 10h30 : Séance pratique de sauvetage/SN avec une classe de Terminale

10h30 – 11h30 : Pratique de la FPS seconde

11h30 – 12h30 : Elaboration de parcours/défis collectifs (pratique)

13h30 – 15h30 : petites boucles SN et sauvetage (travail pratique technique)

Présentation générale de la formation



***Justification du
choix d'un
continuum en
CA2***

Des compétences communes à atteindre
pour une classe : créer une Culture
commune

Faire vivre des expériences partagées
autour d'un projet commun

- Lire l'environnement pour décider de son itinéraire
- Adapter sa motricité à un projet
- Savoir renoncer, savoir partir et revenir
- Implique de mieux se connaître
- Développer des compétences de décision en équipe
- Pouvoir intégrer les non-nageurs aux actions de sauvetage

***Justification du
choix d'un
continuum en
CA2***

Sortir de la séparation entre les
nageurs et les non-nageurs
(natation Vs SN)

Sortir de la performance Vs
l'adaptation à l'environnement

Principes organisationnels

LIEU DE LA FORMATION

- Plan d'eau A : Base nautique Sainte Anne (Grande Terre)
- Plan d'eau B : Plage de Rivières Sens en partenariat avec le CNRBT (Basse Terre)

→ **2 environnements différents** et des **contextes différents** (collège et lycée / lieu de pratique offrant des conditions variées / matériel à disposition) avec pour chacun des contextes des élèves de niveau hétérogène (du non-nageur au nageur expert).

→ permettre aux collègues de l'ensemble du territoire de pouvoir bénéficier de cette formation sans avoir à effectuer 2 longs trajets.

Principes organisationnels

Conditions de pratique

(encadrement surveillance, caractéristiques du plan d'eau, matériel)

Plan d'eau de Saint Anne :

- Plan d'eau allant de 0 à 2m de profondeur sur une distance d'environ 50m du bord. Eau claire avec bonne visibilité. Fond sablonneux avec quelques parcelles d'algues éparses.
- Plan d'eau qui peut-être agité s'il y a du vent, présence d'un petit clapot d'environ 30 à 50 à cm. Un courant assez fort est parallèle à la plage. Difficulté pour remonter le courant en nageant lorsqu'il est fort.
- Possibilité de mouiller un périmètre. Possibilité d'avoir un Surveillant de baignade (à réserver)
- Plage d'environ 20m de largeur, en sable fin.
- Vestiaires disponibles pour se changer et douches extérieures.
- Restauration possible à l'étage de la base nautique (prévoir de commander à l'avance)
- Salles disponibles au collège (800m à pied de la base nautique, à réserver si nécessaire)

Principes organisationnels

Conditions de pratique

(encadrement surveillance, caractéristiques du plan d'eau, matériel)

Plan d'eau de Basse Terre :

- 1 périmètre de 70/80m. 1 BNSSA en surveillance.
- Profondeur du plan d'eau : les usagers ont pieds jusqu'à 1m50 du bord puis plongeant rapide pour atteindre une profondeur de 4/5 m en fin de zone de bain.
- Pas de visibilité sur le fond.
- Selon la météo, le plan d'eau peut – être très calme, mais la houle peut – être bien présente en cas de vents et de courants.
- 2 vestiaires à disposition. 8 douches extérieurs. Pas de salle sur place.
- Partie théorique au Lycée Gerville Réache à 5 minutes en voiture.

Conditions de pratique

(encadrement et surveillance, caractéristiques du plan d'eau, matériel)

Plan d'eau de Basse Terre :

Matériel à disposition :

- 1 périmètre
- 8 bouées tubes
- 12 paires de palme
- 8 planches de sauvetage
- 2 paddle
- 1 filin
- Planches en grand nombre
- Frites en grand nombres
- 3 mannequins adultes
- 3 mannequins enfants

***Principes
organisationnels***

Conditions de pratique

(encadrement et surveillance, caractéristiques du plan d'eau, matériel)

Plan d'eau de Sainte-Anne:

Matériel à disposition :

- 1 périmètre
- 8 bouées tubes
- Paires de palme, masques et tuba.
- 4 paddles et pagaies
- Planches en grand nombre
- 2 mannequins enfants
- Grands cerceaux lestés

***Principes
organisationnels***

Choix pédagogiques

Comment la formation SN/Sauvetage intègre-t-elle les 4 priorités académiques?

1) Ciblage des objets d'enseignements prioritaires en fonction du contexte :

- groupe - classe collège / lycée
- proportion non – nageurs / nageurs
- vécu des élèves en SN / sauvetage / natation
- état des ressources affectives et informationnelles en priorité
- état des ressources biomécaniques et énergétiques
- conditions de pratique (adaptation à l'environnement)

Choix pédagogiques

Comment la formation SN/Sauvetage intègre-t-elle les 4 priorités académiques?

1) Nos proposition de choix de ciblage des OE prioritaires en SN / Sauvetage:

- **Ciblage Etape 1 Aquaphobe** : le corps flottant comme progrès décisif pour prendre confiance en sa capacité à se détendre dans l'eau (s'horizontaliser grâce à l'action de la tête)
- **Ciblage Etape 2 Se sauver et sauver au collège** : faire des choix sécuritaires pour soi et pour les autres (s'équilibrer et se déséquilibrer tout en prélevant l'information)
- **Ciblage étape 3 Se sauver et sauver au lycée** : faire des choix sécuritaires pour soi et pour les autres (se propulser tout en prélevant l'information)

Choix pédagogiques

Comment la formation SN/Sauvetage intègre-t-elle les 4 priorités académiques?

2) Articulation moteur / méthodologique / social

Action de secours envisagée dans sa globalité (surveillance, conduite motrice, secourisme)

- qui s'organise toujours au sein d'un collectif
- qui nécessite de la réflexion collective pour analyser la situation
- qui nécessite de l'organisation collective pour opérer un choix pertinent

Choix pédagogiques

Comment la formation SN/Sauvetage intègre-t-elle les 4 priorités académiques?

3) Adaptation des formes de groupement / évaluations positives et formatives

Alternance des formes de groupement :

- Affinitaire (ressource affective)
- Par besoin (petite boucle)
- Hétérogènes (analyser les forces collectivement)

Évaluations positives et formatives :

- Auto – évaluation
- Co – évaluation collective
- Réflexion pour mieux se connaître et mieux décider

NB : outils adaptés au milieu aquatique

Choix pédagogiques

Comment la formation SN/Sauvetage intègre-t-elle les 4 priorités académiques?

4) Création de Formes de Pratique Scolaire

- En SN : seul ou en équipe pour se sauver. Confronter ses choix d'itinéraire au sein d'un collectif.
- En sauvetage au collège : en équipe pour sauver une victime. S'organiser pour surveiller, sauver et secourir.
- En sauvetage au lycée : en équipe pour sauver plusieurs victimes.

Choix pédagogiques

- Objectifs : S'ENGAGER dans cet enseignement
 - Permettre la découverte et l'exploration d'un environnement hostile : **RASSURER** pour permettre de S'ENGAGER
 - Offrir des solutions pour proposer un enseignement du CA 2 dans le milieu aquatique : **OUTILLER** pour S'ENGAGER rapidement
 - Répondre au contexte local d'absence de piscine : **INNOVER** pour S'ENGAGER
 - Enjeu du SN : **OSER** S'ENGAGER pour répondre à un enjeu sécuritaire local majeur

DU SAVOIR NAGER AU SAVOIR SAUVER

Déconstruire des représentations



Sortir de la logique de validation de l'ASNS comme étape pour réaliser une performance en natation.



Envisager le continuum SN → sauvetage comme une adaptation à l'environnement en fonction de ses capacités.



Envisager le groupe comme ressource pour savoir se sauver et savoir sauver : aller vers une représentation collective de l'adaptation

Du Savoir se sauver au collège au savoir sauver

COMPÉTENCES ATTENDUES AU COLLÈGE

- Adapter sa motricité à des situations variées C3 1.1
- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées. C3 3.3
- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. C4 1.1
- Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences. C4 3.4

Du Savoir se sauver au collège au Savoir sauver

- **Nageur** : Se sauver et sauver : faire des choix sécuritaires pour soi et pour les autres, dans un environnement aquatique réel.
- **Non nageur** : Dépasser ses appréhensions grâce à un pair rassurant.

Du Savoir se sauver au collège au Savoir sauver

- **Non-nageur / aquaphobe**
- Entrer dans l'eau progressivement
- Accepter l'immersion du visage
- S'équilibrer / flotter avec aide
- Se déplacer sur 5 à 15 m
- Participer aux parcours avec sécurité
- **Nageur**
- Rassurer, guider, conseiller
- Remorquer avec bouée tube
- Adapter sa nage à quelqu'un d'autre
- Développer des compétences de "sauvetage simple"
- Aider à franchir les obstacles du parcours

Du Savoir se sauver au collège au Savoir sauver

- **Organisation en binômes “Pilote / Aide”**
- **Non-nageur / aquaphobe = “Pilote”** (celui qu'on aide, celui qui décide du rythme).
- **Nageur = “Aide”** (rôle d'accompagnement et de sécurisation).
- Rôle permutable lorsque le “Pilote” progresse.
- **Zone de pratique**
- 0 m → 1,20 m : zone de découverte, pieds au sol.
- 1,20 m → 1,80 m : zone de maîtrise (réservée aux binômes solides).
- Parcours installés perpendiculairement à la pente de la plage pour varier les profondeurs tout en contrôlant la sécurité.
- **Matériel utilisé dans la séquence**
- 4 paddles (support, repères de parcours, plateaux de récupération)
- 8 bouées tubes (mise en confiance, remorquage)
- Palmes, masques,
- Frites / planches / cerceaux lestés / mannequins enfants
- Flotteurs / lignes d'eau pour matérialiser les parcours

Du Savoir se sauver au collège au Savoir sauver

EXEMPLE D'ÉVALUATION PAR NIVEAU DE MAÎTRISE SUR LA RELATION NAGEUR /NON NAGEUR

Items	Maitrise très satisfaisante	Maitrise satisfaisante	Maitrise fragile	Maitrise insuffisante
	100 POINTS	10 POINTS	1 POINT	PAS DE POINT
Réalisation du parcours avec son binôme. Aide physique.	Les obstacles sont franchis rapidement par les deux équipiers (- de 6 s pour les deux) avec aide physique efficace du nageur pour gagner du temps.	Les obstacles sont franchis entre 6 et 10 s par le binôme. Aide physique que si l'échec à l'obstacle est répété par le non-nageur.	Le franchissement est problématique, plusieurs tentatives. Temps supérieur à 10 s. Le nageur aide le non-nageur que sur sa demande. Pas d'initiative du nageur.	Le franchissement n'est pas effectué par le binôme. Echec à l'obstacle. Pas d'aide physique du nageur.
Relation d'aide Nageur / Non nageur. Communication.	Conseils donnés avant chaque obstacle. Encouragement continuellement.	Quelques conseils sont donnés au partenaire, aide seulement si le partenaire ne réussit pas	Les conseils et encouragements sont rares et peu efficaces.	Pas de communication ni d'encouragement. Chacun pour soi
Qualité des conseils et encouragements donnés par le nageur	Conseils techniques pertinents et encouragements qui favorisent la réussite du non nageur tout le long du parcours	Plus d'encouragements que de conseils techniques pour réussir.	Conseils et encouragements rares et qui sont peu appropriés à la situation	Aucun conseil ni encouragement

Du Savoir se sauver au collège au Savoir sauver

INTÉRÊTS DE LA DÉMARCHE

- Sécurité maximale
- Progression douce pour aquaphobes
- Responsabilisation des nageurs
- Notion réelle de “parcours aquatique avec incertitude”
- Situations authentiques (lagon, visibilité, profondeur)
- Évaluation avec scores parlants, valorisante et lisible
- Cohérence avec les attendus de fin de cycle EPS dans l'axe “Se sauver & sauver”

PARCOURS SAVOIR NAGER - SAUVETAGE

Principes Généraux

- **Non-nageur** : toujours en contact avec un support ou le nageur-sauveteur, jamais seul hors d'appui.
- **Nageur-sauveteur**:
 - ⇒ Reste à portée de main,
 - ⇒ Gère la trajectoire,
 - ⇒ Aide à la mise en confiance
 - ⇒ Propose la difficulté mais laisse le non-nageur choisir.
 - ⇒ Réalise la tâche pour montrer au non-nageur.
- **Réglage des distances**: adapter entre 3 m, 5 m, 10 m selon le niveau du groupe et la profondeur disponible.
- **Repères visuels**: paddles comme plateformes, cerceaux de couleurs, ligne d'eau, plots.

PARCOURS 1

OE: Entrer dans l'eau et oser flotter

Objectif: rassurer le non-nageur, travailler surtout l'entrée dans l'eau, la flottaison et de petits déplacements sur le ventre avec appuis.

Matériel: 1 paddle (départ / arrivée, 1 tapis mousse, planches, 3—6 petits cerceaux lestés, 1 bouée tube de sauvetage.

ATELIER 1 Départ depuis le paddle (entrée dans l'eau)

Départ debout, à genoux, ou assis sur le paddle, près du bord (prof 0,80-1m)

- 1) Facile: non-nageur assis, glisse dans l'eau avec aide du nageur-sauveteur (prise de main / bouée tube)
- 2) Moyen: non-nageur à genoux, petit saut contrôlé vers l'eau avec le nageur-sauveteur déjà dans l'eau
- 3) Difficile: non-nageur debout, petit saut groupé en avant en tenant la bouée tube.

Respiration: souffler en entrant, ne pas bloquer

Equilibre: passage sol/paddle > eau.

Déplacement: petit retour vers le paddle sur 2—3m, accroché au nageur

ATELIER 2 Rejoindre le tapis en flottaison ventrale (5—8m)

Non-nageur se déplace vers le tapis mousse avec appui.

- 1) Facile: non-nageur allongé ventre sur une planche, tracté par doucement par le nageur-sauveteur
- 2) Moyen: non-nageur tient une planche devant lui, nageur-sauveteur à côté, même vitesse.
- 3) Difficile: non-nageur avec pull-buoy entre les cuisses, planche devant, nageur-sauveteur juste en accompagnement verbal.

Respiration: souffler dans l'eau à chaque « poussée », relever la tête pour inspirer.

Equilibre: allongement ventral, maintenir le corps étendu.

Déplacement: traction / propulsion sur 5-8m

ATELIER 3 Immersion et récupération de cerceaux (près du tapis)

À côté du tapis, petits cerceaux lestés à 0,80-1,20m

- 1) Facile: ramasser un cerceau avec appui main libre sur le tapis / nageur
- 2) Moyen: ramasser 2 cerceaux successifs, descendre sans tenir le tapis, mais nageur-sauveteur tout près, prêt à soutenir.
- 3) Difficile: 3 cerceaux disposés à différentes distances (au pied, un peu plus loin) en apnée plus longue.

Respiration: inspirer en surface, souffler dans l'eau, ne pas remonter en apnée pleine.

Equilibre: se verticaliser, aller vers le fond.

Déplacement: petites descentes contrôlées, retours au tapis

ATELIER 4 Flottaison dorsale guidée (retour vers le paddle)

Retour vers le paddle en position dorsale:

- 1) Facile: non-nageur en étoile de mer sur le dos, tenu par la nuque ou le haut du dos par le nageur-sauveteur, sur 3—5m
- 2) Moyen: même chose mais le nageur sauveteur ne tient qu'une main ou la bouée tube sous la tête.
- 3) Difficile: non-nageur flotte seul en étoile 5-10s puis est remorqué par la bouée tube sur quelques mètres.

Respiration: respiration calme, régulière

Equilibre: accepter la tête en arrière, oreilles dans l'eau.

Déplacement: remorquage dorsal, ou petit battements de jambes.

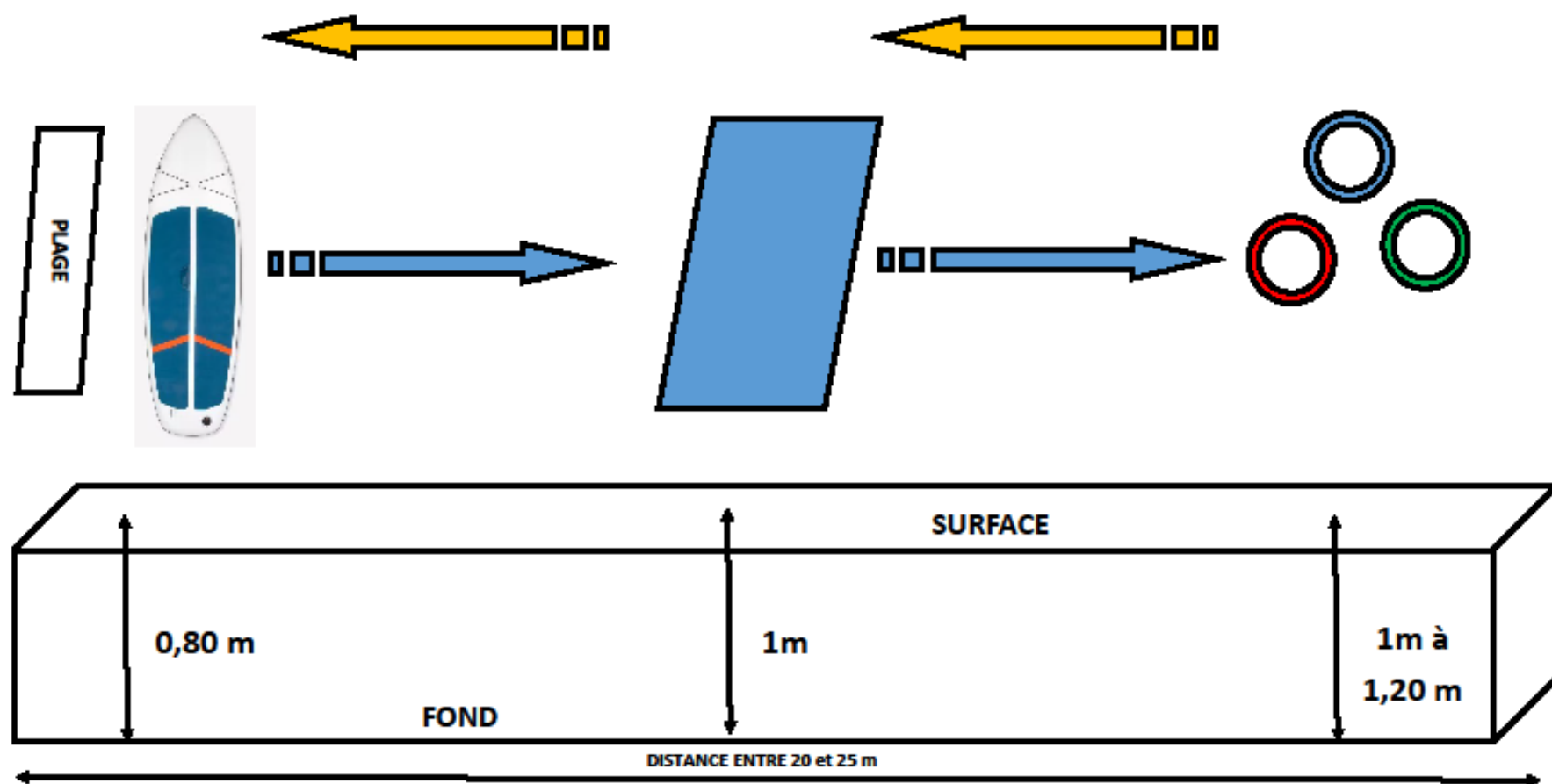
ATELIER 5 Sortie de l'eau par le paddle

Remonter sur le paddle

- 1) Facile: aide maximale du nageur-sauveteur
- 2) Moyen: non-nageur pose genoux, puis se hisse avec appui minimal.
- 3) Difficile: remonte presque seul après une courte immersion (trempier la tête, souffler, puis remonter).

PARCOURS 1

OE: Entrer dans l'eau et oser flotter



PARCOURS 2

OE: S'immerger pour atteindre une cible

Objectif: enchaîner passage dans des cerceaux, sous un obstacle, et en alternance ventral / dorsal.

Matériel: 1 paddle, 3—4 grands cerceaux lestés (tunnel), 3—4 petits cerceaux lestés, planches / bouée tube de sauvetage, couloir avec 2 lignes d'eau.

Distance totale: 25 m aller simple

ATELIER 1 Départ au bord : mini immersion contrôlée.

Au bord, non-nageur et nageur-sauveteur à la taille (prof 0,80-1m)

- 1) **Facile:** juste mette le visage dans l'eau en tenant le nageur-sauveteur, souffler 3 fois
- 2) **Moyen:** descendre les épaules dans l'eau, souffler, faire des bulles.
- 3) **Difficile:** petite immersion complète (tête sous l'eau 2-3s) puis ré-équilibre

ATELIER 2 Tunnel de cerceaux (grands cerceaux alignés)

3 grands cerceaux espacés de 1,5—2m.

- 1) **Facile:** passer autour du cerceau n°1 (contourner), puis passer dans le 2ème, accompagné par le nageur-sauveteur.
- 2) **Moyen:** Passer 2 cerceaux à la suite (apnée courte, souffler), nageur-sauveteur tient la bouée tube à côté.
- 3) **Difficile:** passer dans les « cerceaux à la suite sans s'arrêter, avec masque possible, nageur à côté.

Respiration: cycles « inspire / apnée courte / souffler en traversant »

Équilibre: trajectoire basse, plafond symbolique du cerceau.

Déplacement: propulsion ventrale (battements, traction bras).

ATELIER 3 Récupération de cerceaux lestés

Zone de petits cerceaux au fond (1-1,2m)

- 1) **Facile:** non-nageur reste accroché à une planche ou à la bouée tube, nageur-sauveteur descend chercher 1 cerceau et le lui donne en surface (gestion de la respiration surface)
- 2) **Moyen:** non-nageur descend chercher 1 cerceau, en tenant la main du nageur
- 3) **Difficile:** non-nageur descend 2 fois (ou 2 cerceaux), avec temps de repos entre les 2 actions.

ATELIER 4 Déplacement en position dorsale vers le paddle

- 1) **Facile:** non-nageur tient la bouée tube sur le ventre, nageur-sauveteur en remorque dorsale (lui sur le dos, non-nageur « packagé » devant)
- 2) **Moyen:** non-nageur sur le dos, tient le pull-buoy ou la bouée tube contre la poitrine, nageur-sauveteur le guide par les pieds.
- 3) **Difficile:** non-nageur bat les jambes sur le dos, nageur ne fait que sécuriser la trajectoire, contact léger.

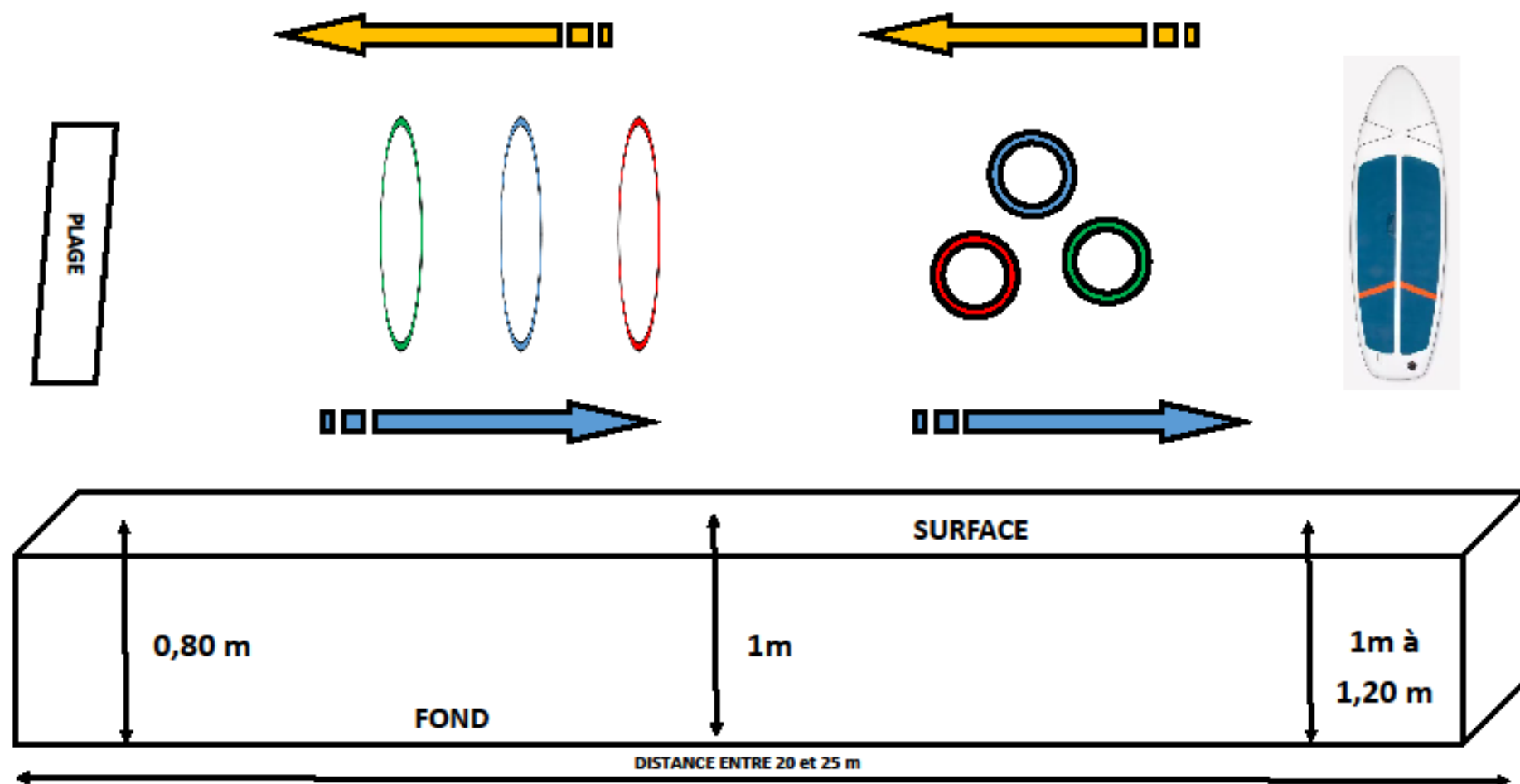
Respiration: respiration calme, régulière

Équilibre: accepter la tête en arrière, oreilles dans l'eau.

Déplacement: remorquage dorsal, ou petit battements de jambes.

PARCOURS 2

S'immerger pour atteindre une cible



PARCOURS 3

OE: Remorquer pour sauver

Objectif: Travailler la relation sauveteur/ victime, la posture de sécurité, le remorquage.

Matériel: 1 paddle (poste de surveillance), 1 ou 2 mannequins enfants, 2 bouée tube de sauvetage, 1 ligne d'eau pour matérialiser un espace danger, planches si besoin.

Distance totale: Aller– retour 2X 20-25m

ATELIER 1 : Se faire sauver (non-nageur « victime coopérante »)

Départ dans une zone de « danger » à une dizaine de mètres du bord, le non-nageur à pied ou flotte tenu par le nageur

- 1) **Facile:** non-nageur en position ventrale tient la bouée-tube sur le ventre, sauveteur le remorque vers le bord
- 2) **Moyen:** non-nageur en position dorsale, bouée sur le ventre, sauveteur le remorque en le tenant par la nuque et la tête en marchant
- 3) **Difficile:** non-nageur se laisse flotter sans bouée, le sauveteur vient le chercher avec la bouée, l'attache correctement et le remorque en marchant.

ATELIER 2: Respiration / Rassurer

Au bord ou en faible profondeur, après le remorquage

- 1) **Facile:** non-nageur, appuyé sur le fond, fait 3 cycles « inspiration/ expiration (bulles dans l'eau) » guidé par le sauveteur.
- 2) **Moyen:** non-nageur s'immerge jusqu'aux épaule, fait 3 immersions de visage avec expiration continue
- 3) **Difficile:** 3 immersions complètes rapides (tête entièrement sous l'eau) avec remontée en soufflant.

ATELIER 3 Sauver le mannequin (sauveteur nageur)

Mannequin placé à 5-10m du bord, à 1-1,5m de profondeur

- 1) **Facile:** nageur-sauveteur va chercher le mannequin seul, non-nageur reste au bord et l'observe (travail d'analyse, verbalisation resp./équilibre/déplacement).
- 2) **Moyen:** non-nageur accompagne sur 2-3m en tenant la bouée, s'arrête, reste en flottaison pendant que le sauveteur plonge.
- 3) **Difficile:** non-nageur descend toucher le mannequin (avec la main du sauveteur) sans le remonter.

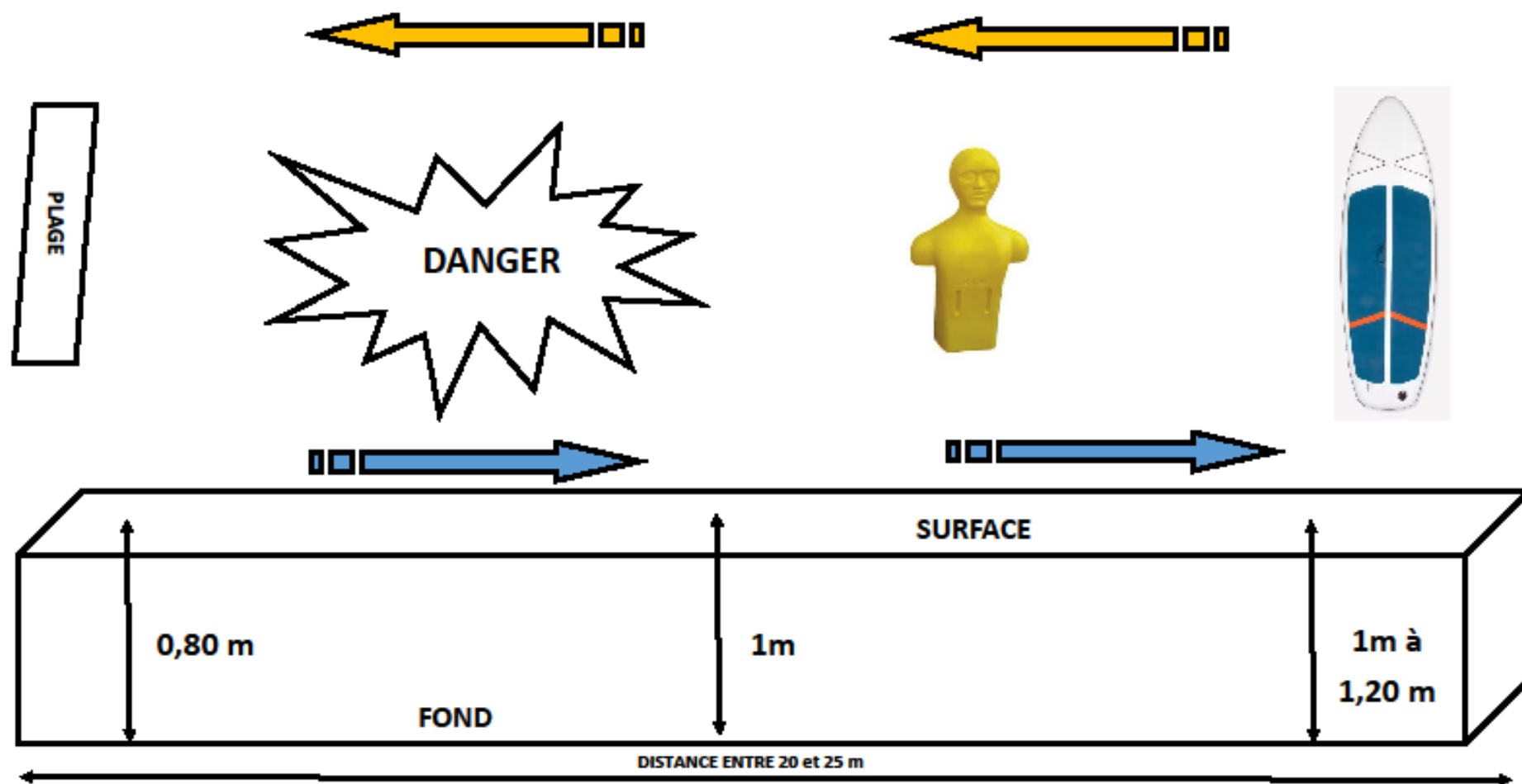
ATELIER 4 Remorquer vers le paddle (binôme + mannequin ou bouée)

Remorquage sur 10-15m vers le paddle

- 1) **Facile:** nageur-sauveteur remorque le mannequin avec bouée tube, non-nageur tient la bouée derrière lui (train de trois)
- 2) **Moyen:** non-nageur tient le mannequin (bras autour), sauveteur les eux par la bouée tube.
- 3) **Difficile:** non-nageur tient la bouée et participe activement aux battements de jambes pour aider le sauveteur.

PARCOURS 3

Remorquer pour sauver



PARCOURS 4

OE : Planifier et s'adapter pour sauver

Objectif: S'organiser en équipe pour porter assistance à une personne en danger.

Distance: Parcours de 100m environ

P4 A	Tâche	Matériel	Rôle élèves	Événement possible
1	Nage 30 m vers paddle	Ligne d'eau	1 sauveteur / 1 observateur	Clapot simulé
2	Passage sous paddle	Paddle	Validation immersion	Paddle déplacé
3	Recherche objet fond	Plot lesté	Observation saisie	Objet déplacé
4	Passage cerceau immergé	Cerceau	Victime derrière	Cerceau incliné
5	Assistance victime	Élève victime	Voies aériennes contrôlées	Victime agitée
6	Remorquage 20 m	Bouée tube	Équipier prépare matériel	Distance modifiée
7	Remorquage final	Bouée + tapis	Sortie zone sécurisée	Vent latéral

P4 B	Tâche	Matériel	Rôle élèves	Événement possible
1	Nage 40 m avec palmes	Palmes	Observateur chrono	Palmes interdites
2	Franchir ligne immersion	Ligne d'eau	Validation immersion	Ligne abaissée
3	Recherche cerceau fond	Cerceau	Victime proche	Visibilité réduite
4	Assistance victime 1	Élève	Choix technique	Victime lourde
5	Remorquage vers paddle	Paddle	Équipier aide	Victime s'accroche
6	Nage vers victime 2	-	Observation stratégie	Distance modifiée
7	Remorquage final	Bouée tube	Stabilisation	Courant simulé

PARCOURS 4

OE : Planifier et s'adapter pour sauver

Objectif: S'organiser en équipe pour porter assistance à une personne en danger.

Distance: Parcours de 100m environ

P4 C	Tâche	Matériel	Rôle élèves	Événement possible
1	Analyse scénario	Cartes	Équipe décide	Conditions météo
2	Nage 50 m zone obstacles	Ligne d'eau	Observation trajectoire	Palmes imposées
3	Franchir 2 paddles	Paddles	Victime derrière	Obstacle déplacé
4	Recherche objet profond	Plot	Validation saisie	Objet absent
5	Assistance victime inconsciente	Élève	Technique adaptée	Victime lourde
6	Remorquage 20m	Sans matériel	Équipier possible	Victime agrippée
7	Deuxième victime	Élève	Choix stratégie	Remorquage collectif
8	Remorquage 30m	Bouée tube	Aide propulsion	Courant latéral
9	Franchir ligne eau	Ligne	Validation	Ligne abaissée
10	Arrivée zone sécurisée	Tapis	Bilan équipe	Fin

INCERTITUDES / POINTS A AJUSTER

1) Profondeur réelle du plan d'eau

Selon la marée il peut y avoir entre 30 et 50 cm de plus ou moins de profondeur

2) Température, clarté de l'eau, météo

Les élèves peuvent se refroidir assez vite malgré une température d'eau qui nous semble agréable (entre 26 et 30° selon la période). Le vent peut accentuer la sensation de froid. De même les fortes pluies peuvent rendre l'eau impropre, les eaux de pluies charrient beaucoup de boue et de déchets divers

3) Nombre d'élèves et de binômes

Si beaucoup de binômes, il faut réguler les départs sur les parcours, fixer des zones d'attentes clairement identifiées et prévoir des tâches à réaliser à terre en attendant son tour. Limiter à 2 ou 3 binôme par parcours.

4) Écart de niveau entre nageurs-sauveteurs

Certains nageurs-sauveteurs seront eux-mêmes limités. Il faudra adapter la longueur et la profondeur pour ne pas les mettre en insécurité. Prévoir éventuellement un niveau ou le non-nageur peut avoir un gilet de flottaison (ce qui ne permet pas de réaliser les tâches d'immersion en profondeur)

5) Gestion du choix de difficulté

Bien insister en amont: « Je choisis un niveau que je pense pouvoir réussir 3 fois de suite sans panique »

Prévoir un temps de retour réflexif: « quel niveau as-tu choisi ? L'as-tu réussi ? Que feras-tu la prochaine fois ?

Remplir sa fiche d'auto-évaluation avec son binôme.



***Adaptations spécificités locales / Point
réglementation***

Programme journée 2

Vendredi 20 mars à Gourbeyre

8h30 – 9h : accueil à la plage de Rivières Sens

9h30 – 10h30 : Séance pratique de sauvetage/SN avec une classe de Terminale

10h30 – 11h30 : Pratique de la FPS seconde

11h30 – 12h30 : Elaboration de parcours/défis collectifs (pratique)

13h30 – 15h30 : petites boucles SN et sauvetage (travail pratique technique)



Accueil et présentation de la démarche

Du savoir se sauver à savoir sauver au lycée

ALF dans le CA2

S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain.

S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité

Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.

Ciblage de l'Objet d'Enseignement

« Le pas en avant »

*« Le savoir
prioritaire et
obligatoire »*

Se projeter collectivement dans une situation incertaine pour faire des choix sécuritaires propices à l'efficacité du sauvetage en mer :

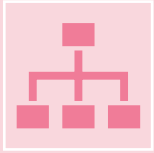
se propulser tout en prélevant des informations

- **Projection collective** = évaluation des forces en présence au niveau humain et environnemental, se connaître, verbaliser. En fin de cursus, la projection s'opère dans l'immédiateté. Phase Analyse → prise de décision très rapide. L'adaptation du projet pendant l'action peut s'avérer pertinent.
- **Situation incertaine** = l'incertitude concerne en mer l'état de l'environnement et l'état des victimes
- **Choix propices à l'efficacité** = choix du matériel et de la répartition des rôles
- **Efficacité du sauvetage** = mettre en œuvre la motricité la plus adaptée à la situation pour se propulser (entrée dans l'eau, nage d'approche, prise de dégagement, remorquage, sortie de l'eau).

The background features a light pink color with large, expressive, white brushstroke-like shapes that create a sense of movement and depth. The text is centered on the right side of the image.

***Presentation
de FSP au
lycée***

Du savoir nager au savoir sauver au lycée : FSP 1 (seconde)



Organisation de la FPS



Groupes hétérogènes de 5 à 6 (avec les non – nageurs répartis dans chaque groupe).



Chaque groupe doit répondre à des défis collectifs qui correspondent à des scénarios plus ou moins incertains.

Déroulement de la FSP 1 (seconde)

Le défi collectif est présenté à l'ensemble des groupes, avec les contraintes imposées.

Chaque groupe dispose d'un temps d'organisation et de choix collectifs pour réaliser le défi.

Le défi est lancé, avec ou sans contrainte de temps

Après la réalisation du défi, chaque groupe réalise son auto – évaluation selon le format choisi par l'enseignant.

Du savoir nager au savoir sauver au lycée : FSP 1 (seconde)

Les variables / choix possibles

Choix de l'organisation collective

Choix de la répartition des rôles

Choix du matériel

Choix à réajuster dans l'instant en fonction du déroulement de l'action de secours



Exemples de défis FPS I (seconde)

- Sans contrainte de temps, avec le matériel de votre choix, emmener et ramener le non – nageur jusqu'à la bouée des 30m.
- 2 membres du groupe doivent se rendre à la bouée 60m et les 3 autres membres doivent se rendre à la 4^{ème} petite bouée (20 m). Le temps est comptabilisé et le groupe dispose d'une planche de sauvetage, 1 paire de palme, 1 bouée tube et 2 frites.
- Se relayer pour parcourir le périmètre par l'extérieur (200 m) le plus rapidement possible en équipe, et pour transmettre un message oral du 1^{er} au dernier. Le message doit être fidèle (malus).
- Effectuer un relai de course de 15 m sur le sable puis réaliser ensemble 30 m avec une bouée tube et une paire de palme + un pull buoy



Exemples de défis FPS 1 (seconde)

- Parcourir 10 m en course en contact avec tout le groupe, réaliser 20m par 2 ou 3 en contact dans l'eau, et terminer par 20m en course en contact avec tout le groupe. 2 bouées tubes.
- 2 victimes conscientes qui se placent à 20 m (matériel possible si non – nageurs). Les $\frac{3}{4}$ autres membres du groupe doivent s'organiser pour sauver les 2 victimes le plus rapidement possible. 2 bouées – tubes à disposition.
- Avant le départ, réaliser 100 squats par équipe. Réaliser 30 m en transportant 3 planches hors de l'eau (ils doivent rester secs).

AUTO – EVALUATION SAUVETAGE

Comment s'évaluer ?

Se placer dans un niveau de 1 à 3 pour chacun des critères :

1=parfait 2=quelques erreurs 3=nombreuses erreurs ou échec

Effectuer un bilan pour son équipe et se donner 2 axes de progression

LA **REPARTITION DES ROLES**
EN FONCTION DES
COMPETENCES DE CHAQUE
SAUVETEUR

1 2 3

LE **CHOIX DE REPARTITION DU
MATERIEL**
ENTRE LES SAUVETEURS

1 2 3

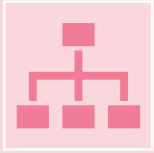
L'**ENTRAIDE** DANS L'EQUIPE
DES SAUVETEURS

1 2 3

LA **TECHNIQUE** DE CHAQUE
SAUVETEUR

1 2 3

Du savoir nager au savoir sauver au lycée : FSP 2 (1^{ère} et Terminale)



Organisation de la FPS



Groupes hétérogènes de 3 (avec les non – nageurs répartis dans chaque groupe).



3 groupes fonctionnent ensemble et tournent sur 3 rôles : une équipe de 3 victimes, une équipe de 3 sauveteurs et une équipe de 3 organisateurs/co – évaluateurs/coachs.

Déroulement de la FSP 2 (1^{ère} et Terminale)

L'équipe des sauveteurs s'isole pour s'organiser collectivement et préparer son matériel.

Pendant ce temps, les organisateurs tirent au sort 3 scénarios de 3 difficultés différentes et les attribuent aux victimes en fonction de leur niveau), ils s'assurent que le scénario est compris par tous.

Les organisateurs annoncent le début de la surveillance et les victimes débutent la mise en œuvre de leur scénario.

Les sauveteurs doivent s'organiser pour sauver les 3 victimes (= mise en sûreté sur le sable).

Du savoir nager au savoir sauver au lycée : FSP 2 (1^{ère} et Terminale)

Les choix possibles

Choix de la victime

Choix de la répartition des rôles

Choix du matériel

Choix à réajuster dans l'instant en fonction du déroulement de l'action de secours

Du savoir nager au savoir sauver au lycée : FSP 2 (1^{ère} et Terminale)

Variables possibles

Laisser un temps
imparti aux
sauveteurs pour
s'organiser.

Proposer une
démarche de
verbalisation sous
forme d'algorithme
Varier les scénarios

Variation des
groupements
(nombre et forme)

Proposer des
niveaux de difficulté
variés

Imposer un parcours
avant de sauver

Restreindre le
matériel à
disposition

Situation des
victimes : parcours,
état de conscience,
gabarit

D1

Victime qui ne sait pas nager et perd pieds pendant qu'elle barbotte non loin du bord.

D2

Victime qui se fait emporter par le courant à 30m et lutte pour revenir au bord. Elle s'épuise rapidement et panique (elle appelle à l'aide)

D3

Victime qui perd connaissance à 60m du bord (malaise dans l'eau sans bruit, elle flotte sur le ventre).

CRITRES D'EVALUATION sur l'action de sauvetage

Comment évaluer ?

- 1- Observer l'action de sauvetage en fonction des critères
- 2- Noter un niveau de 1 à 3 pour chacun des critères ou échec
- 3- Effectuer un bilan en donnant le niveau pour chaque critère accompagné d'arguments/explications. A la fin du bilan, donner 2 axes de progression

1=parfait

2=quelques erreurs

3=nombreuses erreurs

LA REPARTITION DES ROLES EN FONCTION DES COMPETENCES DE CHAQUE SAUVETEUR

1 2 3

LE CHOIX DU MATERIEL PAR LES SAUVETEURS

1 2 3

L'ENTRAIDE DANS L'EQUIPE DES SAUVETEURS

1 2 3

LA TECHNIQUE DE SAUVETAGE DE CHAQUE SAUVETEUR

1 2 3

LA RAPIDITE DES SAUVETAGES

1 2 3

LE RESPECT DU SCENARIO PAR LES VICTIMES

1 2 3

<p style="text-align: center;">D1</p> <p>Victime consciente qui nage jusqu'à 10m du bord et panique car elle perd sa frite. Elle appelle à l'aide.</p>
<p style="text-align: center;">D1</p> <p>Victime qui perd connaissance à 10m du bord (malaise dans l'eau sans bruit).</p>
<p style="text-align: center;">D1</p> <p>Victime qui fait un malaise au bord de l'eau (eau jusqu'aux cuisses). Victime inconsciente.</p>
<p style="text-align: center;">D1</p> <p>Victime qui fait le tour intérieur du périmètre en brasse, et qui « boit la tasse » au retour. Grands gestes puis fait le bouchon.</p>
<p style="text-align: center;">D1</p> <p>Victime qui nage en dos jusqu'à la bouée du périmètre, s'accroche à la bouée et panique. Elle appelle à l'aide.</p>
<p style="text-align: center;">D1</p> <p>Victime qui fait des plongeons pour toucher le fond et passer sous les lignes d'eau, mais qui s'épuise et fait de grands signes de détresse.</p>
<p style="text-align: center;">D1</p> <p>Victime qui ne sait pas nager et perd pieds pendant qu'elle barbotte non loin du bord.</p>
<p style="text-align: center;">D1</p> <p>Victime qui se fait emporter par le courant et lutte pour revenir au bord. Elle s'épuise rapidement et panique (elle appelle à l'aide)</p>

<p style="text-align: center;">D2</p> <p>Victime consciente qui nage jusqu'à 30m du bord et panique car elle perd sa frite. Elle appelle à l'aide.</p>
<p style="text-align: center;">D2</p> <p>Victime qui perd connaissance à 30m du bord (malaise dans l'eau sans bruit, elle flotte sur le ventre).</p>
<p style="text-align: center;">D2</p> <p>Victime qui nage jusqu'à 25m et se fatigue. Elle lutte et fait le bouchon. Victime inconsciente lorsque le sauveteur arrive.</p>
<p style="text-align: center;">D2</p> <p>Victime qui est partie faire un tour en planche à 30m, tombe à l'eau mais ne sait pas nager. Elle panique.</p>
<p style="text-align: center;">D2</p> <p>Victime qui nage jusqu'à la bouée du périmètre, s'accroche à la bouée pour se reposer puis repars plus loin. Elle disparaît sous l'eau plusieurs fois et fait de grands gestes à 30m.</p>
<p style="text-align: center;">D2</p> <p>Victime qui fait des plongeurs pour toucher le fond et passer sous les lignes d'eau, puis décide de nager encore plus loin. Elle appelle à l'aide à 35m.</p>
<p style="text-align: center;">D2</p> <p>2 nageurs qui partent au <u>déjà</u> du périmètre. L'un des 2 est en difficulté et s'appuie sur l'autre. Ils se débattent <u>dangereusement</u>.</p>
<p style="text-align: center;">D2</p> <p>Victime qui se fait emporter par le courant à 30m et lutte pour revenir au bord. Elle s'épuise rapidement et panique (elle appelle à l'aide)</p>

D3

Victime qui nage jusqu'à 60 m du bord et panique car elle perd sa frite. Elle appelle à l'aide.

D3

Victime qui perd connaissance à 60m du bord (malaise dans l'eau sans bruit, elle flotte sur le ventre).

D3

Victime qui nage jusqu'à 80m et se fatigue. Elle lutte et fait le bouchon. Victime inconsciente lorsque le sauveteur arrive.

D3

Victime qui est partie faire un tour en planche à 100m, tombe à l'eau mais ne nage pas bien. Elle panique.

D3

Victime qui nage jusqu'à la bouée du périmètre, s'accroche à la bouée pour se reposer puis repars plus loin à 60m. Elle disparaît sous l'eau plusieurs fois et fait de grands gestes.

D3

Victime qui fait du snorkeling et se retrouve loin du bord (60m). Lorsqu'elle s'en aperçoit elle panique, fait le bouchon en appelant à l'aide puis perd connaissance.

D3

2 nageurs qui partent loin à 60m. L'un des 2 est en difficulté et s'appuie sur l'autre puis disparaît sous l'eau. Son ami appelle à l'aide.

D3

Victime qui se fait emporter par le courant à 60m et lutte pour revenir au bord. Elle s'épuise rapidement et panique (elle appelle à l'aide)



CRITRES D'EVALUATION sur l'action de sauvetage

Comment évaluer ?

- 1- **Observer** l'action de sauvetage en fonction des critères
- 2- **Noter** un niveau de 1 à 3 pour chacun des critères 1=parfait 2=quelques erreurs 3=nombreuses erreurs ou échec
- 3- **Effectuer un bilan** en donnant le niveau pour chaque critère accompagné d'arguments/explications. A la fin du bilan, donner 2 axes de progression

LA **REPARTITION DES ROLES**
EN FONCTION DES
COMPETENCES DE CHAQUE
SAUVETEUR

1 2 3

LE **CHOIX DU MATERIEL**
PAR LES SAUVETEURS

1 2 3

L'**ENTRAIDE** DANS L'EQUIPE
DES SAUVETEURS

1 2 3

LA **TECHNIQUE DE**
SAUVETAGE DE CHAQUE
SAUVETEUR

1 2 3

LA **RAPIDITE** DES SAUVETAGES

1 2 3

LE **RESPECT DU SCENARIO**
PAR LES VICTIMES

1 2 3



*Intégrer des lycéens
non-nageurs aux FSP*

Pré - requis

- Réaliser le test ASNS : référence institutionnelle, et qui renseigne sur « ce qui fait obstacle » au SN
 - MAIS VIGILANCE... il ne s'agit pas d'un test qui permet d'évaluer les compétences du CA2 (test standardisé qui consiste en une reproduction de forme)
 - Ressources affectives à évaluer prioritairement
 - Pour dépasser cet obstacle affectif :
 - mettre en confiance
 - groupes restreints en nombre
 - apprivoiser la grande profondeur en douceur
 - être à l'aise pour flotter avec du matériel
- Eviter tout mouvement de panique (pas d'aquaphobe)

Pour intégrer les non-nageurs aux FPS

- Intégrer le non nageur dans un groupe hétérogène
- Permettre l'identification précise par lui – même et par le groupe de ce qu'il sait faire
- L'intégrer au groupe par des scénarios qui incitent à la solidarité/l'entraide, au service du non – nageur (sa sécurité est LA priorité du groupe)
- Permettre l'utilisation du matériel de son choix
- Toujours prévoir des actions adaptées à ses possibilités (qu'il se sente utile au groupe)

Co – évaluation dans la FSP 2 (1^{ère} et Terminale)

Pendant l'action de secours, les 3 coachs complètent la grille d'évaluation plastifiée en notant les 6 critères selon 3 niveaux.

- Répartition des rôles en fonction des compétences de chacun
- Choix du matériel
- Entraide dans l'équipe
- Technique de sauvetage
- Rapidité du sauvetage (subjectif + moins de 6 min)
- Respect du scénario par les victimes

Les ateliers d'entraînement sous forme de petite boucle peuvent prendre différentes formes et sont ciblées sur des actions particulières qui peuvent être combinés ou non. Chaque groupe stable choisi un thème pour la leçon.

- Ils peuvent accentuer l'apprentissage sur des aspects techniques de type :
 - Entrée dans l'eau
 - Nage d'approche : crawl polo
 - Prise en charge de la victime
 - Rétro pédalage
 - Utilisation bouée tube
 - Utilisation des palmes
 - Planche de sauvetage
 - Sortie de l'eau
 - PLS + message d'alerte

*Petites boucles
pour répondre à
l'O.E : les outils
du savoir
s'entraîner*

- Ils peuvent accentuer l'apprentissage sur l'adaptation à des contraintes/des choix moins complexes qui vont réduire la charge informationnelle et/ou décisionnel :
 - Seul ou par 2
 - Victime conscience/inconsciente
 - Distance à parcourir
 - Nombre d'action à enchaîner
 - Temps imparti
 - Matériel limité
 - ...

A large, horizontal pink brushstroke graphic with a textured, painterly edge, extending from the right side of the slide towards the center.

*Petites boucles
pour répondre à
l'OE : les outils
du savoir
s'entraîner*

- Organisation du choix des thèmes d'entraînement :
 - L'enseignant présente les thèmes et les exercices qui répondent à ce thème en début de séquence
 - Le groupe stable de sauveteur choisi un thème par leçon en fonction des difficultés identifiées dans la FPS
 - Le groupe choisit des exercices qui correspondent à ce thème



*Petites boucles
pour répondre à
l'OE : les outils
du savoir
s'entraîner*



Exemples d'ateliers techniques

ATELIER TECHNIQUE 1 : SAUVER SANS MATERIEL

QUAND ?

Lorsque la victime est proche du bord et que je suis plus rapide qu'avec du matériel

QUOI ?

- Entrée dans l'eau en plongeant
- Nage d'approche crawl polo
- Aborder la victime
- Remorquer la victime

→ La victime doit avoir la voie aérienne en dehors de l'eau



EXERCICES POUR S'ENTRAÎNER

→ Rétro pédalage et la godille

- Assis sur une planche, se déplacer dans différentes directions, se tourner, idem avec les mains (godilles)
- Par 2, dos à dos chacun assis sur une planche, repousser son adversaire le + possible
- Avec une planche dans une main en l'air, se déplacer dans différentes directions
- Idem avec l'autre main, puis avec les 2 mains (plus difficile)
- Travailler en A/R avec 1 main/2 mains, ou les coudes hors de l'eau
- Travailler avec une victime en variant le gabarit, avec ou sans chrono

→ Plongeon

- Lire l'environnement pour identifier l'endroit/le moment où plonger → réaliser l'enchaînement marche - plongeon à faible vitesse
- Partir d'une planche de sauvetage à genou et travailler la flexion de la tête et le placement des bras pour plonger en grande profondeur
- Travailler l'impulsion coordonnée avec la flexion de la tête et le placement des bras
- Enchaîner course / plongeon et sortir le plus loin possible après l'immersion

→ Crawl polo

- Réaliser 3 X 25 m en crawl tête hors de l'eau
- Réaliser 2X25m en petit chien et 2X25m en grand chien
- Réaliser 2X25 en crawl polo tête fixe
- Réaliser 3X25 en crawl polo avec des palmes

→ Prises de dégagement

- Hors de l'eau et répéter les actions plusieurs fois
- A faible profondeur en coopération / opposition
- En grande profondeur en coopération / opposition
- Enchaîner avec nage d'approche et remorquage

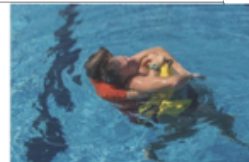
ATELIER TECHNIQUE 2 : SAUVER AVEC BOUÉE TUBE ET PALMES

QUAND ?

Lorsque la victime est à moyenne distance et que l'utilisation du matériel permet un sauvetage plus rapide et sécurisé.

QUOI ?

- ▶ Entrée dans l'eau avec le matériel / mettre ses palmes
- ▶ Nage d'approche avec palmes
- ▶ Aborder la victime
- ▶ Passer la bouée tube autour de la victime
- ▶ Remorquer la victime vers le bord



→ La victime doit avoir la voie aérienne en dehors de l'eau

ATTENTION ! Retour différent si victime consciente ou inconsciente

EXERCICES POUR S'ENTRAÎNER

▶ Palmes

- S'entraîner à mettre ses palmes dans l'eau et démarrer vite le palmage
- 3 x 50 m battements bras devant ou avec planche / idem sur le dos
- 3 x 50 m nage avec palmes tête hors de l'eau
- Travail d'accélération sur 25 m après avoir mis ses palmes

▶ Bouée tube

- S'entraîner à dérouler la sangle et la placer rapidement autour de soi
- Passer la bouée autour d'un camarade
- Stabiliser la victime dans la bouée

▶ Remorquage

- Remorquer une victime sur 25 m avec palme
- S'entraîner à remorquer victime contre soi (inconsciente) et à nager en crawl polo en tractant la victime en appui sur la bouée (consciente)
- Varier les gabarits et les vitesses

ATELIER TECHNIQUE 3 : SAUVER AVEC UNE PLANCHE DE SAUVETAGE

QUAND ?

Lorsque la victime est à une longue distance et qu'il n'est pas possible d'arriver assez vite en nageant sans matériel.

QUOI ?

- ▶ Entrer dans l'eau avec la planche
- ▶ Ramer avec la planche (sur le ventre ou à genoux)
- ▶ Approcher la victime
- ▶ Installer la victime sur la planche
- ▶ Revenir vers le bord avec la victime à deux



La victime doit garder les voies aériennes hors de l'eau.

EXERCICES POUR S'ENTRAÎNER

▶ **Entrée dans l'eau avec la planche**

- S'entraîner à faible vitesse : prise sur les anses tenues à droite ou gauche, course → faire glisser la planche → s'installer → ramer
- S'entraîner à vitesse élevée avec course
- Défi : aller le plus loin possible sans mouvement de bras / avec 4/6/8/10 coups de bras

▶ **Maîtrise de l'équilibre et de la rame sur la planche**

- Monter et descendre de la planche rapidement
- Se mettre à genou, accroupi, debout, avancer, reculer dans différentes positions
- Ramer 2 X 50 m sur le ventre / Ramer sur 2 X 50 m à genoux
- Effectuer un parcours avec des changements de direction et des actions qui induisent un changement d'équilibre

▶ **Approche et installation de la victime sur la planche / Remorquage à deux**

- S'entraîner à enchaîner les actions de ramer/retourner la planche/installer la victime/ramener la victime sur la planche
- Varier les distances et les gabarits
- Varier les contraintes de temps
- Varier l'état de la victime (consciente/inconsciente)
- Défis individuels et collectifs avec contraintes perturbantes

ATELIER TECHNIQUE 4 : SORTIR LA VICTIME DE L'EAU ET MISE EN PLS

QUAND ?

Lorsque la victime est sortie de l'eau et doit être mise au sec sur la plage afin d'assurer sa sécurité et réaliser les premiers secours.

QUOI ?

- ▶ Sortie de l'eau sans matériel ou avec bouée tube
- ▶ Sortie de l'eau avec planche de sauvetage
- ▶ Sécurisation et surveillance de la victime
 - Victime consciente : mise au repos assise avec surveillance
 - Victime inconsciente : mise en Position Latérale de Sécurité (PLS)



La victime doit garder les voies aériennes hors de l'eau.

EXERCICES POUR S'ENTRAÎNER

- ▶ **Sortie de l'eau d'une victime**
 - Sortir une victime à deux/trois/quatre sauveteurs
 - Défis par équipe
 - Enchaînement ramer à 2 → sortie de l'eau
 - Apprendre à demander de l'aide rapidement
- ▶ **Sortie avec planche de sauvetage**
 - Garder la victime sur la planche
 - Sortir la planche à quatre sauveteurs (brancardage)
- ▶ **Travail de la mise en PLS**
 - S'entraîner à placer une victime en PLS en miroir avec un binôme
 - Commenter la PLS en la réalisant devant les autres
 - Faire corriger la réalisation de la PLS par un observateur
 - Enchaîner sortie de l'eau → PLS → appel aux secours → surveillance