

Plan de cours Base Pool

Horaire du cours :

7h25 à 12h30

Responsable du cours :

Raphaël Durgniat (+41 79 582 37 65)

Horaires	Tâches	Lieu
7h25 - 8h00	Accueil Exécution des tâches administratives Informations générales sur le cours	Entrée
8h00 - 8h20	Évoquer les objectifs de l'apprentissage (qu'est ce que je suis capable de faire après avoir suivi ce module ?) Évoquer les limites (qu'est ce que je ne suis pas capable de faire après avoir suivi ce module ?) Renvoyer aux possibilités de perfectionnement	Piscine
8h20 - 8h30	<i>Vérification de la connaissance et de la compréhension</i> Les maximes de la baignade (vu lors du cours en ligne)	Piscine
8h30 - 8h50	Visite de la piscine en groupe (identification des zones à risque et des points importants)	Piscine
8h50 - 9h00	Echauffement de nage ventrale sur 50 m puis test des 100 m de nage ventrale chronométré (à réaliser en moins de 3 minutes)	Piscine
9h00 - 9h45	Analyse et amélioration de la technique de natation Nages privilégiées : ventrale et dorsale Éléments fondamentaux	Piscine
9h45 - 9h55	Entrée dans l'eau en fonction des conditions Présenter le plongeon et le saut sur les pieds Entrée par l'escalier Présenter les avantages et les inconvénients	Piscine
Si nécessaire	Test des 100 m de nage ventrale chronométré (à réaliser en moins de 3 minutes) Si nécessaire	Piscine
9h55 - 10h10	Présenter et expliquer la prise sous les aisselles Nager sous l'eau jusqu'à la victime Faire travailler les élèves	Piscine
10h10 - 10h40	Expliquer et présenter la prise à la nuque et la prise à la nuque et au front Signaler l'importance des bras tendus	Piscine

	Faire chaque prise sur un minimum 15 m	
10h40 - 11h05	<i>Vérification de la connaissance et de la compréhension</i> L'importance de l'équilibrage de la pression dans les oreilles (problème en cas de rhume) Les conséquences de la rupture du tympan Expliquer les règles élémentaires de la plongée libre Technique de la plongée libre(respiration, immersion, remontée à la surface, traction) <i>(vu lors du cours en ligne)</i>	Piscine
	Mettre la théorie en pratique Descendre dans le bassin d'eau d'au moins 1,60m de profondeur la tête en avant et (en purgeant l'air) les pieds en avant Equilibrer la pression Effectuer plusieurs mouvements sous l'eau en changeant de direction Récupérer un poids de 5kg et le remonter à la surface	Piscine
11h05 - 11h25	Signaler les moyens auxiliaires de sauvetage Chercher d'autres moyens auxiliaires de sauvetage dans la piscine et les utiliser (ballons, pull buoy, frites...)	Piscine
11h25 - 11h40	Présenter et réaliser la mise à l'abri par deux sur le bord du bassin Travailler les bases de l'évaluation de la victime BLS-AED et Observer Evaluer l'état de la victime, apprendre ou rappeler l'algorithme BLS-AED et signaler l'importance du module BLS -AED Position latérale de sécurité Surveillance	Piscine
11h40 - 12h30	Jeux de rôle lors d'un exercice de sauvetage à l'aide des cartes de la SSS	Piscine