

# GUIDE DE RÉPONSE DU MONITEUR

## Cahier d'exercices de

# Croix de bronze

Édition 2020



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

*Les experts en surveillance aquatique*



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

*Les experts en surveillance aquatique*

## CAHIER D'EXERCICES DE CROIX DE BRONZE GUIDE DE RÉPONSE DU MONITEUR

---

Publié par la Société de sauvetage

400, chemin Consumers, Toronto, Ontario M2J 1P8

Téléphone : 416 490-8844 Télécopieur : 416 490-8766

Courriel : [experts@lifeguarding.com](mailto:experts@lifeguarding.com)

[www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com) • [www.lifeguarddeopt.com](http://www.lifeguarddeopt.com)

Première édition française, janvier 2021.

Copyright 2021 par la Société royale de sauvetage Canada. Toute reproduction, en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit, du matériel contenu dans ce manuel est interdite sans l'autorisation de l'éditeur (consulter les coordonnées en troisième de couverture).

---

La Société de sauvetage est le chef de file en surveillance aquatique au Canada. La Société œuvre dans le but de prévenir la noyade et les traumatismes reliés à l'eau au moyen de ses programmes de formation, de sa campagne de sensibilisation du public Aqua Bon<sup>MD</sup>, de la recherche sur la noyade, des services en gestion de la sécurité aquatique et du le sauvetage sportif.

Chaque année, la Société offre ses programmes de formation en natation, en sauvetage, en surveillance aquatique et en leadership à plus de 1,2 million de Canadiens. C'est la Société qui établit la norme en ce qui a trait à la sécurité aquatique au Canada et qui émet les certificats aux surveillants-sauveteurs canadiens.

La Société de sauvetage est un organisme philanthropique indépendant, responsable de la formation des sauveteurs canadiens depuis l'émission du premier brevet Médaille de bronze en 1896.

La Société représente le Canada à l'échelle internationale en étant un membre actif de la *Royal Life Saving Society du Commonwealth* et de l'*International Life Saving Federation*. Elle est aussi l'organisme dirigeant le sauvetage sportif au Canada, un sport reconnu par le Comité international olympique et la Fédération des Jeux du Commonwealth.

---

Numéro d'organisme de bienfaisance 10809 7270 RR0001

Aqua Bon<sup>MD</sup>, La Société de sauvetage<sup>MD</sup> et Le Service national des sauveteurs<sup>MD</sup> sont des marques de commerce de la Société de sauvetage Canada. Les autres marques de commerce utilisées dans ce document appartiennent aux propriétaires qui les ont enregistrées.

## NOTE AUX MONITEURS

---

Le *Cahier d'exercices de Croix de bronze* de la Société de sauvetage comporte une multitude de questions et d'activités qui aident les candidats à maîtriser le contenu de la Croix de bronze.

Ce guide de réponse est conçu pour permettre aux moniteurs donnant le cours de Croix de bronze de trouver rapidement des exemples de réponses aux questions et activités figurant dans le cahier d'exercices.

Le *Manuel canadien de sauvetage* (MCS) doit être utilisé conjointement avec le cahier d'exercices comme ressource de base pour les candidats et les moniteurs. Les exercices du cahier sont accompagnés de références aux chapitres du *Manuel canadien de sauvetage*. Le présent guide de réponse contient des renvois à des pages précises pour aider davantage le moniteur.

Certaines questions du cahier d'exercices peuvent avoir plusieurs réponses possibles qui ne sont pas mentionnées dans ce guide de réponse. Demandez aux candidats d'expliquer leurs réponses et acceptez toutes les autres possibilités raisonnables.

Le *Cahier d'exercices de Croix de bronze* a pour but d'aider à présenter et à renforcer le contenu. Il vise à faciliter l'apprentissage des candidats et *ne doit pas* être utilisé comme un outil pour faire échouer les candidats.

Les exercices du cahier d'exercices renforcent les connaissances progressivement tout en offrant des conseils pour aider les candidats à se souvenir du contenu de la Croix de bronze.

Les apprenants ont une meilleure expérience quand ils participent pleinement à l'acquisition des quatre éléments du sauvetage nautique : le jugement, les connaissances, les aptitudes et la condition physique. Les moniteurs sont encouragés à utiliser la pratique active pour renforcer la confiance et augmenter la probabilité d'utilisation des habiletés après la formation.

## **La Société de sauvetage – Item à évaluer 1**

---

*Référence* : MCS Chapitre 1.4 *Qu'est-ce que la Société royale de sauvetage Canada?*

1. Vrai / Faux
  - a) V
  - b) V
  - c) V
2. La formation de la Croix de bronze appuie la mission de la Société qui consiste à prévenir la noyade en délivrant des certificats aux candidates et des candidats ayant les habiletés, les connaissances, le jugement et de la forme physique nécessaires en matière de sauvetage.
3. Sauveteur national et Moniteur en sauvetage

## **Noyade non mortelle – Item à évaluer 2**

---

*Référence* : MCS Chapitre 8.3 *Problèmes respiratoires et problèmes associés aux voies respiratoires*; MCS Chapitre 8.8 *Problèmes médicaux*

1. Signes et symptômes : toux, anxiété, faiblesse, nausée, respiration rapide et choc
2. Traitement : évaluez le niveau de conscience et la respiration, traitez la victime pour l'état de choc et communiquez avec les services préhospitaliers d'urgence.
3. Vrai / Faux
  - a) V
  - b) V
  - c) V
  - d) V

## **Syncope en eau peu profonde – Item à évaluer 3**

---

*Référence* : MCS Chapitre 8.3 *Problèmes respiratoires et problèmes associés aux voies respiratoires (Hyperventilation)*; Chapitre 9 *Les nages et les techniques associées au sauvetage (Hyperventilation)*; Supplément Alerte *La syncope en eau peu profonde*

1. Écrivez les mots manquants : ...dioxyde, ...carbone, ...conscience
2. Vrai / Faux
  - a) V
  - b) V
3. Concours pour voir qui retiendra sa respiration le plus longtemps possible sous l'eau, sprints sous l'eau, hockey aquatique, etc.

## **Rôles et responsabilités de l'assistant surveillant-sauveteur – Item à évaluer 4**

---

**Référence :** MCS Chapitre 4.2 *L'approche de la situation de sauvetage (Rôles des sauveteurs et des surveillants-sauveteurs)*; Alerte Chapitre 1 *La pratique de la surveillance aquatique*; Chapitre 2 *La prévention des accidents : analyse et supervision de l'installation (La surveillance sécuritaire)*

1. Sauveteurs : b, d, e

Surveillants-sauveteurs : a, c, f, g

2. e

3. Responsabilités communes : (les réponses peuvent varier)

**Responsabilité envers le public :** soyez alerte et vigilant pour assurer une expérience sécuritaire et agréable.

**Responsabilité envers vos collègues surveillants-sauveteurs :** aidez et appuyez vos collègues surveillants-sauveteurs pendant le sauvetage.

**Responsabilité envers votre employeur :** acceptez les responsabilités associées au travail et être toujours prêt à travailler.

**Responsabilité envers vous-même :** restez en bonne forme physique, pratiquez-vous continuellement et perfectionnez vos habiletés.

## **Communications – Item à évaluer 5**

---

**Référence :** Alerte Chapitre 2 *La prévention des accidents : analyse et supervision de l'installation (La communication avec les usagers)*; Chapitre 3 *Les urgences aquatiques : la reconnaissance et l'intervention (La communication entre les surveillants-sauveteurs; La communication avec la victime; La communication avec les services d'urgence)*; Supplément Alerte *Signaux manuels*

1. **Sortez tous de l'eau :** placez le bras bien droit au-dessus de la tête en faisant un mouvement circulaire, p. ex. un mouvement de lasso, et donnez un long coup de sifflet.

**Attention ou soyez alerte :** levez le bras bien droit le bras vers le côté et donnez deux coups de sifflet brefs.

**Urgence majeure :** placez le bras bien droit vers le haut et donnez un long coup de sifflet.

2. **Quels signaux (manuels ou au sifflet) pourraient signifier que vous communiquez avec un usager, et non les autres surveillants-sauveteurs?** Signaux d'attention ou de communication avec le public, un coup de sifflet court

3. **Jeu rude :** faites un signal d'attention, informez les usagers qu'ils peuvent avoir du plaisir sans se bousculer ou sans être physiquement agressifs. Leur faire comprendre l'importance du jeu sécuritaire et de la prévention de blessures.

**Baigneurs qui s'accrochent au bord de la piscine :** faites un signal d'attention, informez l'utilisateur que l'eau est profonde là où il s'approche et que l'eau est au-dessus de sa tête. Le prier de retourner vers la partie la moins profonde pour faire le test en eau profonde avant d'aller plus loin.

**Baignade sous la glissade d'eau :** faites un signal d'attention, informez l'utilisateur de s'éloigner de l'endroit situé sous la glissade d'eau, car la personne dans la glissade d'eau pourrait le frapper.

### **Sorties de victimes en duo – Item à évaluer 6**

---

*Référence :* MCS Chapitre 4.12 *Sorties de l'eau*; Chapitre 5.10 *Traitement des victimes blessées à la colonne vertébrale (Stabilisation et planche dorsale; La sortie de l'eau)*

1. **Facteurs à considérer lorsque vient le temps de choisir une technique de sortie de l'eau :** vos capacités, votre disponibilité à fournir de l'aide et les caractéristiques des lieux de sortie de l'eau, p. ex., la profondeur et l'état de l'eau, ainsi que la hauteur de la promenade, du quai ou du rivage.
2. **Nommez les différentes techniques de sortie de l'eau :** sortie aux aisselles, sortie de soutien, sortie à pied, sortie par un sauveteur et sortie avec planche dorsale
3. **Adaptation aux sorties de l'eau quand deux sauveteurs sont présents :**
  - Sortie aux aisselles : un sauveteur soulève la victime à partir de la promenade et l'autre sauveteur pousse à partir du bas.
  - Sortie de soutien : un sauveteur supporte le dos et la tête de la victime et l'autre sauveteur supporte les hanches et les jambes de la victime.
  - Sortie de soutien : un sauveteur de part et d'autre de la victime pour la transporter.
  - Sortie par deux sauveteurs : un sauveteur de part et d'autre de la victime, supportant la victime sous chaque épaule.
  - Sortie avec planche dorsale : un sauveteur porte une extrémité de la planche (tête) et l'autre sauveteur porte l'autre extrémité de la planche (pieds).

### **Plongeurs de surface et nages sous l'eau – Item à évaluer 7**

---

*Référence :* MCS Chapitre 9 *Les nages et techniques de nage associées au sauvetage*

1. Plongeon de surface, tête première, en position groupée  
Plongeon de surface, tête première, en position carpée
2. Essayez les deux plongeurs. Lequel est le plus efficace pour vous? Pourquoi? (Les réponses varieront.)
3. Plongeon de surface, les pieds en premier
4. Parce que le sauveteur a une forte propulsion tout en maintenant le corps en une position hydrodynamique

## Recherche en équipe – Item à évaluer 8

---

**Référence :** MCS Chapitre 5.5 *Recherche de personnes disparues*; Chapitre 9.3 *Techniques de nage*

1. Assurez-vous que les personnes qui ne savent pas nager se trouvent uniquement dans l'eau peu profonde. Réduisez l'espace entre chaque chercheur; si l'eau est trouble, fiez-vous à ce que vous ressentez; et utilisez les embarcations ou les rochers comme repères de début et de fin.
2. Le type du fond de l'eau, l'état de l'eau connu et la clarté de l'eau.
3. Revoir les diagrammes fournis aux candidats avec une référence aux parcours du plan de recherche en eau peu profonde et en eau profonde illustrés dans le *Manuel canadien de sauvetage*.

## Réanimation à deux sauveteurs à la suite d'une noyade – Item à évaluer 9

---

**Référence :** MCS Chapitre 7.2 *Les priorités de l'ABC*; Chapitre 7.4 *La respiration artificielle*; Chapitre 7.5 *RCR et DEA*; Chapitre 8.3 *Problèmes respiratoires et problèmes associés aux voies respiratoires (Aspiration)*; Annexe B *Directives de la Société sur la respiration artificielle*

1. Les services préhospitaliers d'urgence ont-ils été contactés?  
A-t-on tenté d'obtenir un DEA?  
Le sauveteur confirme qu'il possède une formation en RCR.
2. Chaque sauveteur effectue une manœuvre de RCR à tour de rôle. Un sauveteur fait des compressions de la poitrine tandis que l'autre fait la respiration artificielle.
3. Cinq cycles

## Blessure à la colonne vertébrale – Item à évaluer 10

---

**Référence :** MCS Chapitre 5.10 *Traitement des victimes blessées à la colonne vertébrale*; Chapitre 7.2 *Les priorités de l'ABC*; Chapitre 9.3 *Techniques de nage*

1. *(Les réponses varieront, par exemple :)*  
Vous avez vu la victime plonger la tête la première dans l'eau peu profonde.
2. *(Les réponses varieront.)*  
Les candidats déterminent ensemble quels sont les retournements qui répondent aux exigences des points « À voir ».
3. Demandez à un témoin d'appeler les services hospitaliers d'urgence. Quand il revient, demandez-lui de glisser dans l'eau et de vous aider à supporter la victime en la tenant par la taille.
4. Technique de prise du corps modifiée      Technique canadienne de retournement  
Technique de l'étai

## Récupération et transport d'un objet – Item à évaluer 11

---

*Référence* : MCS Chapitre 4.9 *Approches*; Chapitre 9.3 *Techniques de nage*; Annexe C *Principes de nages*

1. Caractéristiques d'une approche tête hors de l'eau efficace
  - a) Position de la tête et du corps
  - b) Mouvement des bras et des jambes
  - c) Coordination
2. Quel plongeon de surface préférez-vous pour récupérer l'objet? Quelle combinaison d'approche et plongeon de surface vous permet d'obtenir le meilleur temps pour cet item?  
(Les réponses varieront.)

## Exercice de sauvetage – Item à évaluer 12

---

*Référence* : MCS Chapitre 10 *La condition physique et le sauvetage*; Chapitre 4 *Le sauvetage (Portages de contrôle)*

1. Types de portage de contrôle :
  - a) Prise de tête
  - b) Prise croisée sur le thorax
  - c) Prise double de menton
  - d) Prise de corps modifiée
2. **Prise de tête** : placez fermement les mains de part et d'autre de la tête de la victime. Écartez vos doigts pour ne pas couvrir les oreilles de la victime.

**Prise croisée sur le thorax** : placez-vous derrière la victime et rapprochez-la de vous en passant le bras par-dessus son épaule, à travers la poitrine et sous l'autre bras.

**Prise double de menton** : placez-vous derrière la victime et mettez son menton dans le creux de vos deux mains. Pour empêcher que la tête de la victime s'immerge, soulevez le menton de la victime et serrez sa tête avec précaution avec vos avant-bras.

**Prise de corps modifiée** : placez-vous derrière la victime et passez vos bras sous les bras de la victime. Ramenez les bras vers l'arrière et saisissez l'épaule de la victime avec un bras tout en vous servant de l'autre bras pour la tirer et en faisant des coups de pied.

3. **Objectifs de temps** : essayez différents plongeurs de surface et portages.  
(Les résultats varieront.)

## Défi d'endurance – Item à évaluer 13

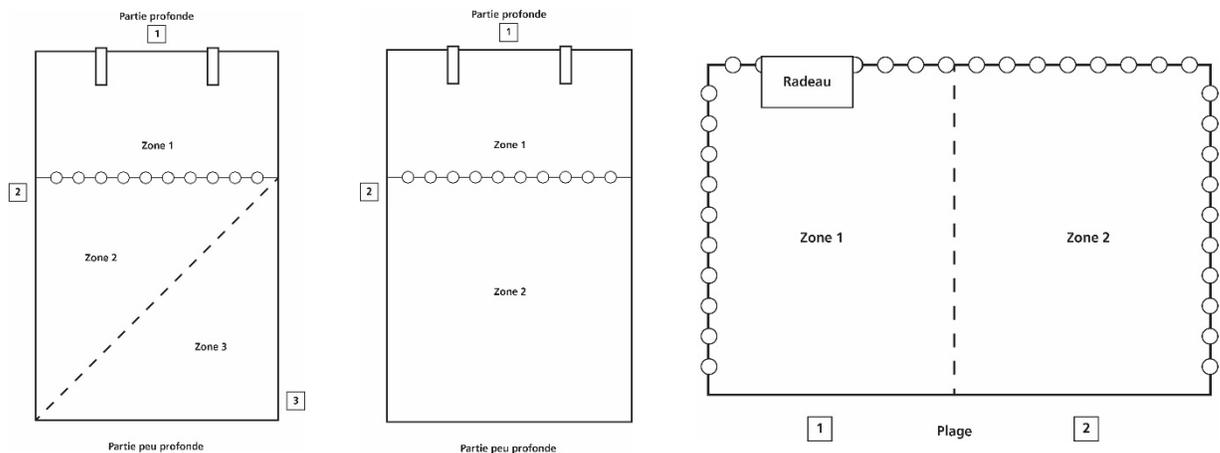
**Référence :** MCS Chapitre 9.2 Nages; Chapitre 10 *La condition physique et le sauvetage*

1. Pour développer des coups de bras efficaces, vous devez mettre en pratique certains principes de nage comme le flottement, la propulsion, la résistance et les leviers. Cela comprend le mouvement de la tête, la respiration, les coups de pied et la coordination pour maximiser votre temps.
2. *(Les réponses varieront et devraient correspondre aux besoins individuels, par exemple :)*  
Respirez tous les trois coups de bras, alternez la respiration pour respirer efficacement et utilisez le battement alternatif, sans arrêter, pour le crawl.

## Surveillance et balayage visuel – Item à évaluer 14

**Référence :** MCS Chapitre 2 *La prévention de la noyade*; Chapitre 4.3 *Reconnaissance*; Chapitre 5.5 *Recherche de personnes disparues*; Alerte Chapitre 2 *La prévention des accidents : analyse et supervision de l'installation*; Chapitre 3 *Les urgences aquatiques : la reconnaissance et l'intervention*; Supplément Alerte *Positionnement et balayage visuel*

1. Vrai ou Faux?
  - a) V
  - b) V
2. Votre « priorité » est : a) La surface et le fond de l'eau
3. Modèles systématiques de balayage visuel pour différentes zones de supervision  
*Les réponses varieront et devraient correspondre aux modèles systématiques individuels.*



4. Dangers environnementaux possibles qui posent un risque pour les usagers d'une piscine publique ou d'une plage publique.  
(Les réponses peuvent varier, par exemple :)

**Piscines** : promenades glissantes, dénivellations, plongeoirs, eau profonde, etc.

**Plages** : visibilité du fond, dénivellations, courants et vagues, embarcations, etc.

5. Pourquoi un surveillant-sauveteur ne pourrait-il pas reconnaître un problème pendant le balayage visuel?  
(Les réponses peuvent varier, par exemple :)

Un usager pose une question au surveillant-sauveteur, l'empêchant de faire un balayage en continu de la zone désignée.

### **Sauvetage en duo 1 : plusieurs victimes – Item à évaluer 15**

---

**Référence** : MCS Chapitre 4 *Le sauvetage*; Chapitre 5.8 *Sauvetage de plusieurs victimes*; Chapitre 6 *Les premiers soins : l'approche de la situation de sauvetage*; Chapitre 7 *Les priorités en matière de sauvetage : l'ABC*; Chapitre 8 *Les premiers soins : le traitement des blessures et des maladies*; Annexe A *Réactions de stress associées au sauvetage*

1. Les témoins peuvent aider :
  - a) En appelant les services médicaux d'urgence.
  - b) En aidant à sortir les victimes de l'eau.
  - c) En allant chercher la trousse de premiers soins et des couvertures.
2. (Les réponses varieront.)  
Les candidats discuteront entre eux des étapes à choisir et de la raison de leurs choix en se rapportant à l'approche échelonnée et la liste de vérification du sauveteur.
3. Utilisez l'approche de brasse tête haute et un portage de contrôle si la victime est trop faible pour nager avec l'aide ou si l'eau est trop agitée.
4. (Les réponses varieront.)  
Discutez de différents scénarios de sauvetage créés parmi les candidats. Quelles sont les étapes qu'ils ont prises et comment ont-ils décidé d'y réagir?

## **Sauvetage en duo 2 : victime submergée – Item à évaluer 16**

---

*Référence : MCS Chapitre 4 Le sauvetage; Chapitre 5 Les techniques de sauvetage spécialisées; Chapitre 5.10 Traitement des victimes blessées à la colonne vertébrale; Chapitre 7.2 Les priorités de l'ABC; Chapitre 7.4 La respiration artificielle; Chapitre 7.5 RCR et DEA; Annexe A Réactions de stress associées au sauvetage*

1. Quand il y a plus d'un sauveteur, le fait d'avoir un leader permet de s'assurer que les deux sauveteurs font le meilleur travail d'équipe et le sauvetage le plus rapide. Voici quelques exemples :  
  
Le sauveteur n° 1 transporte la victime tandis que le sauveteur n° 2 transporte le sauveteur n° 1.  
Les deux sauveteurs transportent la victime, un sauveteur de chaque côté de la victime.  
Le sauveteur n° 1 transporte la victime et le sauveteur n° 2 évalue l'état de la victime.  
Le sauveteur n° 1 transporte la victime tandis que le sauveteur n° 2 immobilise la partie du corps blessée.
2. Couvrez la bouche et le nez de la victime d'une main et inclinez la tête de la victime vers l'avant de l'autre main jusqu'à ce que vous arriviez à la surface.
3. La respiration artificielle dans l'eau devrait seulement être tentée si le sauveteur peut maintenir efficacement les voies respiratoires de la victime à la surface de l'eau et gérer des complications comme les vomissements. Amorcez la respiration artificielle dès que vous et la victime êtes en position stable.
4. Vos capacités, votre disponibilité à fournir de l'aide et les caractéristiques des lieux de sortie de l'eau, p. ex., la profondeur et l'état de l'eau, ainsi que la hauteur de la promenade, du quai ou du rivage. Amorcez la respiration artificielle dès que vous êtes en eau peu profonde ou que vous pouvez immobiliser la victime (p. ex., au bord de la piscine) pour effectuer les insufflations.

## **Interventions des assistants surveillants-sauveteurs – Item à évaluer 17**

---

*Référence : MCS Chapitre 4 Le sauvetage; Chapitre 7.2 Les priorités de l'ABC; Chapitre 7.4 La respiration artificielle; Chapitre 7.5 RCR et DEA; Chapitre 8 Les premiers soins : le traitement des blessures et des maladies; Chapitre 9.3 Techniques de nage; Annexe A Réactions de stress associées au sauvetage*

Alerte Chapitre 2 *La prévention des accidents : analyse et supervision de l'installation;*  
Chapitre 3 *Les urgences aquatiques : la reconnaissance et l'intervention*

1. (Les réponses varieront; les exemples peuvent inclure ce qui suit :)
  - a. Alerte l'utilisateur en donnant un coup de sifflet bref pour attirer son attention et lui dire « *qu'il n'est pas sécuritaire de plonger dans la partie peu profonde, mais qu'il peut le faire dans la partie profonde.* »
  - b. Alerte l'utilisateur en donnant un coup de sifflet bref pour attirer son attention et lui dire « *Veillez marcher sur la promenade, car vous pourriez facilement glisser et vous blesser.* »
  - c. Alerte l'utilisateur en donnant un coup de sifflet bref pour attirer son attention et lui dire « *Votre enfant se dirige vers le bord de la piscine; veuillez rester tout près en tout temps.* »

2. *(Les résultats varieront; passez en revue avec les candidats.)*  
Discutez de la façon dont les différentes aides de sauvetage peuvent aider à retourner une victime inconsciente. D'après les candidats, quelle méthode et quelles aides de sauvetage étaient les plus efficaces?
3. *(Les résultats varieront.)*  
Discutez des différents scénarios de sauvetage créés parmi les candidats.
4. *(Les résultats varieront.)*  
Discutez des différents scénarios de sauvetage créés parmi les candidats.