Réunion Projet de formation

Mercredi 20 décembre à 19h

Présents :

Didier Salaun, Pascal Larminach, Pascal Lencou, Pascal Troque, Alex Lemarchand, Fred Colledani, Sébastien Labarbe, Charles Quint, Nicolas Ott, Boris Sorbier.

Absents excusés : Norbert Stolla, Jérôme Lusseaud.

Un préambule à cette réflexion : Le Memento fédéral
http://www.ffss.fr/automne_modules_files/polymod_doc/public/r343225_39_memento_saison_2017-2018-2.pdf

1. *L'objectif est la mise en place d'une « école de sauvetage »*

Qu'est-ce que l'E.N.S. ?

L'Ecole Nationale de Sauvetage (E.N.S.)

La Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme, en tant que fédération délégataire, a la charge de promouvoir l'éducation par le sauvetage.

A travers le label E.N.S, la FFSS vise à garantir la qualité de l'enseignement du sauvetage et à contribuer à une meilleure formation et sécurité des pratiquants.

Les formateurs du Club de Sauvetage Côtier de l'Horizon, grâce à ce label E.N.S, permettront aux pratiquants un apprentissage et un perfectionnement des quatre nages FINA et une approche progressive du sauvetage, et ce, dès le plus jeune âge.

Comment s'organise cet apprentissage ?

A l'image des fameuses "Etoiles" appartenant au domaine du ski, la FFSS a mis en place un modèle de certification sanctionné par les "Bouées" pour le sauvetage en eau plate et par les "Bonnets" pour le sauvetage côtier.

Ainsi les adhérents au Club de Sauvetage Côtier de l'Horizon pourront progresser de la bouée ou bonnet blanc à la bouée ou bonnet d'or, tout en perfectionnant leur technique de nage et en pratiquant le sauvetage de façon ludique.

Aussi, le but de l'E.N.S. étant de responsabiliser les jeunes et de leur transmettre des valeurs citoyennes, les compétences de secourisme PSC, PSE1 et PSE2 leurs seront enseignées.

Et après... ?

L'objectif de l'E.N.S. est de donner goût du sauvetage et du secourisme aux pratiquants, et ce, par son approche ludique.

Ainsi, la suite logique de cette école sera l'accès du pratiquant aux compétitions de sauvetage sportif, et aux métiers de Maîtres-Nageurs Sauveteurs (avec les formations BSB, BNSSA et BPJEPS).

Quels formateurs ?

Après de nombreux contacts avec les membres de la fédération (DTN et responsables formations) et du comité départemental (Philippe Doimo), il s'avère qu'aucun diplôme n'est nécessaire pour enseigner le sauvetage sportif à titre bénévole ou associatif.

Malgré tout, il est important que chaque formateur maitrise l'activité et possède au minimum le BNSSA pour enseigner le sauvetage. Cette exigence sera un gage de notre sérieux vis-à-vis de nos adhérents et de nos partenaires.

Nous pourrons au fur et mesure nous engager par la suite dans des formations fédérales (brevet d'initiateur par exemple) ou des formations d'évaluateur (ENF 1, 2 ou 3).

L'objectif à court terme serait de faire labéliser notre école de sauvetage afin de pouvoir délivrer les diplômes fédéraux. Un dossier devra être constitué dans ce but. Le coût annuel de labélisation est de 30 €.

2. *Progression enfants et jeunes (bonnets et bouées de couleur, sauv'nage, passport de l'eau, pass compétition et secourisme)*

Plusieurs possibilités : Suivre la progression fédérale en fonction des bonnets et bouées de couleurs, suivre la progression des 4 niveaux (Sauvetage sportif, S. Gallino), suivre une progression personnelle.

Important : Chaque fin de saison sportive doit permettre d'évaluer les enfants pour lister leurs compétences. Valorisation des acquis.

a) Progression fédérale :

En piscine : **BOUEES ECOLES**

Bouée Blanche
- nager 25m sur le ventre et 25m sur le dos
- sauter d'un plot muni d'une bouée tube en bandoulière
- sauter, récupérer un objet flottant situé à 15m du bord, le ramener
- se placer devant un obstacle, passer dessous en effectuant un aller puis un retour sans se tenir
- savoir porter assistance à une personne à moins de 5 m du bord en lui lançant un objet flottant (bouée, planche …) ou en lui tendant un objet permettant de le ramener au bord.

Bouée Jaune
- nager 100m sans matériel et sans arrêt
- sauter avec une bouée tube et palmes à la main puis chausser et effectuer 25m
- savoir remorquer un mannequin flottant sur 12.5m avec et sans palmes
- effectuer 25m en récupérant au passage 4 anneaux répartis équitablement entre 1m20 et 2m de profondeur
- ramener un copain situé à moins de 15m du bord à l'aide d'une planche sans palme.

Bouée Verte
- nager 50m, chausser les palmes et la bouée tube, puis nager 50m
- sauter avec une bouée tube, nager 50m avec la bouée tube, clipser un camarade, agiter un bras afin d'appeler de l'aide
- plonger, nager 12m 50, rechercher un mannequin à une profondeur de 2m maximum, le remorquer sur 12m 50
- effectuer 10m sous l'eau sans palme et sans poussée d'un mur
- remorquer une personne de même gabarit avec des palmes sur 25m

Bouée Rouge
- effectuer un 200m avec franchissement d'obstacle
- plonger avec palmes et bouée tube, clipser un camarade, le remorquer sur 25m
- Réaliser un 50 m mannequin réglementaire
- effectuer 25m sous l'eau avec des palmes
- plonger du bord, chercher un camarade à 12m du bord, le ramener, le sortir de l'eau et écarter tout danger
- connaître les trois numéros d'urgence (pompiers, SAMU, police)

Bouée de Bronze
- nager 35m nage libre, rechercher un mannequin scolaire, le remorquer sur 15m, chausser les palmes et la bouée tube, nager 50m avec palmes et bouée tube en moins de 2mn
- savoir remorquer un mannequin avec des palmes sur une distance de 50m
- nager 25m, effectuer une apnée de 12m 50, récupérer un mannequin adulte, le remorquer pendant 12m 50
- plonger du bord, chercher un camarade à 20m du bord, le ramener, le sortir de l'eau, et écarter tout danger, savoir passer l'alerte

Bouée d'Argent
- effectuer un 400m Nagé en moins de 7 minutes 30
- effectuer un 200m super sauveteur
- effectuer l'épreuve du 50m mannequin en moins 1 minute 10
- effectuer un 100m combiné
- départ dans l'eau, savoir nager 25m sous l'eau sans palme
- avoir le PSC1
- connaître règlement sportif fédéral

Bouée d'Or
- effectuer un 800m palme masque et tuba en moins de 13 minutes pour les hommes et 13 minutes 30 pour les femmes
- effectuer un 200m super sauveteur en moins de 3 minutes 30 pour les hommes et 3 minutes 40 pour les femmes
- effectuer dans une compétition officielle F.F.S.S., un 100m combiné, et une autre épreuve au choix
- savoir remorquer un mannequin avec et sans bras propulsif sur une distance de 50m et sans palme
- effectuer 50m en apnée avec palmes, départ dans l'eau
- avoir le PSE1.

A l'océan ou au bassin : **BONNETS ECOLE**

Bonnet Blanc

Sur un plan d'eau calme, peu profond (de l'eau jusqu'à la poitrine). Effectuer un parcours de Course-Nage-Course, les sauveteurs doivent maîtriser les techniques de « lever des genoux » et du « Dauphin ».
Sur ce même plan d'eau, effectuer un parcours en planche de sauvetage (planche de type nipper board selon l'âge des participants). Les sauveteurs doivent maîtriser les techniques de remontée sur la planche, se propulser à plat ventre et à genoux, faire un virage.
Sur ce même plan d'eau, le sauveteur doit effectuer un parcours de nage avec une bouée tube sans palme, en positionnant correctement son harnais.

Bonnet Jaune

Sur un plan d'eau calme mais profond.
Effectuer un parcours de Course- Nage-Course et planche de sauvetage.
Effectuer un sauvetage en planche.
Effectue un sauvetage avec une bouée tube et des palmes.

Bonnet Vert

Sur un plan d'eau agité (vaguelettes) mais peu profond.
Effectuer un parcours de Course- Nage-Course et planche de sauvetage.
Effectuer un sauvetage en planche.
Effectue un sauvetage avec une bouée tube et des palmes.
L'adaptation au milieu naturel doit être repérée.

Bonnet Rouge

Sur un plan d'eau agité (vagues de 50cm minimum)
Effectuer un sauvetage en planche sans jamais perdre le contact avec la victime.
Effectuer un sauvetage en bouée tube avec palmes, le sauveteur doit éviter que la victime avale de l'eau.
Effectuer un mini combiné de sauvetage côtier.
Sur un plan d'eau calme, effectuer un parcours en surf ski, en eau profonde le stagiaire doit être autonome.
NB : Le plan d'eau, les profondeurs, les distances et les degrés d'autonomie sont fixés par le moniteur en fonction des paramètres extérieurs.

Bonnet de Bronze

Sur un plan d'eau agité (vagues de 50cm minimum).
Effectuer un parcours de course-nage-course
Effectuer un parcours de planche en alternant les positions à genoux et à plat ventre.
Répondre à quatre questions simples sur le règlement s'y rapportant, une erreur est admise.

Bonnet d'Argent

Sur un plan d'eau très agité (vagues de 1 mètre minimum).
Effectuer un mini combiné
Effectuer un sauvetage planche en parfait contrôle de la victime et de la planche.
Effectuer un sauvetage en bouée tube.
Effectuer un parcours de surf ski dans des vagues de 50cm minimum.

Avoir pris connaissance du règlement des compétitions de sauvetage côtier et répondre à six questions simples s'y rapportant, une erreur est admise.

Bonnet d'Or

Sur un plan d'eau très agité (vagues de 1 mètre minimum).
Etre titulaire de l'officiel « B » de sauvetage côtier.
Effectuer un combiné de sauvetage côtier.
Effectuer un sauvetage en planche.
Effectuer un sauvetage en bouée tube.

b) Progression scolaire :

LES COMPÉTENCES ATTENDUES AU NIVEAU 1

Sur un plan d'eau calme, peu profond (de l'eau jusqu'à la poitrine), l'élève est capable d'effectuer :
– un parcours course/nage/course ;
– un parcours en planche de sauvetage ;
– un sauvetage avec une bouée tube, la victime étant consciente et pouvant plus ou moins aider.

Connaissances	Capacités	Attitudes
• Maîtriser le vocabulaire spécifique : bouée tube*, *rescue board**, *nipper board**, *paddle board**, ligne de vie*. • Connaître le risque de noyade par hydrocution* et prévenir ce risque. • Connaître la réglementation des plages surveillées. • Connaître la conduite à tenir (CAT)* face à un stress aquatique.	**Nage** • Entrer dans l'eau en utilisant les techniques du lever de genoux et du dauphin. • Nager en alternant des techniques de nage rapide (crawl) et des techniques permettant de repérer la victime (crawl polo). **Planche** • Porter la planche à deux ou tout seul. • Entrer dans l'eau avec la planche. • Ramer allongé ou à genoux. • Effectuer un demi-tour (position surfeur). • Virer à droite ou à gauche. • Tomber dans l'eau sans lâcher la planche puis remonter sur la planche. • Sortir de l'eau avec la planche. **Bouée tube** • Enfiler la bouée tube, courir sur le sable, nager avec la bouée tube. • Accrocher la bouée tube autour du ventre de la victime. • Remorquer une victime placée sur le dos, consciente et qui peut aider avec les jambes. **Secourisme** • Dans l'eau, approcher prudemment la victime avec la bouée tube, lui parler pour la rassurer et juger de son état de conscience. • Avec l'aide de deux assistants, sortir de l'eau une victime qui peut marcher plus ou moins facilement. • Utiliser la conduite à tenir face à une victime en aquastress.	• Se mouiller progressivement. • Ne pas s'asseoir sur la planche lorsqu'elle est sur le sable (aileron). • Mettre sa planche de façon à ce qu'elle soit prête à l'emploi (nez vers la mer). • Pratiquer une co-surveillance. • Utiliser le signal de détresse en cas de problème (un bras levé). • Répondre sans délai au signal d'évacuation de la baignade. • Respecter les zones d'évolution. • Rincer le matériel à l'eau douce. • Ranger le matériel en suivant les consignes. • Savoir se protéger du soleil (heure d'exposition, T-shirt à manches longues, casquette, lunettes de soleil, crème solaire à indice élevé).

LES COMPÉTENCES ATTENDUES AU NIVEAU 2

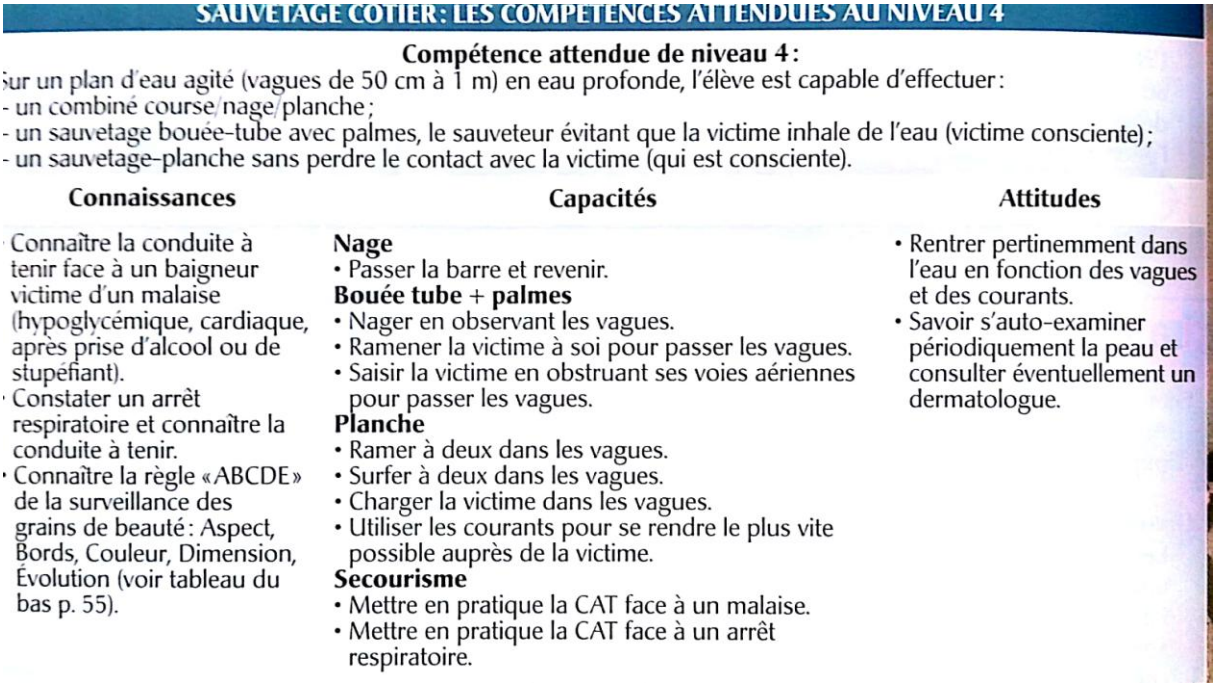
Sur un plan d'eau calme mais profond, l'élève, qui n'a pas pied, est capable d'effectuer :
– un sauvetage planche (la victime est consciente et peut aider plus ou moins) ;
– un sauvetage bouée tube (dans l'eau, la victime est plus ou moins consciente et peut plus ou moins aider, en arrivant sur la plage elle devient inconsciente mais elle respire).

Connaissances	Capacités	Attitudes
• Identifier certaines caractéristiques du milieu et leurs incidences sur la baignade : température de l'eau et de l'air, force et direction du vent, force et direction des courants en fonction des marées. • Connaître la CAT* face à une victime de noyade qui est inconsciente et qui respire. • Connaître les origines possibles des rayons ultra-violets (soleil, lampes de bronzage) et leurs conséquences lors d'expositions prolongées et répétées (risques pour la peau et les yeux).	**Planche** • Approcher la victime avec la planche sans se mettre en danger. • Sécuriser la victime (bouche et nez hors de l'eau). • Charger la victime sur l'avant de la planche (la victime peut aider). • Ramer à deux vers la plage (la victime est consciente et aide). • Sortir de l'eau en tenant la planche (les deux assistants prennent en charge la victime). • Remettre la planche en position prête à l'emploi (nez vers la mer). **Bouée tube** • Claquer* la bouée tube, l'enfiler, courir sur le sable puis dans l'eau. • Nager jusqu'à la victime (qui n'a pas pied), effectuer une approche prudente, lui parler (la victime répond peu). • Accrocher la victime avec la bouée tube et la remorquer (la victime aide peu). **Secourisme** • Sortir de l'eau la victime en état d'inconscience jusqu'au sable sec avec l'aide de deux assistants. • Ranger sa bouée tube en position prête à l'emploi pendant que les deux assistants interviennent auprès de la victime inconsciente mais qui respire.	• Observer le site à son arrivée, en déduire les dangers potentiels. • Toujours sortir la victime de l'eau et la porter jusqu'au sable sec même si c'est difficile. • Agir en équipe pour porter secours, connaître son rôle. • Communiquer dans l'eau avec la victime pour la garder consciente. • Savoir solliciter la victime pour favoriser son remorquage.

LES COMPÉTENCES ATTENDUES AU NIVEAU 3

Sur un plan d'eau agité (vagues de 50 centimètres), l'élève est capable :
– d'effectuer un parcours nage en maîtrisant les techniques de levers de genoux dans les vagues, des dauphins en passant sous les vagues et du *body surf* sur quelques mètres ;
– de passer les vagues avec la planche de sauvetage, de surfer au retour et de sortir de l'eau sans perdre son matériel ;
– d'effectuer un parcours nage avec la bouée tube et les palmes en réussissant à chausser les palmes, à surfer sur la vague au retour, à déchausser les palmes et à sortir de l'eau sans perdre son matériel.

Connaissances	Capacités	Attitudes
• Savoir comment se forment les vagues, reconnaître les dangers des plages océanes : courant de baïne*, rouleaux de bord. • Savoir choisir ses palmes (forme, longueur, dureté). • Connaître les risques de traumatismes articulaires liés aux sports aquatiques dans les vagues (épaule, colonne vertébrale, genoux) et les CAT* en cas de tels traumatismes. • Reconnaître les dangers liés à la présence de méduses, de vives, d'oursins, et connaître la CAT lors d'un contact avec ces animaux marins. • Avoir des notions de phototypes et de capital solaire (voir p. 54-55).	**Nage** • Courir dans les vagues en restant équilibré. • Plonger sous les vagues pour avancer vers le large. • *Body surfer* sur le retour. **Nage + palmes** • Préparer ses palmes pour qu'elles soient prêtes à l'emploi. • Entrer dans l'eau avec les palmes à la main et les chausser en eau peu profonde (de l'eau à hauteur du bassin). • Nager avec les palmes en alternant crawl et crawl polo, *body surfer*. • Déchausser et sortir de l'eau palmes à la main. **Planche** • Entrer dans l'eau avec la planche et orienter celle-ci dans les vagues. • Franchir les vagues à plat ventre et/ou à genoux. • Surfer sur les vagues à plat ventre et/ou à genoux. • Sortir de l'eau en portant sa planche. **Bouée tube + palmes** • Récupérer en courant la bouée tube et les palmes. • Enfiler la bouée tube et chausser les palmes. • Nager avec les palmes et la bouée tube dans les vagues. • Rentrer en *body surf* avec les palmes et la bouée tube. **Secourisme** • Adopter la CAT face à un traumatisme articulaire. • Adopter la CAT face à une réaction urticante provoquée par un animal marin.	• En arrivant sur le site, lire le milieu naturel et décider du lieu de pratique. • Surveiller en permanence son équipier et intervenir en cas de problème (au besoin, récupérer la planche). • Rester humble face aux forces de la nature, ne pas s'engager si le risque semble trop important. • Porter des vêtements anti-UV en lycra lors des pratiques aquatiques, éviter les parfums, les huiles solaires et les médicaments photo-sensibilisants.



SAUVETAGE CÔTIER : LES COMPÉTENCES ATTENDUES AU NIVEAU 4

Compétence attendue de niveau 4 :

Sur un plan d'eau agité (vagues de 50 cm à 1 m) en eau profonde, l'élève est capable d'effectuer :
- un combiné course/nage/planche ;
- un sauvetage bouée-tube avec palmes, le sauveteur évitant que la victime inhale de l'eau (victime consciente) ;
- un sauvetage-planche sans perdre le contact avec la victime (qui est consciente).

Connaissances	Capacités	Attitudes
• Connaître la conduite à tenir face à un baigneur victime d'un malaise (hypoglycémique, cardiaque, après prise d'alcool ou de stupéfiant). • Constater un arrêt respiratoire et connaître la conduite à tenir. • Connaître la règle « ABCDE » de la surveillance des grains de beauté : Aspect, Bords, Couleur, Dimension, Évolution (voir tableau du bas p. 55).	**Nage** • Passer la barre et revenir. **Bouée tube + palmes** • Nager en observant les vagues. • Ramener la victime à soi pour passer les vagues. • Saisir la victime en obstruant ses voies aériennes pour passer les vagues. **Planche** • Ramer à deux dans les vagues. • Surfer à deux dans les vagues. • Charger la victime dans les vagues. • Utiliser les courants pour se rendre le plus vite possible auprès de la victime. **Secourisme** • Mettre en pratique la CAT face à un malaise. • Mettre en pratique la CAT face à un arrêt respiratoire.	• Rentrer pertinemment dans l'eau en fonction des vagues et des courants. • Savoir s'auto-examiner périodiquement la peau et consulter éventuellement un dermatologue.

c) Progression personnelle :

Après un bagage technique de natation, on peut envisager une progression technique sur quatre points : Nage, Planche, Bouée tube et secourisme.

Nicolas Ott travaille sur une maquette de compétences pour nous permettre de construire cette progression. Cela nous aidera à avoir pour chaque jeune un carnet individuel de progression.

Il a aussi mis en place deux outils permettant une communication plus poussée à l'aide d'un Doodle (calendrier interactif) permettant de suivre les présences et une chaine d'informations via WhatsApp.

Nous devrons investir dans du petit matériel afin d'être plus efficace sur nos séances (Caisse, Ballons, Corde à tirer, Chronos, Sifflets,…).

3. Formation sauveteurs

La préparation du BNSSA est engagée pour six personnes (Maeva, Orson, Jules, Nicolas, Sébastien et Boris). Pascal Lencou suit le dossier et proposera certains sur la révision (le 5 mars 2018).
Les entrainements ont lieu sur les séquences de piscine et sur quelques moments à l'océan.
Cela nous permettra d'avoir un encadrement qualifié et de qualité pour nos entrainements sportifs.
Pour information : QCM en ligne :
http://www.sauveteurs-charente.fr/QCM/index_bnssa.html

4. Ecole estivale (club, commerciale)

Le projet initial d'école commerciale est repoussé faute de local.
Nous sommes en mesure de proposer 2 ou 3 entrainements par semaine en matinée pour les licenciés. Ce serait un bon début. Cela permettra de fidéliser nos jeunes et d'en intéresser d'autres.
Le contenu sera à travailler. Des flammes de localisation devront être construites (visuel + zone réglementée)
Un diplôme spécifique pourrait être élaboré…

5. *Rencontres sportives (avec les clubs proches)*

Les bonnes relations avec les clubs proches (Arcachon et Lacanau) doivent nous permettre de mettre en place des rencontres amicales qui seront une première approche des compétitions.
On pourra aussi former à ce moment-là les officiels.

6. *Compétitions sportives*

Le sauvetage côtier sportif (surf life saving) comprend plusieurs épreuves. Elles proviennent à l'origine de défis que se lançaient les sauveteurs des postes de secours Australiens et qui, avec le temps se sont réglementés afin de donner naissance à un sport nouveau. Nage, sprint sur le sable, course de planche de sauvetage (paddle board) ou encore course de kayak (surf ski) composent les ingrédients de ce sport disputé en océan par tous les temps.

Les compétitions se font individuellement ou en équipe. A l'instar des autres sports, les sportifs se distinguent par des bonnets et lycras aux couleurs des clubs de sauvetage. Pour toutes les épreuves du sauvetage côtier, il n'y a aucune référence chronométrique. Les qualifications pour passer au tour suivant se déterminent au classement.

Il existe deux parties : le sauvetage en eau plate (en piscine) et le sauvetage côtier (en mer, lac ...)

Catégories

Catégories	Age	Année 2017/2018
Avenir	8 ans et moins	2010 et après
Poussin	9-10 ans	2008/2009
Benjamin	11-12 ans	2006/2007
Minime	13-14 ans	2004/2005
Cadet	15-16 ans	2002/2003
Junior	17-18 ans	2000/2001
Sénior	19 ans et plus	1999 et avant

Objectifs et Niveaux de progression

La section compétition a pour objectif d'orienter les sauveteurs vers les compétitions régionales et nationales. Cette section demande donc un certain investissement personnel et impose une régularité dans les entraînements en piscine, côtiers.

Dans la continuité de l'ENS, les bouées et bonnets sont toujours d'actualités afin de pouvoir devenir surveillant de baignade (BSB : Brevet de Surveillant de Baignade) et/ou nageur sauveteur (BNSSA : Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique).