

ÉTOILE DE BRONZE

Sommaire



Le brevet Étoile de bronze de la Société de sauvetage permet de développer les compétences en natation, les habiletés de sauvetage et la forme physique. Les candidats améliorent leurs techniques de natation, acquièrent des habiletés d'autosauvetage et appliquent des principes de conditionnement physique lors des entraînements. L'Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiation amusante au sauvetage sportif.

Items relatifs à la connaissance

1. **La Société de sauvetage :** Démontrer la connaissance de la Société de sauvetage et des possibilités de formation qu'elle offre.

Remarques

- Tous les items de l'Étoile de bronze (et des requalifications de l'Étoile de bronze) sont évalués par le moniteur.

Items relatifs aux habiletés

2. **Autosauvetage :**
 - a) Simuler des techniques d'autosauvetage pour les situations suivantes : glace, embarcation submergée ou chavirée.
 - b) En étant vêtu d'une chemise et d'un pantalon léger, effectuer une entrée à l'eau et enfiler une veste de sauvetage ou un VFI. Adopter la position de survie pendant 1 minute; former une position en caucus avec au moins 2 autres personnes pendant 1 autre minute.
3. **Entrées à l'eau :** Démontrer 3 entrées à l'eau sécuritaires et appropriées à l'environnement.
4. **Nages et techniques de nage associées au sauvetage :**
 - a) Nager 25 m ou v pour chaque style : crawl, dos crawlé, brasse.
 - b) Nager 25 m ou v pour chaque style : crawl tête haute, brasse tête haute.
 - c) Nager 25 m ou v pour chaque style : coup de pied rotatif simultané, coup de pied rotatif alternatif, battement en ciseaux ou battement en ciseaux inversé.
5. **Mouvements de godille :**

En position d'alerte :

 - a) Effectuer des mouvements de godille sur place pendant 30 secondes.
 - b) Effectuer des mouvements de godille tout en avançant sur une distance de 10 m, puis en reculant de 10 m.
6. **Reconnaissance de victimes :** Démontrer la capacité de différencier un mauvais nageur ou un nageur épuisé d'un non-nageur.
7. **Aides à tendre et à lancer :**
 - a) Démontrer l'utilisation de 2 aides à tendre.
 - b) Démontrer la précision lors de l'utilisation d'aides à lancer : lancer une aide flottante en visant une cible à 5 m. L'aide doit atterrir dans un rayon d'1 m autour de la cible 3 fois sur 4.
 - c) Lancer une aide flottante munie d'une corde à une victime située à 5 m et tirer la victime jusqu'à un endroit sécuritaire.

ÉTOILE DE BRONZE

Sommaire



8. **Réanimation d'une victime de noyade** : Démontrer sur un mannequin la réanimation d'une victime de noyade (adulte et enfant) à un seul sauveteur et la capacité de composer avec des complications.

Items relatifs à la forme physique

9. **Nage avec obstacles** : Au signal du moniteur, nager 50 m ou v en passant 2 fois sous un obstacle dans l'eau.
10. **Exercice de sauvetage** : Au signal du moniteur, enfiler en bandoulière une aide de sauvetage, effectuer une entrée à l'eau et nager tête haute jusqu'à un partenaire ou un mannequin situé à la surface à une distance de 25 m ou v. Remorquer le partenaire ou le mannequin jusqu'au point de départ.
11. **Défi de forme physique** : Effectuer un entraînement sur 400 m ou v :
- 100 m ou v – échauffement;
 - 6 x 25 m ou v – un des styles suivants : crawl, dos crawlé, brasse ou coup de pied de sauvetage;
 - 2 x 50 m ou v – un des styles suivants : crawl tête haute ou brasse tête haute;
 - 50 m ou v – retour au calme.