



COMITE CENTRAL  
Commission de formation

## Descriptif de la formation

# Brevet +Pool

### Conditions de base

- Toutes les personnes aptes physiquement dès l'âge de 14 ans révolus.
- Pour être admis au cours, le candidat doit réussir l'évaluation d'entrée.

### Durée du cours

- 14 heures minimum (fractionné en plusieurs périodes, à voir selon la session de formation)

### Évaluation d'entrée

- parcourir 200m dans le temps maximum de 5'.

### Objectifs généraux

À l'issue de sa formation, le candidat :

- est capable de porter secours seul ou en équipe à une victime en piscine.
- est capable de reconnaître les principaux dangers du milieu aquatique.
- est conscient de ses capacités et de ses limites.

### Objectifs spécifiques

À l'issue de sa formation, le candidat est capable :

- de parcourir 200m en moins de 5'.
- de parcourir 45m de nage en position ventrale, d'effectuer un canard, 5m apnée, remonter avec la victime et la remorquer sur 25 m dans le temps maximum de 2'.
- d'évaluer les dangers de la plongée (l'équilibrage de la pression, déchirure du tympan, lunettes de natation et le masque de plongée).
- de rechercher 5 anneaux répartis sur une surface de 3m x 5m et se trouvant à une profondeur entre 1.80m et 6m.
- d'effectuer une apnée sur une distance d'au moins 15 m sans revenir à la surface de l'eau ; sans plongeon de départ.
- de ramener un patient à la surface de l'eau. Mannequins ou figurants (personnes adulte: mise à l'abri avec prise sous les aisselles (saut dans l'eau, approcher de côté, ramener à la surface de l'eau).
- de lancer un objet vers une victime distante d'au moins 10m.
- de se comporter correctement en cas de situation d'urgence, de maîtriser le stress.
- d'éviter une situation dangereuse lors d'un sauvetage (calmer le patient qui panique, empêcher qu'il ne s'agrippe aux sauveteurs).

- de réagir sur des réactions imprévisibles et de trouver des solutions.
- de mettre à l'abri un patient en étant seul ou en groupe (au bord du bassin ou vers les escaliers) (a des connaissances élargies au sujet de la mise à l'abri. Mesures spéciales en cas de situations particulières).
- d'effectuer une surveillance (connaître les obligations d'un surveillant).
- de reconnaître les dangers dans et au bord d'une piscine (par exemple fatigue d'un nageur) ; comment surveiller un grand groupe de nageurs.
- d'effectuer une analyse des risques simple et de les gérer.
- d'évaluer ses connaissances et ses compétences dans le domaine du sauvetage aquatique. Qu'est-ce que je sais faire/je ne sais pas faire après ce cours ? Où puis-je intervenir activement, ou ne puis-je pas intervenir ? Quels sont les dangers que je sais évaluer, lesquels je ne sais pas évaluer.
- d'utiliser les engins de sauvetage, comme la planche de sauvetage (moyen d'extraction de l'eau).
- d'apprécier l'état d'un patient, et a des connaissances de base en matière de premiers secours.
- de donner et de mettre en pratique des connaissances complémentaires en matière de premiers secours dans l'eau.

N.B. La liste est non exhaustive

### Condition pour se présenter à l'examen

- Avoir participé à l'ensemble des cours.
- Avoir réussi les évaluations durant le cours.
- Avoir obtenu le certificat BLS-AED selon les normes de la SRC, durant la formation.

### Examen final

- Parcours de sauvetage. Avec plongeon de départ. Nage sur le ventre : 45 m ; s'approcher en apnée : 5 m, d'une victime se trouvant à une profondeur d'au moins 1.8m ; mise à l'abri, la transporter moyennant une prise de sauvetage (à la nuque/à la nuque et au front) sur 25 m, dans le temps maximum de 2'.
- Mise en situation. Sauver une victime se trouvant à une profondeur entre 2.50m et 4m et prodiguer les premiers secours selon le schéma ABCD (inconscient, elle respire, postures latérales).

### Validité

- Le brevet +Pool a une validité de 4 ans. Si aucun cours de recyclage n'est suivi pendant cette période, le brevet est alors suspendu durant 4 années supplémentaires. Durant cette nouvelle période, le brevet peut être à nouveau activé en suivant un recyclage. Passé ce délai, le brevet +Pool expire définitivement.

Le président de la commission de formation

*Thierry Grand*