



COMITE CENTRAL  
Commission de formation

## Descriptif de la formation

# Brevet expérience en eau froide

### Conditions de base

- Être membre de la SISL ou être un partenaire lacustre.
- Être en bonne santé (température du Léman ~5°C).
- Ne pas prendre de médicament influençant les mécanismes de compensation cardiovasculaire. En cas de doute, consulter son médecin traitant.
- Être en possession d'un brevet valide : +Pool ou BNSSA.
- Avoir réussi l'évaluation d'entrée avant le cours.
- Signer une décharge de responsabilité.

### Durée du cours

- 8 heures

### Conditions particulières du cours

- Malgré un dispositif de sécurité conséquent, l'instructeur responsable se réserve le droit de refuser un participant.

### Évaluation d'entrée (en bassin)

- Avoir réussi les normes de performances avant le cours, soit :
  - parcours du sauveteur : 45m de nage ventrale / canard / 5m apnée / saisir la victime à env. 2m de prof. / retour en surface / remorquage sur 25m, ceci dans un temps maximum de 2' 30".
  - apnée : rechercher en une plongée 5 assiettes se trouvant à une profondeur entre 1.80m et 6m, réparties sur une surface de 3m x 5m.

### Objectifs généraux

À l'issue de sa formation, le participant :

- connaît les dangers et les réactions à l'immersion en eau froide.
- est capable de mettre en œuvre des techniques de sauvetage sécuritaires.
- est capable d'effectuer le traitement adéquat d'une victime après son extraction de l'eau.
- est conscient de ses capacités et de ses limites.

## Objectifs spécifiques

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

- de se sécuriser en adoptant un équipement adéquat à bord d'une embarcation.
- d'opter pour une stratégie de sauvetage la plus sécuritaire possible.
- de prendre en charge une victime ayant séjourné en eau froide en sa qualité de premier répondant.
- de parcourir 60m de natation.
- d'aller rechercher une victime à 25m et de la remorquer.
- d'effectuer une apnée horizontale.
- d'aller rechercher un mannequin à une profondeur de 4 à 5m.

Le participant connaît également :

- les 4 phases de l'immersion en eau froide.
- les principes de la survie en eau froide suite à une chute.

## Validité

- Le brevet expérience en eau froide est illimité.

Le président de la commission de formation

*Thierry Grand*