

**Test réglementaire de base en natation  
à l'intention des militaires (TRBNM)  
Manuel d'instructions**

DEUXIÈME ÉDITION  
SEPTEMBRE 2024

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)  
Programmes de soutien du personnel (PSP)

# CHAPITRE 1: INTRODUCTION

## Contexte

1. Tout au long de leur carrière, les membres des Forces armées canadiennes (FAC) seront appelés à effectuer des tâches, participer à des opérations et s'entraîner dans l'eau, sous l'eau ou à proximité de l'eau. Le but de ce test est de s'assurer que tous les membres des FAC possèdent des compétences élémentaires en natation et des connaissances connexes en matière de sécurité aquatique afin qu'ils puissent réagir efficacement aux situations d'urgence qui peuvent survenir lorsqu'ils travaillent dans, sur, sous ou à proximité de l'eau.
2. Le Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires (TRBNM) a été conçu pour évaluer les compétences rudimentaires en natation des militaires qui peuvent être requises pour différentes activités militaires (tâche opérationnelle, prérequis obligatoire pour une activité particulière, processus de sélection des forces spéciales, processus de formation par l'aventure).

## Généralités

### Résumé de l'évaluation

3. Le TRBNM comporte trois (3) composantes :
  - a. **Composante 1 : Connaissances en matière de sécurité aquatique**  
Les évaluateurs et évaluatrices expliquent aux candidats et candidates l'importance de reconnaître et de comprendre les risques liés au travail sur, sous ou à proximité de l'eau, et de savoir comment réagir en cas de difficulté, plus particulièrement en utilisant l'approche échelonnée. Il s'agit uniquement d'une composante d'apprentissage.
  - b. **Composante 2 : Exercice d'abandon d'un navire**  
Il s'agit de la première composante pratique du TRBNM. Tout en portant une veste de flottaison individuelle (VFI), les candidats et candidates sautent dans l'eau en position verticale, refont surface avec une main au-dessus de la tête avant de nager 50 m.
  - c. **Composante 3 : Compétences de base en natation**  
Il s'agit de la deuxième et dernière composante pratique du TRBNM. Sans vêtement de flottaison individuel (VFI), les candidats et candidates doivent entrer dans l'eau en position de roulade avant, s'orienter à la surface de l'eau, flotter ou nager sur place pendant 2 minutes avant de nager 20 mètres.

### Échéanciers de l'évaluation

4. Comme pour toutes les activités des FAC (y compris la Formation par l'aventure), les **membres des FAC doivent consulter leur chaîne de commandement (CdC) pour obtenir des directives sur les délais associés à l'exécution du TRBNM avant le début de leur activité.**

### Période de validité de l'évaluation

5. Le TRBNM n'a pas de date d'expiration.

### Tentatives d'évaluation

6. **Les membres des FAC doivent consulter leur CdeC** pour connaître le nombre de tentatives et la période entre les tentatives du TRBNM.

### Objectifs de performance de l'évaluation

7. **Les membres des FAC doivent consulter leur CdeC** pour connaître les objectifs de performance et les répercussions associées aux résultats d'un membre des FAC au TRBNM.

### **Objectif**

8. Le présent Manuel d'instructions fournit des conseils et des directives sur la manière d'administrer le TRBNM aux membres des FAC (candidats et candidates).

### **Exigences et responsabilités**

9. Les ordres, directives et publications suivants sont associés au TRBNM et au présent Manuel d'instructions.
  - a. [DAOD 5031-10, Formation par l'aventure](#);
  - b. [DAOD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes](#);
  - c. [Manuel des politiques des Programmes de soutien du personnel \(PSP\)](#)
    - i. PARTIE 8 : ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Autorité

10. Sauf mention dans une DOAD ou un mandat particulier dans le cadre d'un processus de sélection ou en tant que condition préalable, la **CdeC est responsable de déterminer si la réalisation d'un TRBNM est requise.**
  - a. Par exemple, comme indiqué dans la [DOAD 5031-10, Formation par l'aventure - Norme d'aptitudes physiques - 4.11](#), « *Le chef de l'expédition doit s'assurer que tout le personnel qui participe à une expédition de formation par l'aventure [...] a réussi le test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires, si l'expédition comporte des activités aquatiques* ».

### Responsabilités du candidat

11. Code vestimentaire : Les candidats et candidates doivent porter les vêtements suivants :
  - a. Combinaison, sans bottes
    - i. les poches doivent être vides;
    - ii. pantalon fermé à la cheville, manches de chemise déroulées et boutonnées aux poignets, col boutonné et ceinture bouclée.
  - b. T-shirt (non recommandé sous la combinaison, mais autorisé);
  - c. Maillot de bain;

- i. Les sous-vêtements ne sont pas autorisés.
  - d. Ceinture (recommandée).
- 12. Les articles qui ne figurent pas dans la liste ci-dessus ne sont pas acceptés (lunettes de natation, pince-nez, palmes, etc.).
- 13. Les candidats et candidates doivent se conformer au protocole tel qu'expliqué par l'évaluateur ou l'évaluatrice.

#### Responsabilités de l'évaluateur ou de l'évaluatrice

- 14. Le TRBNM doit être administré par un membre qualifié du personnel de conditionnement physique des PSP ou par un membre qualifié des FAC désigné par la CdC.
  - a. Pour le personnel du conditionnement physique des PSP, un évaluateur ou une évaluatrice a les qualifications si :
    - i. Il ou elle a suivi avec succès la formation de qualification au TRBNM requise pour être évaluateur ou évaluatrice offerte par le Centre national d'instruction (CNI).
  - b. Pour les membres des FAC, l'évaluatrice/évaluateur doit être jugé(e) comme compétent(e) par sa CdeC selon son rang, ses expériences spécifiques et ses qualifications de base.
- 15. Les évaluateurs et évaluatrices doivent s'assurer que l'établissement dispose de tout l'équipement et de l'espace nécessaires pour administrer le TRBNM avant l'évaluation :
  - a. L'accès à une piscine intérieure ou extérieure est requis.
    - i. L'enceinte de la piscine doit comporter un tremplin (3 m ou 1 m), des blocs de départ ou un espace ouvert autour de la partie profonde. La partie profonde doit avoir une profondeur minimale de 9 pi/2,75 m. Les parcours de 50 m et de 20 m doivent être mesurés et clairement identifiés pour que les distances de natation soient respectées.
  - b. Vêtement de flottaison individuel (VFI) pour le nombre de candidats ou de candidates à évaluer
    - i. Il devrait y avoir une gamme de tailles disponibles pour convenir aux candidats et candidates.
  - c. Combinaisons pour le nombre de candidats et candidates à évaluer
    - i. Il devrait y avoir une gamme de tailles disponibles pour convenir aux candidats et candidates.
- 16. Les évaluateurs et évaluatrices doivent respecter les règles détaillées dans le [Manuel des politiques des PSP - PARTIE 8 : ACTIVITÉS AQUATIQUES](#).

#### Recommandations en matière de sécurité

- 17. Conformément au [Manuel des politiques - PARTIE 8 : ACTIVITÉS AQUATIQUES - Section 3 - Protocole de surveillance](#), chaque base doit au minimum respecter les normes de sécurité nationales les plus récentes de la Société de sauvetage

du Canada en ce qui concerne le ratio baigneur-sauveteur, à moins que la législation provinciale ne soit plus stricte. Dans ce cas, la législation provinciale doit s'appliquer.

18. En ce qui concerne l'administration du TRBNM en particulier, les ratios suivants sont recommandés pour assurer la sécurité des candidats et candidates et un processus d'exécution normalisé de l'évaluation :

**a. Composante 1 : Connaissances en matière de sécurité aquatique**

- i. Cette composante n'a pas de ratio précis évaluateurs ou évaluatrices par candidats ou candidates, car elle peut être administrée en groupe ou individuellement.

**b. Composante 2 : Exercice d'abandon d'un navire**

- i. Cette composante comporte un ratio évaluateurs ou évaluatrices par candidats et candidates fondé sur le nombre de couloirs utilisés pour l'administration du test, qui peut différer d'un endroit à l'autre. Par exemple, s'il y a quatre (4) couloirs (4 tremplins ou 4 blocs de départ), il doit y avoir au moins un évaluateur ou une évaluatrice (ratio 4:1). L'évaluateur ou évaluatrice ne peut observer à la fois que quatre (4) candidats et candidates, tentant cette composante. Si ce ratio ne peut être respecté, l'évaluateur ou l'évaluatrice doit réduire le nombre de couloirs utilisés à la fois.
- ii. Pour les candidats et candidates « n'ayant pas les aptitudes en natation », le ratio est réduit à 1:1 afin de maximiser leur sécurité.

**c. Composante 3 : Aptitudes élémentaires en natation**

- i. Cette composante a un ratio couloir par évaluateur ou évaluatrice fondé sur le nombre de couloirs utilisés pendant l'administration du TRBNM, qui peut différer d'un endroit à l'autre. Par exemple, s'il y a quatre (4) couloirs (4 points de départ au bord de la piscine), il doit y avoir au moins un évaluateur ou une évaluatrice (ratio 4:1). Un évaluateur ou une évaluatrice ne peut observer à la fois que quatre (4) candidats et candidates tentant cette composante. Si ce ratio ne peut être respecté, l'évaluateur ou l'évaluatrice doit réduire le nombre de couloirs utilisés à la fois.
- ii. Pour les candidats et candidates « n'ayant pas les aptitudes en natation », le ratio est réduit à 1:1 afin de maximiser leur sécurité.

19. Processus d'auto-identification

- a. Grâce au processus d'auto-identification, les candidats et candidates peuvent se déclarer comme « n'ayant pas les aptitudes en natation » ou souffrant de vertige, afin que les évaluateurs ou évaluatrices adaptent le processus d'administration pour leur sécurité.

**i. Composante 2 : Exercice d'abandon d'un navire**

Si un candidat ou une candidate s'identifie comme « n'ayant pas les aptitudes en natation » ou déclare souffrir de vertige, les évaluateurs et évaluatrices doivent l'évaluer en dernier, afin de permettre une supervision supplémentaire de cette composante (ratio 1:1). Si ce ratio

ne peut être respecté, l'évaluateur ou l'évaluatrice doit réduire le nombre de couloirs utilisés en même temps.

ii. **Composante 3 : Aptitudes élémentaires en natation**

Si un candidat ou une candidate s'identifie comme « n'ayant pas les aptitudes en natation », les évaluateurs ou évaluatrices doivent l'évaluer en dernier et s'assurer qu'il ou elle se place dans les couloirs les plus proches du bord de la piscine, afin de permettre une supervision supplémentaire de cette composante (ratio 1:1). Si ce ratio ne peut être respecté, l'évaluateur ou l'évaluatrice doit réduire le nombre de couloirs utilisés en même temps.

20. Outre le processus d'auto-identification, les évaluateurs et évaluatrices peuvent également déclarer les candidats et candidates comme « n'ayant pas les aptitudes en natation » en fonction des résultats de la composante 2 : Exercice d'abandon d'un navire.

- a. Si tel est le cas, les mêmes adaptations de gestion des risques s'appliquent aux processus d'administration que celles découlant du processus d'auto-identification.

ÉBAUCHE

## CHAPITRE 2 : ÉVALUATION

### Protocoles

#### Composante 1 : Connaissances en matière de sécurité aquatique

1. Pour cette composante, veuillez utiliser le scénario approprié détaillé dans l'[OUTIL 1](#).

ÉTAPES	Instructions
SÉANCE D'INFORMATION	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les candidats et candidates doivent être dans une position qui leur permet d'écouter attentivement les renseignements communiqués par l'évaluateur ou l'évaluatrice.</li><li>• Cette partie de l'évaluation est entièrement vouée à l'apprentissage.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Les candidats et candidates n'ont rien à faire à cette étape-ci.</li></ul></li></ul>
ÉQUIPEMENT PARTICULIER	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucun</li></ul>
DÉMONSTRATION	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les évaluateurs et évaluatrices doivent faire la démonstration d'une approche échelonnée réussie.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Il est possible d'effectuer une simulation complète (l'évaluateur ou l'évaluatrice entrant dans l'eau) ou une simulation « fictive » (l'évaluateur ou l'évaluatrice n'entrant pas dans l'eau) en fonction de l'expérience et des besoins du groupe.</li></ul></li></ul>
PROCÉDURES	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'évaluateur ou l'évaluatrice utilise le scénario approprié pour expliquer l'approche échelonnée.</li><li>• L'évaluateur ou l'évaluatrice doit adapter la présentation à son public en posant (ou non) des questions aux candidats et candidates, en favorisant (ou non) les discussions entre pairs et en abordant (ou non) toute autre information pertinente (à la discrétion de l'évaluateur ou l'évaluatrice) pour les candidats et candidates se soumettant au test.</li></ul>
AVERTISSEMENTS ET ERREURS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucun</li></ul>
FIN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cette composante du test est terminée une fois que les évaluateurs ou évaluatrices ont expliqué tout le contenu relatif à la sécurité aquatique.</li></ul>
TRANSITION	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distribuer un vêtement de flottaison individuel (VFI) aux candidats et candidates qui se soumettent à la composante 2 : Exercice d'abandon d'un navire.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucune période de transition particulière n'est nécessaire avec la composante qui suit.</li></ul>
--	---

ÉBAUCHE

## Composante 2 : Exercice d'abandon d'un navire

2. Pour cette composante, veuillez utiliser le scénario approprié détaillé dans l'[OUTIL 2](#).

<b>ÉTAPES</b>	<b>Instructions</b>
<b>SÉANCE D'INFORMATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les évaluateurs ou évaluatrices doivent s'assurer que les candidats et candidates connaissent les procédures d'urgence requises avant de commencer l'épreuve.</li><li>• Les candidats et candidates « n'ayant pas les aptitudes en natation » doivent passer en dernier.</li></ul>
<b>ÉQUIPEMENT PARTICULIER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour cette composante en particulier, en plus du code vestimentaire approprié, les candidats et candidates doivent porter un VFI de la taille appropriée.</li><li>• Il est conseillé aux candidats et candidates de s'assurer que la fermeture éclair de leur VFI est bien fermée et que toutes les boucles sont bien attachées, conformément aux instructions du fabricant.</li></ul>
<b>DÉMONSTRATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les évaluateurs et évaluatrices doivent faire la démonstration d'un exercice d'abandon d'un navire réussi.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Il est possible d'effectuer une simulation complète (l'évaluateur ou l'évaluatrice entrant dans l'eau) ou une simulation « fictive » (l'évaluateur ou l'évaluatrice n'entrant pas dans l'eau) en fonction de l'expérience et des besoins du groupe.</li></ul></li></ul>
<b>PROCÉDURES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour une piscine ayant une partie profonde et un tremplin,<ul style="list-style-type: none"><li>○ utiliser le tremplin de 3 m.</li></ul></li><li>• Si la piscine ne dispose pas d'un tremplin de 3 m,<ul style="list-style-type: none"><li>○ utiliser le tremplin de 1 m.</li></ul></li><li>• S'il n'y a pas de tremplin,<ul style="list-style-type: none"><li>○ utiliser les blocs de départ.</li></ul></li><li>• S'il n'y a pas de blocs de départ,<ul style="list-style-type: none"><li>○ utiliser le bord de la piscine.</li></ul></li></ul> <p><u>Position d'immersion à l'eau</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le candidat ou la candidate croise les bras sur sa poitrine, tient le gilet de sauvetage fermement et solidement avec les mains au niveau des épaules.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Il est acceptable de se boucher le nez en utilisant la main qui se trouve en dessous.</li></ul></li><li>• Après le décompte (« 3, 2, 1... ») et le signal « SAUTEZ », le candidat ou la candidate</li></ul>

	<p>s'avance et croise les jambes avant d'entrer dans l'eau.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'entrée dans l'eau doit se faire avec les jambes et les bras croisés, tout en gardant le corps en position verticale.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Le corps du candidat ou de la candidate doit être en extension complète. Une flexion du tronc au niveau des hanches et des genoux entraînera une deuxième tentative. Aucune mesure ne sera prise si l'entrée dans l'eau est légèrement oblique.</li> </ul> <p><u>Position à la sortie de l'eau</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lorsque le candidat ou la candidate fait surface, il ou elle doit placer au moins une main au-dessus de sa tête pour la protéger des débris pouvant se trouver à la surface de l'eau et lever le pouce pour indiquer à l'évaluateur ou l'évaluatrice que tout va bien.</li> </ul> <p><u>Instructions de natation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Au signal « NAGEZ » donné par l'évaluateur ou l'évaluatrice, les candidats et candidates nagent sur au moins 50 m (aucune limite de temps). <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tous les styles sont autorisés, à l'exception de la nage sous l'eau.</li> <li>○ Si la longueur de la piscine est inférieure à 50 m, les candidats et candidates doivent changer de direction à la fin et continuer à nager jusqu'à ce que la distance prescrite ait été parcourue.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Instructions de sortie de l'eau</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'utilisation d'échelles n'est pas permise à la sortie de l'eau.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ERREURS, AVERTISSEMENTS, NOUVELLES TENTATIVES ET ÉCHECS</b></p>	<p><u>Erreurs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Omettre d'adopter la position adéquate à l'immersion dans l'eau (bras et jambes croisés, position du corps droite, maintien du VFI avec au moins une main);</li> <li>● Lors de la remontée à la surface de l'eau, il n'y a pas au moins une main au-dessus de la tête (l'absence de signalisation avec le pouce en l'air n'est pas considérée comme une erreur);</li> <li>● Omettre de nager la distance totale prescrite (50 m);</li> <li>● Nager avec la tête sous l'eau (la nage sous l'eau n'est pas autorisée);</li> <li>● Toucher volontairement le bord ou le fond de la piscine (par exemple, se reposer en se tenant ou se propulser en nageant).</li> </ul>

	<p><u>Avertissements</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un candidat ou une candidate touche le bord ou le fond de la piscine, sans le vouloir, et que cela ne constitue pas un avantage marqué, l'évaluateur ou l'évaluatrice doit avertir le candidat ou la candidate, mais cela ne sera pas considéré comme une erreur. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Des avertissements répétés peuvent être considérés comme une erreur, à la discrétion de l'évaluateur ou l'évaluatrice.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Nouvelles tentatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En cas d'erreur, une tentative supplémentaire est autorisée.</li> <li>• L'évaluateur ou l'évaluatrice jugera du nombre de tentatives autorisées.</li> </ul> <p><u>Échecs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un candidat ou une candidate ne réussit toujours pas à sa dernière tentative, cette composante sera considérée comme un échec.</li> </ul>
<p><b>FIN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette composante du TRBNM prend fin lorsque : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ le candidat ou la candidate a atteint le nombre maximal de tentatives permises, sans succès;</li> <li>○ le candidat ou la candidate réussit la composante;</li> <li>○ le candidat ou la candidate décide de ne pas continuer (fatigue, douleur, blessure, etc.);</li> <li>○ L'évaluateur ou l'évaluatrice s'inquiète pour la sécurité du candidat ou de la candidate en raison de signes immédiats de détresse grave. Dans ce cas, les évaluateurs et évaluatrices doivent entreprendre les procédures d'urgence appropriées.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>TRANSITION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirer le VFI et attendre les instructions suivantes.</li> <li>• Il est recommandé de faire une pause de 3 à 5 min avant les composantes suivantes.</li> <li>• Les candidats et candidates qui n'ont pas réussi la composante 2 ne sont pas tenus de se soumettre à la composante 3.</li> </ul>

### Composante 3 : Aptitudes élémentaires en natation

3. Pour cette composante, veuillez utiliser le scénario approprié détaillé dans l'[OUTIL 3](#).

ÉTAPES	Instructions
<b>SÉANCE D'INFORMATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les candidats et candidates « n'ayant pas les aptitudes en natation » doivent être évalués en dernier et se placer dans une ligne adjacente au bord de la piscine.</li> </ul>
<b>ÉQUIPEMENT PARTICULIER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun</li> </ul>
<b>DÉMONSTRATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les évaluateurs et évaluatrices doivent démontrer la composante adéquate d'aptitudes élémentaires en natation.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Il est possible d'effectuer une simulation complète (l'évaluateur ou l'évaluatrice entrant dans l'eau complètement) ou une simulation « fictive » (l'évaluateur ou l'évaluatrice n'entrant pas dans l'eau) en fonction de l'expérience et des besoins de son groupe.</li> </ul> </li> </ul>
<b>PROCÉDURES</b>	<p><u>Position de départ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au bord de la partie profonde de la piscine, le candidat ou la candidate prendra une position de roulade avant en :           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ adoptant une position accroupie;</li> <li>○ plaçant les mains de chaque côté de la tête;</li> <li>○ plaçant les coudes sur les genoux.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Position d'entrée à l'eau</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au signal « 3, 2, 1, ROULEZ » donné par l'évaluateur ou l'évaluatrice, le candidat ou la candidate entre dans l'eau en roulade avant.</li> </ul> <p><u>Instructions de natation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une fois immergés, les candidats et candidates doivent flotter ou nager sur place pendant au moins 2 min, en veillant à garder la tête (le visage) hors de l'eau.</li> <li>• Les évaluateurs ou évaluatrices peuvent informer le candidat ou la candidate du temps restant des 2 min, à leur discrétion.</li> <li>• Après avoir flotté ou nagé pendant 2 min, au signal « NAGEZ » donné par l'évaluateur ou l'évaluatrice, le candidat ou la candidate doit nager sur une distance d'au moins 20 m.           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tous les styles sont autorisés, à l'exception de la nage entièrement sous l'eau<sup>1</sup>.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Instructions de sortie de l'eau</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'utilisation d'échelles n'est pas permise à la sortie de l'eau.</li> </ul>
<p><b>ERREURS, AVERTISSEMENTS, NOUVELLES TENTATIVES ET ÉCHECS</b></p>	<p><u>Erreurs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omettre d'adopter la position adéquate avant l'entrée dans l'eau (position accroupie, mains sur la tête et coudes sur les genoux);</li> <li>• Ne pas garder la tête (le visage) hors de l'eau pendant la partie flottaison/nage sur place;</li> <li>• La transition vers la nage de 20 m n'est pas réussie;</li> <li>• Ne nage pas la distance totale prescrite (20 m)</li> <li>• Utilise une technique de natation entièrement sous l'eau;</li> <li>• Touche volontairement le bord ou le fond de la piscine (p. ex. pour se reposer ou se propulser pour nager).</li> </ul> <p><u>Avertissements</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La qualité de l'exécution de la roulade avant n'est pas un critère de réussite dans cette composante. La démonstration de l'intention d'exécuter le mouvement est suffisante.</li> <li>• Un délai raisonnable d'immersion (p. ex. 5 sec) n'entraînera pas une erreur ou un échec dans l'exécution de la composante. À la discrétion de l'évaluateur ou de l'évaluatrice, il ou elle peut inviter un candidat ou une candidate qui tarde à entrer dans l'eau à reprendre la composante.</li> </ul> <p><u>Nouvelles tentatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En cas d'erreur, une tentative supplémentaire est autorisée.</li> <li>• L'évaluateur ou l'évaluatrice jugera du nombre de tentatives permises.</li> </ul> <p><u>Échecs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un candidat ou une candidate ne réussit toujours pas l'exécution de la composante à sa dernière tentative, celle-ci sera considérée comme étant un « échec ».</li> </ul>
<p><b>FIN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette composante du TRBNM prend fin lorsque : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ le candidat ou la candidate a atteint le nombre maximal de tentatives permises, sans succès;</li> <li>○ Le candidat ou la candidate réussit la composante;</li> <li>○ Le candidat ou la candidate décide de ne pas continuer (fatigue, douleur, blessure, etc.);</li> <li>○ L'évaluateur ou l'évaluatrice s'inquiète pour la sécurité du candidat ou de la</li> </ul> </li> </ul>

	candidate en raison de signes immédiats de détresse grave. Dans ce cas, les évaluateurs et évaluatrices doivent entreprendre les procédures d'urgence pertinentes.
<b>TRANSITION</b>	• Aucune

### Objectifs de performance

4. On doit encourager les candidats et candidates à se soumettre à chaque composante du TRBNM.
  - a. Les évaluateurs et évaluatrices doivent s'assurer que les candidats et candidates connaissent les protocoles en place pour les personnes « n'ayant pas les aptitudes en natation ».
  - b. Toutefois, on ne doit pas obliger les candidats et candidates à se soumettre à une composante contre leur gré.
5. Si un candidat ou une candidate ne souhaite pas se soumettre aux composantes 2 ou 3 ou aux deux, on l'informerá de la mention « échec » qui s'appliquera automatiquement à la composante en question.

#### Composante 1 : Connaissances en matière de sécurité aquatique

6. Cette composante n'est pas une évaluation, il s'agit plutôt d'une **composante d'apprentissage**.

#### Composante 2 : Exercice d'abandon d'un navire

7. Cette composante du TRBNM est évaluée sur **la base d'une réussite ou d'un échec**.

#### Composante 3 : Aptitudes élémentaires en natation

8. Cette composante du TRBNM est évaluée sur **la base d'une réussite ou d'un échec**.

# OUTILS

## Scénarios

### OUTIL 1 - Composante 1 : Connaissances en matière de sécurité aquatique (scénario)

1. Le but du scénario qui suit est de fournir à l'évaluateur ou l'évaluatrice des PSP une explication normalisée de chaque composante du TRBNM.
2. Pour chaque composante, l'évaluateur ou l'évaluatrice des PSP doit utiliser le scénario approprié. Ce scénario concerne la composante 1 : Connaissances en matière de sécurité aquatique.

*Cette composante confirme que les membres des FAC possèdent les aptitudes élémentaires en natation et les connaissances en matière de sécurité aquatique afin de pouvoir réagir de manière appropriée aux situations d'urgence qui peuvent survenir lorsqu'ils travaillent dans, sur, sous ou à proximité de l'eau.*

3. Informer les participants et participantes de l'importance de connaître et de reconnaître les risques liés au travail sur, sous ou à proximité de l'eau, et de savoir comment réagir en cas de difficulté.

*Les sauvetages aquatiques doivent toujours être effectués selon l'approche échelonnée afin de réduire au maximum les risques et d'éviter que les sauveteurs et sauveteuses ne deviennent des victimes. Cette approche présente, par ordre de risque, les différentes alternatives que le sauveteur ou la sauveteuse peut choisir pour sauver une personne de la noyade. L'essentiel est de toujours choisir la technique de sauvetage qui comporte le niveau de risque le plus faible.*

*La première étape consiste à encourager la victime à se rendre dans un endroit sûr. Si cela ne fonctionne pas, essayez de lui tendre ou de lui lancer un objet flottant; si elle est suffisamment proche, essayez de lui tendre une serviette. Si elle est loin de vous, lancez-lui un dispositif de flottaison ou une aide flottante, de préférence attachée à une corde, afin de pouvoir la tirer vers vous une fois qu'elle a attrapé l'objet.*

*Si la victime est trop loin de vous, vous pouvez utiliser une embarcation pour vous approcher suffisamment d'elle et lui lancer un objet flottant. Si vous n'avez pas d'embarcation, vous pouvez nager jusqu'à la victime pour lui apporter une aide flottante.*

*Si vous constatez que la victime n'arrive pas à se mettre en sécurité, même avec l'aide d'un objet de secours, vous devrez la remorquer en tirant sur l'autre extrémité de l'objet de sauvetage. Ce contact indirect vous rapproche de la victime et augmente le risque auquel vous vous exposez.*

*En dernier recours, vous devrez nager jusqu'à la victime et la transporter en lieu sûr. Les méthodes de sauvetage qui nécessitent un contact direct avec la victime sont plus risquées, car la personne en détresse peut essayer de s'agripper au sauveteur ou à la sauveteuse pour obtenir le soutien qu'elle recherche. La capacité à garder son sang-froid et à agir avec calme et prudence est votre atout le plus important lorsque vous aidez une victime.*

4. Expliquer les huit étapes de l'approche échelonnée.

*Les huit étapes de l'approche échelonnée*

1- **PARLER** : Sans pénétrer dans l'eau, encouragez la victime à se rendre en lieu sûr en nageant vers le rebord ou la rive par elle-même.

2- **LANCER** : À partir du rebord ou de la rive, lancez une aide flottante à la victime et parlez-lui calmement tout en la ramenant en sécurité.

3- **ATTEINDRE OU LANCER** : À partir d'un lieu sec et sûr, tendez ou lancez un objet de secours à la victime puis tirez-la vers vous. Il peut s'agir d'une aide flottante ou non flottante que vous avez préalablement attachée au bout d'une corde.

4- **TENDRE** : Afin de vous approcher de la victime, pénétrez dans l'eau peu profonde et tendez-lui un objet de secours, ou rendez-vous en eau profonde en vous agrippant à un objet solide puis lancez l'objet de secours.

5- **RAMER** : Si vous disposez d'une embarcation, ramez jusqu'à proximité de la personne en détresse et lancez-lui un objet de secours tout en demeurant dans l'embarcation.

6- **ALLER ET PARLER** : Faute d'embarcation, nagez jusqu'à la victime afin de lui fournir une aide flottante. Parlez-lui calmement tout en la ramenant vers un lieu sûr, sans entrer directement ou indirectement en contact avec elle. Il est important de pousser l'aide flottante vers la victime, puisqu'une personne en panique pourrait tenter de vous agripper et ainsi vous mettre en danger.

7- **REMRORQUER** : Si la victime est incapable de se diriger vers un lieu sûr sans aide supplémentaire, même en s'agrippant à une aide flottante, remorquez-la en tirant l'autre extrémité de l'aide flottante. Assurez-vous de pouvoir vous éloigner rapidement de la victime en cas de besoin pour garantir votre propre sécurité.

8- **TRANSPORTER** : Nagez jusqu'à la victime et transportez-la dans un lieu sûr. Il s'agit de la toute dernière option, puisque les sauvetages avec contact direct sont les situations qui présentent le plus de danger pour les sauveteurs.

5. Veillez à adapter la présentation des informations mentionnées ci-dessus en fonction des candidats et candidates en posant des questions (ou non), en favorisant les discussions entre pairs (ou non) ou en abordant toute autre information pertinente (à la discrétion de l'évaluateur ou évaluatrice).
6. Répondre aux questions, le cas échéant.

## OUTIL 2 – Composante 2 : Exercice d'abandon d'un navire (scénario)

1. Le but du scénario qui suit est de fournir à l'évaluateur ou l'évaluatrice des PSP une explication normalisée de chaque composante du TRBNM.
2. Pour chaque composante, l'évaluateur ou l'évaluatrice des PSP doit utiliser le scénario approprié. Ce scénario concerne la composante 2 : Exercice d'abandon d'un navire.

*L'objectif de cette composante est de simuler une situation dans laquelle vous seriez amené à abandonner un navire en sautant à l'eau et en nageant pour vous mettre en sécurité.*

*Pour cette composante, vous porterez un vêtement de flottaison individuel (VFI).*

*Vous devrez croiser les bras sur votre poitrine, en tenant fermement le gilet de sauvetage, croiser les jambes et sauter dans l'eau en position verticale. Vous pouvez boucher votre nez en utilisant la main qui se trouve en dessous, si vous le souhaitez. Lorsque vous remontez à la surface, vous devez tenir votre main au-dessus de votre tête et faire un signe de pouce vers le haut à l'évaluateur ou l'évaluatrice pour confirmer que tout va bien.*

*Après avoir reçu le signal « NAGEZ » de l'évaluateur ou l'évaluatrice, vous nagez 50 m, dans n'importe quel style de nage, sauf la nage entièrement sous l'eau et sans limite de temps. (Si la longueur de la piscine est inférieure à 50 m, faites demi-tour à l'extrémité de la piscine pour parcourir la distance requise). La nage de 50 m se termine ici.*

3. Indiquer clairement l'endroit où se terminent les 50 m de natation.

*Une fois la distance parcourue, sortez de la piscine. Vous pouvez alors retirer votre VFI et attendre les prochaines instructions.*

*Nous allons maintenant observer l'exécution d'un exercice d'abandon d'un navire.*

4. Démonstration de l'exécution réussie de l'exercice d'abandon d'un navire, conformément au protocole.
5. Demander s'il y a des questions et répondez-y, le cas échéant.

*Des questions?*

*Mettez votre VFI. Assurez-vous qu'il est de la taille qui vous convient et qu'il tient bien en place. Assurez-vous que la fermeture éclair de votre VFI est fermée et que toutes les boucles sont attachées.*

6. Laisser aux candidats et candidates le temps d'enfiler un VFI.
7. Vérifier visuellement le VFI des candidats et candidates et les aider à l'ajuster.

*Une fois que votre VFI est bien en place, déplacez-vous vers l'un des tremplins/blocs de départ/bord de la piscine et attendez en ligne.*

*Si vous vous considérez comme « n'ayant pas les aptitudes en natation », assurez-vous d'être à la toute fin de la de la ligne pour votre tentative.*

*Ne commencez que lorsque le signal « SAUTEZ » est donné.*

8. Attendez que les candidats et candidates soient en ligne et en position pour procéder à la composante.
9. Veillez à ce que les évaluateurs et évaluatrices soient en position aux fins d'observation et d'assistance, au besoin, pour les candidats et candidates qui sautent à l'eau.
10. Faites signe aux candidats et candidates de sauter à l'eau. Observez leur position d'entrée dans l'eau, selon l'**Outil 5 : Grille des critères d'évaluation** et notez votre observation à l'**Outil 4 : Feuille de transcription des résultats**.

« 3, 2, 1, SAUTEZ »

11. Observez le candidat ou la candidate en train de remonter à la surface selon l'**Outil 5 : Grille des critères d'évaluation** et donnez-lui votre signal pour la partie natation.

« NAGEZ »

12. Les candidats et candidates doivent ensuite parcourir la distance appropriée à la nage (clairement identifiée à l'avance) et sortir de la piscine.
13. Une fois que l'ensemble des candidats et candidates ont exécuté cette composante, procédez à une nouvelle tentative pour ceux et celles qui ne l'avaient pas réussie à la tentative précédente.
14. Suivez les mêmes étapes énumérées ci-dessus et assurez-vous que les candidats et candidates connaissent les erreurs commises avant d'entreprendre la prochaine tentative.

### OUTIL 3 – Composante 3 : Aptitudes élémentaires en natation (scénario)

1. Le but du scénario qui suit est de fournir à l'évaluateur ou l'évaluatrice des PSP une explication normalisée de chaque composante du TRBNM.
2. Pour chaque composante, l'évaluateur ou l'évaluatrice des PSP doit utiliser le scénario approprié. Ce scénario porte sur la composante 3 : Aptitudes élémentaires en natation.

*L'objectif de cette composante est de simuler une chute inattendue dans l'eau. Elle permettra d'évaluer votre capacité à vous orienter à la surface après ce type d'entrée à l'eau, ainsi que votre capacité à rester à la surface de l'eau pendant au moins 2 min, suivie d'un parcours de 20 m à la nage pour se mettre en sécurité.*

*Pour cette composante, vous ne porterez pas de VFI.*

*Vous devrez vous tenir au bord de la partie profonde de la piscine, prendre une position de roulade avant en vous accroupissant, en plaçant une main de chaque côté de la tête et en plaçant les coudes près des genoux en faisant une roulade avant.*

*Au signal « ROULEZ » de l'évaluateur ou de l'évaluatrice, vous sautez à l'eau en roulant vers l'avant.*

*Une fois en immersion, vous devez flotter ou nager sur place pendant au moins 2 min, en veillant à garder la tête (le visage) hors de l'eau.*

*Si votre tête ou visage est en immersion sous l'eau, ce sera considéré comme une erreur.*

*L'évaluateur ou l'évaluatrice vous donnera le signal « NAGEZ » après les 2 min de flottaison/nage sur place afin de commencer le parcours de 20 m à la nage.*

*Pour l'épreuve de 20 m, tous les styles de nage sont autorisés, sauf la nage entièrement sous l'eau.*

*La nage de 20 m se termine ici.*

3. Indiquer clairement l'endroit où se termine l'épreuve de 20 m à la nage.

*Une fois la distance parcourue, sortez de la piscine et attendez les prochaines instructions.*

*Nous allons maintenant démontrer l'exécution réussie de la composante d'aptitudes élémentaires en natation.*

4. Démontrer l'exécution réussie de la composante d'aptitudes élémentaires en natation, conformément au protocole.
5. Demandez s'il y a des questions et répondez-y, le cas échéant.

*Des questions?*

*Si vous vous considérez comme « n'ayant pas les aptitudes en natation », veillez à vous aligner à la toute fin d'une ligne ainsi que dans la ligne la plus proche du bord de la piscine.*

*Ne commencer que lorsque le signal « ROULADE VERS L'AVANT » est donné.*

6. Attendez que les candidats et candidates soient en ligne et en position pour procéder à la composante.

7. Veillez à ce que les évaluateurs et évaluatrices soient en position aux fins d'observation et d'assistance, au besoin, pour les candidats et candidates entrant à l'eau par roulade.
8. Faites signe aux candidats et candidates de « rouler » à l'eau. Observez leur position de départ et d'entrée à l'eau selon l'**Outil 5 : Grille des critères d'évaluation** et notez votre observation à l'**Outil 4 : Feuille de transcription des résultats**.

« 3, 2, 1, ROULADE VERS L'AVANT »

9. Observez le candidat ou la candidate remonter à la surface et flotter ou nager sur la place pendant 2 min selon l'**Outil 5 : Grille des critères d'évaluation**.
10. Si possible, indiquez aux candidats et candidates combien de temps il reste des 2 min.
11. Une fois les 2 min écoulées, donnez aux candidats et candidates le signal « NAGEZ » pour la partie natation de 20 m.

« NAGEZ »

12. Les candidats et candidates doivent ensuite nager la distance appropriée (clairement identifiée à l'avance) et sortir de la piscine.
13. Une fois que les candidats et candidates ont exécuté cette composante, procédez à une nouvelle tentative pour ceux et celles qui ne l'avaient pas réussie à la tentative précédente.
14. Suivez les mêmes étapes énumérées ci-dessus et assurez-vous que les candidats et candidates connaissent les erreurs commises à la tentative précédente avant d'entreprendre la tentative suivante.



## OUTIL 5 : Grille des critères d'évaluation

<b>Composante 1 : Connaissances en matière de sécurité aquatique</b>
<b>Apprentissage obligatoire</b>
Approche échelonnée

<b>Composante 2 : Exercice d'abandon d'un navire</b>
<b>Position d'entrée dans l'eau</b>
Bras croisés, au moins une main agrippée au vêtement de flottaison individuel (VFI)
Jambes croisées
Corps en pleine extension (tronc, hanches et genoux)
<b>Position de remontée à la surface de l'eau</b>
Au moins une main au-dessus de la tête hors de l'eau
<b>Instructions de natation</b>
Pas d'appui au fond de la piscine ou sur les rebords
50 m de natation complets
Pas de nage entièrement sous l'eau (la tête ne doit pas être sous l'eau)
<b>Instructions de sortie</b>
Sans aucune utilisation de l'échelle
<b>En cas d'erreur, une deuxième tentative est possible.</b>

<b>Composante 3 : Aptitudes élémentaires en natation</b>
<b>Position d'immersion à l'eau</b>
Position adéquate (accroupie, mains sur la tête et coudes sur les genoux)
Tentative de roulade avant dans l'eau
<b>Instructions de natation</b>
Pas d'appui au fond de la piscine ou sur les rebords
2 min de nage sur place, sans aide externe
20 m de natation complets
Pas de nage entièrement sous l'eau (la tête ne doit pas être sous l'eau)
<b>Instructions de sortie</b>
Sans aucune utilisation de l'échelle
<b>En cas d'erreur, une deuxième tentative est possible.</b>

Remarque : L'inexécution de tout élément précisé sur cette liste de contrôle entraînera une erreur, donnant lieu à une nouvelle tentative de la composante ou à un échec.

## ABBREVIATIONS

Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires		Chaîne de commandement	
TRBNM	1,	CdC	2, 3
2		Chef - Personnel militaire	
Forces armées canadiennes		CPM	3
FAC	2	Vêtement de flottaison individuel	
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes		VFI	2, 7, 15, 17
SBMFC	1	Programmes de soutien au personnel	
		PSP	3, 22

ÉBAUCHE

## **RÉFÉRENCES**

[DOAD 5031-10 - Formation par l'aventure](#)

[DOAD 5045-0 - Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes](#)

[Société de sauvetage : Les experts en sauvetage - Nager pour survivre](#)

[L'approche échelonnée | Société de sauvetage du Québec](#)

[Programmes de soutien du personnel - Manuel des politiques](#)

ÉBAUCHE