

LE SAUVETEUR DANS L'ŒIL DU PUBLIC



L'ÉTAT DE CHOC :
MYTHES ET RÉALITÉS



LA GAGNANTE
DU CONCOURS
BRIGADE SPLASH
RACONTE SON
VOYAGE

Prêt pour l'été?

La majorité des vêtements Aquam peuvent être personnalisés avec le logo de votre ville.

N'hésitez pas à faire appel à nous pour identifier vos sauveteurs et les protéger du soleil.



AQUAM

514-948-4878 • 1-800-935-4878

www.aquam.com

SOMMAIRE

Vol. 20 - No. 1 -
Printemps / été 2015

ÉDITEUR

Société de sauvetage

RÉDACTEUR EN CHEF

Joachim Tremblay
alerte@sauvetage.qc.ca

DIRECTRICE DE LA PRODUCTION

Guilaine Denis

GRAPHISME ET MONTAGE

Éric Blache

PHOTOGRAPHIE / ILLUSTRATION

AQUAM, © Rido | Dreamstime.com, Eddy Fréchette
Louis-Philippe Gravel, Raynald Hawkins, iStockphoto, Jianca Lazarus,
Shutterstock, Société de sauvetage et Diane Thèberge.

COLLABORATEURS

Luc Bernuy, Alain Chalifoux, Sophie Charbonneau-Saulnier,
Louis-Philippe Gravel, Raynald Hawkins, Bruno Hogue, Moïra Houde-Cotton,
Simon Kind, Audrey Lavoie, François Lépine, Catherine Mercier et
Olivier Meunier.

RÉVISEURE

Julie Saint-Mleux

PUBLICITÉ ET ABONNEMENTS

Carolyn Guay-Lafrance
cglafrance@sauvetage.qc.ca

IMPRESSION

Carpediem

Le magazine Alerte plus est publié 2 fois par année par
la Société de sauvetage dont les bureaux sont situés au :
4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2
Tél. : 514 252-3100 ou 1 800 265-3093
Télécopieur : 514 254-6232
alerte_mag@sauvetage.qc.ca
www.sauvetage.qc.ca

Disponible pour abonnement au coût de 11,50 \$ (taxes incluses) par année (Canada)
N.B. : L'adhésion comme membre de la Société de sauvetage comprend
l'abonnement au magazine Alerte plus.
Le genre masculin est utilisé dans les textes dans le seul but de les alléger.

Toute reproduction en tout ou en partie est acceptée à condition d'en
citer la source.

Les opinions exprimées par les collaborateurs du magazine ne reflètent
pas nécessairement celles de l'éditeur d'Alerte plus.

TIRAGE : 13 500 exemplaires

CONVENTION DE LA POSTE PUBLICATIONS

NO 40064450

RETOURNER TOUTE CORRESPONDANCE NE POUVANT ÊTRE
LIVRÉE AU CANADA À SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

4545, av. Pierre-De Coubertin,
Montréal (Québec) H1V 0B2

4

EN BREF

6

LE FORUM ANNUEL

AU COEUR DE NOTRE HISTOIRE

8

COMBINER MÉDAILLE ET CROIX :
C'EST POSSIBLE!

9

POUVEZ-VOUS NAGER HABILLÉ?

UNE ÉTUDE EXPLORATOIRE À PROPOS DE L'IMPACT
DES VÊTEMENTS SUR LES HABILITÉS AQUATIQUES

10

TROIS RAISONS DE PARTICIPER
À LA SNPN EN 2015

12

LE SAUVETAGE SPORTIF
CONTINUE DE BRILLER

14

L'ÉTAT DE CHOC...
DE LA PANIQUE À LA RÉALITÉ

16

SN HAWAII : L'EXPÉRIENCE
D'UNE VIE

19

LA PRÉVENTION,
UNE FORMULE GAGNANTE

20

LE SAUVETEUR À L'ÈRE 2.0

23

PROFONDEUR MINIMALE POUR
EFFECTUER UN PLONGEON DE
DÉPART EN COMPÉTITION

24

BOUÉE BIEN RANGÉE = GAGE
DE SÉCURITÉ


27


VOTRE TO-DO LIST

28

CLUBS DE SAUVETAGE
ET PERSONNES-RESSOURCES

POUR NOUS SUIVRE

 sauvetage.qc.ca

 facebook.com/SociétédeSauvetage

 twitter.com/sauvetage

LE MONDE DU SAUVETAGE PERD UNE GRANDE DAME



C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Ginette Lamarche Bazzocchi, survenu le 13 avril 2015. Ginette a été présidente de la Société de sauvetage de 2009 à 2012 et membre du conseil d'administration de 2002 à 2014.

Bénévole dévouée, administratrice chevronnée, présidente inspirante, consultante dotée d'une grande capacité d'écoute; voici quelques-uns des rôles que Ginette a assumés pour la Société de sauvetage. Elle a avant tout été une amie; une amie pour la cause de la prévention de la noyade, une amie avec une écoute et une empathie extraordinaires, une amie offrant des conseils des plus judicieux, tant du point de vue personnel que professionnel.

Son passage dans notre organisme aura été à l'image du Prix Ginette-Bazzocchi – Esprit sportif : positif et empreint d'un leadership exemplaire. Au nom des membres, bénévoles, employés et dirigeants de la Société de sauvetage, nous lui disons MERCI pour tout.

Nos sincères condoléances à Mario, Stéphano, Maryse, Marco, Shirley, Luca et Emma, et à toute la famille Lamarche et Bazzocchi.

EN BREF

LE SITE WEB DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE FAIT PEAU NEUVE



La Société de sauvetage est fière de présenter la nouvelle version de son site Web, en ligne dès maintenant au www.sauvetage.ca

Outre un design attrayant et de nouvelles couleurs, le contenu du site a été réorganisé et permet maintenant aux visiteurs de connaître les différents champs d'expertise ainsi que l'ensemble des cours, formations et services offerts par la Société de sauvetage.

Le nouveau site Internet de la Société de sauvetage permettra également aux membres affiliés et aux moniteurs d'avoir accès à un extranet, grâce auquel ils pourront afficher des offres d'emplois, annoncer des formations en sauvetage et en secourisme et soumettre tous les résultats de formation en ligne.

L'extranet permettra également aux surveillants-sauveteurs de mettre à jour et de connaître l'état de leur dossier. Ainsi, les utilisateurs pourront savoir quand ils doivent effectuer une requalification, ou encore mettre à jour leurs données personnelles, comme l'adresse et le numéro de téléphone.

Le site constitue également une source importante de contenu pédagogique. Articles, documents de références, positions officielles, tout y est! Les surveillants-sauveteurs ont donc accès à tous les outils et à toute la documentation leur permettant de rester informés au sujet des règles qui régissent leur travail.

Le nouveau visage du site a été conçu et réalisé avec la collaboration d'Idéali.

UN MODÈLE À SUIVRE POUR NOS ATHLÈTES JUNIORS



La Société de sauvetage tient à féliciter Marc-Olivier Caron, qui était en lice pour le prix Athlète masculin niveau canadien pour ses exploits en sauvetage sportif dans le cadre du 42^e Gala Sports Québec, qui a eu lieu le 6 mai.

LES AVENTURES DE RAFALE : UNE BAIGNADE SANTÉ DANS DES EAUX PROPRES!



Sur le site du ministère du Développement durable, Environnement et Lutte contre les changements climatiques, Rafale explique les bons comportements à adopter pour que les eaux de baignade demeurent propres. Quand mettre de la crème solaire, doit-on manger avant de se baigner, pourquoi prendre une douche avant d'aller à la piscine, autant de questions auxquelles Rafale répond.

<http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/jeunesse/chronique/2015/1504-baignade-sante-eaux-propres.htm>

OBTENEZ VOTRE CARTE DE CONDUCTEUR D'EMBARCATION DE PLAISANCE EN LIGNE!

C'est avec un grand plaisir que l'École de navigation de plaisance de la Société de sauvetage vous annonce qu'elle offre désormais l'examen de sécurité nautique en ligne pour l'obtention de la Carte de conducteur d'embarcation de plaisance.

Cette nouvelle fonction facilitera grandement la tâche de nos étudiants qui désirent obtenir leur carte de compétence à partir du confort de leur foyer. Pour faire l'examen et obtenir votre carte en ligne, vous n'avez qu'à vous rendre au www.coursdenavigation.com puis à cliquer sur l'onglet « Carte de conducteur » situé en haut de la page.

Nous espérons que vous serez nombreux à utiliser cette nouvelle fonctionnalité qui vous donnera la piqûre du nautisme et l'envie de suivre des cours chez nous!

Plot de départ Élite avec track start

- Ajustable à 9 positions
- Peinture de polyester cuite gris argent
- 100% acier inoxydable
- Porte d'accès de chaque côté



AQUAM
Tél.: 514-948-4878 • 1-800-935-4878
www.aquam.com

LE FORUM ANNUEL

AU CŒUR DE NOTRE HISTOIRE

Raynald Hawkins, directeur général
rhawkins@sauvetage.qc.ca

Beaucoup d'eau a coulé sous les ponts depuis ma première participation à un Forum annuel de la Société de sauvetage. C'était en avril 1986, et l'on parlait alors du « Congrès annuel ». À partir de 1990, l'événement est devenu la « Réunion semi-annuelle » et a été déplacé en octobre. L'appellation « Forum annuel » a été adoptée en 1996. Depuis 2001, celui-ci a lieu le week-end suivant la fête du Travail. Bien que le nom ait changé au fil des ans, la fonction de cet événement phare est demeurée la même. Il s'agit d'un lieu d'échange ouvert à tous ceux qui ont à cœur la prévention de la noyade et des traumatismes associés à l'eau.

Dans l'Antiquité, un forum était la place commune où les citoyens se réunissaient pour discuter des affaires publiques. Le Forum annuel joue exactement ce rôle; c'est une occasion pour le comité de bénévoles de transmettre aux participants le contenu des nouveaux programmes, des qualifications et des requalifications, ainsi que d'offrir des ateliers et des formations afin d'améliorer sans cesse les pratiques dans le domaine du secourisme et du sauvetage.

Un exemple : lors du 2^e Forum annuel, qui a eu lieu en 1997, un atelier portait sur la mise sur pied d'une structure permettant de venir en aide aux victimes d'une noyade ainsi qu'aux personnes impliquées dans un incident aquatique. Les participants posaient ainsi les premières pierres de ce qui allait devenir les fonds philanthropiques de la Société de sauvetage.

Un autre moment marquant dans l'histoire du Forum annuel a eu lieu en 2001, lorsque des intervenants du sauvetage sportif ont été invités. C'est au cours de cette fin de semaine que des bases sérieuses pour le développement de ce sport ont été établies. Puis, en 2012, le sauvetage sportif faisait partie de la programmation du Forum annuel pour la première fois. Des ateliers pratiques et d'initiation en piscine ont alors été offerts afin de permettre aux participants de découvrir ou redécouvrir ce sport qui développe les qualités intrinsèques du surveillant-sauveteur.

L'année 2010 marque quant à elle la fin du processus de révision nationale pour le contenu du cours Sauveteur national. Plus de



Le comité de bénévoles s'est réuni le samedi 24 janvier afin de préparer les ateliers qui seront présentés lors du prochain Forum annuel de la Société de sauvetage, qui aura lieu les 12 et 13 septembre, à Saint-Hyacinthe.

250 participants étaient présents lors de ce Forum, au cours duquel une requalification Sauveteur national incluant le nouveau contenu a eu lieu. C'est à cette occasion que plusieurs moniteurs ont découvert que le Forum annuel, parfois perçu comme élitiste, est en fait un lieu d'échange ouvert et accessible à tous, peu importe leur expérience ou leur niveau de connaissance.

Plus récemment, lors du Forum annuel de 2014, on a souligné le 50^e anniversaire du brevet Sauveteur national. À la même occasion, 150 personnes ont effectué une requalification 2015-2016 Sauveteur

national - Piscine. Les participants ont également reçu une médaille à l'effigie du 50^e anniversaire de ce brevet ayant vu le jour en 1964 et qui constitue, encore aujourd'hui, la référence en matière de surveillance aquatique au Canada.

Cette année, le Forum annuel en est à sa vingtième édition. L'événement est plus vivant et diversifié que jamais. J'ai d'ailleurs pu le constater en janvier, puisque des dizaines de bénévoles en provenance de plusieurs milieux se sont réunis lors de la réunion de préparation du Forum annuel 2015. Notre force réside dans l'expertise de ces passionnés qui donnent leur temps pour préparer des ateliers qui seront par la suite offerts aux participants du prochain Forum annuel. Sans eux, il serait impossible d'offrir un contenu d'une qualité aussi exceptionnelle.

Vous êtes d'ailleurs plusieurs à avoir fait des suggestions sur Facebook à propos du type de contenu que vous aimeriez voir présenté lors de ce rendez-vous annuel. Ces propositions, combinées aux résultats des sondages remplis par les participants aux forums, aident les bénévoles qui mettent sur pied les formations et les ateliers à trouver des sujets pertinents. Vous constaterez d'ailleurs que certaines de vos propositions font partie de la programmation cette année. C'est le cas du maquillage des victimes pour les cours de premiers soins, suggéré par Tristan Martineau.

Je vous encourage donc fortement à continuer de nous aider à améliorer le contenu, les formations et les ateliers offerts, puisque nous souhaitons créer un Forum annuel à votre image. <

Pour chaque nouvelle édition du magazine Alerte, Raynald Hawkins, directeur général de la Société de sauvetage, se penche sur un phénomène particulier dans le domaine de la prévention, du sauvetage ou des premiers soins. Retour sur le passé, constats actuels, regard vers l'avenir et discussion avec nos membres : quels ont été, sont et seront les défis de nos sauveteurs à travers le Québec?

f **Surveillez notre page Facebook pour la question de la prochaine chronique de Raynald!**

Afin de rendre le Forum annuel de la Société de sauvetage encore plus accessible et interactif, nous aimerions savoir de quelle façon vous envisagez l'évolution de cet événement. Il y a trois ans, le sauvetage sportif y a été ajouté. Selon vous, quel autre programme serait-il pertinent d'ajouter au cours des prochaines années? Vos suggestions apparaîtront dans la prochaine édition du magazine Alerte.



J'aime - Commenter - Partager  14  3



Écrire un commentaire...



Dave Vaillancourt . Un volet experts-conseils pour les gestionnaires aquatiques ainsi que la possibilité de visionner les conférences sur vidéo pour nous permettre d'obtenir l'information manquée si l'on assistait à un autre atelier.

J'aime -  3



François Houle Un volet nautique pour les intervenants du milieu. De courts ateliers-découvertes pourraient être offerts aux autres membres de la Société de sauvetage sur ce sujet.

J'aime -  1



Tristan Martineau Un atelier sur l'oxygénothérapie (avec utilisation du vrai matériel), un atelier sur l'aide disponible au Québec pour les entreprises de formation en sauvetage, un atelier de pratique avec du matériel RCR ou du matériel plus technologique, un atelier de maquillage de victimes pour les cours de premiers soins.

J'aime -  2



Joannie Boivin Un atelier sur l'oxygénothérapie.

J'aime -  1

COMBINER MÉDAILLE ET CROIX : C'EST POSSIBLE!

Audrey Lavoie, coordonnatrice au sauvetage et programmes scolaires
alavoie@sauvetage.qc.ca

La Société de sauvetage offre désormais la possibilité aux futurs assistants surveillants-sauveteurs d'obtenir leurs brevets Médaille de bronze (MB) et Croix de bronze (CB) dans le cadre d'un seul cours.

Le cours combiné Médaille et Croix de bronze, d'une durée minimale de 35 à 40 heures (excluant l'examen), regroupe certains éléments similaires des deux brevets. Par exemple, pour le sauvetage d'une victime qui ne respire pas, correspondant aux Exercice de sauvetage et Sauvetage 2, l'enseignement peut commencer avec une victime à la surface de l'eau qui, au fil des séances, est immergée de plus en plus profondément.

Deux options sont offertes aux moniteurs pour leur permettre d'évaluer les candidats du groupe de manière optimale. Pour les connaître, consultez le guide¹.

LES MONITEURS

La Société de sauvetage recommande aux moniteurs en sauvetage qui donnent ce cours de maîtriser chacun des deux niveaux de bronze ciblés (expérience d'enseignement pour chaque niveau).

LES CANDIDATS

Le cours combiné s'adresse principalement à une clientèle ayant de l'expérience en sauvetage, en premiers soins ou en sports aquatiques. Les candidats ayant déjà de bonnes habiletés aquatiques apprécieront grandement la formule écourtée, puisqu'ils seront souvent en mesure de réussir plusieurs éléments dès le début de la formation.

La plupart des jeunes nageurs trouveront cette formation très ou trop exigeante. Ils devront fournir des efforts considérables dans un court laps de temps, et cela pourrait en décourager plusieurs. Il est donc fortement déconseillé d'offrir le cours combiné à cette clientèle, puisque le taux d'échec risque d'être élevé.

LES PRÉALABLES

Les préalables du cours combiné sont les mêmes que ceux du cours Médaille de bronze. La Société de sauvetage recommande toutefois d'évaluer les épreuves physiques des candidats avant le début de la formation. <

 **¹Le Guide du cours combiné Médaille et Croix de bronze est disponible sur le site Internet de la Société de sauvetage.**



POUVEZ-VOUS NAGER HABILLÉ?

UNE ÉTUDE EXPLORATOIRE À PROPOS DE L'IMPACT DES VÊTEMENTS SUR LES HABILITÉS AQUATIQUES

François Lépine, directeur au développement des affaires
flepine@sauvetage.qc.ca



En cas de chute involontaire dans l'eau, vos vêtements réduiront significativement votre vitesse de nage et votre endurance, mais pas votre capacité de flotter. Ce sont du moins les conclusions d'une étude réalisée par Kevin Moran, professeur à l'Université d'Auckland, en Nouvelle-Zélande.

L'analyse réalisée par le Dr Moran permet d'en savoir plus sur les effets des vêtements sur les compétences de survie, telles que la nage ou de la flottabilité lors d'une immersion involontaire.

Le chercheur a demandé à un groupe de participants de nager sur une distance de 25 mètres le plus rapidement possible, de nager de façon continue pendant cinq minutes, puis de flotter sur place pendant cinq minutes. Lors du premier test, les participants portaient un maillot de bain. Lors du deuxième test, ils devaient porter des vêtements.

Les participants devaient porter les vêtements suivants : un maillot de bain, par-dessus lequel ils enfilaient un t-shirt, un chandail à manches longues en coton molletonné et un pantalon. Ils ne portaient pas de chaussures.

La comparaison des résultats a démontré que le port de vêtements réduit considérablement la vitesse de nage : une diminution de plus de 30 % a été observée. Dans le cas des participants qui étaient de

moins bons nageurs, la réduction de la vitesse lors des sprints était plus significative encore. Pour ce qui est de l'endurance, c'est-à-dire la capacité de nager de façon continue pendant cinq minutes, elle était également en baisse de près de 30 %.

Le port de vêtements n'a eu aucun impact sur les habiletés de flottaison, puisque les tissus retiennent l'air, ce qui aide à flotter.

Dans la plupart des cas de noyade à la suite d'une immersion involontaire, la victime portait des vêtements. L'auteur propose donc de réaliser d'autres études en fonction du type de vêtements portés par les groupes les plus à risque, notamment les pêcheurs. <

Référence :

- Moran K. (2014). *Can you swim in clothes? An exploratory investigation of the effect of clothing on water competency.* International Journal of Aquatic Research and Education, 8 (4), 338-350.

TROIS RAISONS DE PARTICIPER

Olivier Meunier, Coordonnateur aux communications
omeunier@sauvetage.qc.ca

La 21^e Semaine nationale de prévention de la noyade (SNPN), qui s'est tenue en juillet 2014, a été couronnée de succès, puisque plus de 320 installations aquatiques y ont participé. La SNPN 2015, qui aura lieu du 19 au 25 juillet, sera sans aucun doute tout aussi populaire. Voici trois raisons qui vous convaincront de vous joindre aux 1 930 participants de la dernière édition.

1^{RE} RAISON : METTRE EN VALEUR LE TRAVAIL DU SAUVETEUR

Organiser des activités dans le cadre de la SNPN est une expérience très profitable pour une équipe de surveillants-sauveteurs, puisque cela permet de faire découvrir leur travail aux baigneurs. Les différentes activités mettent non seulement en valeur le travail du surveillant-sauveteur auprès du public, mais fait également prendre conscience aux usagers de l'importance de se conformer aux règles et aux consignes. Par ailleurs, la SNPN est l'occasion de réunir l'ensemble de vos collègues autour d'un projet commun et de renforcer l'esprit d'équipe.

2^E RAISON : C'EST ACCESSIBLE À TOUS

Pas besoin d'un gros budget pour participer à la SNPN! La nomination de la Ville de Mont-Saint-Hilaire pour le Prix Ambassadeur de la

prévention de la noyade en 2014 en est la preuve. « Je savais qu'on pouvait faire beaucoup avec peu », mentionne Dominique Lavigne, initiatrice du projet et anciennement superviseure aquatique à la Ville de Mont-Saint-Hilaire. Pour elle, la priorité était d'impliquer ses sauveteurs dans le processus d'organisation : « si les idées d'activités viennent d'eux, ils y croiront et ils auront envie de participer ».

Les résultats ont été, pour le moins, impressionnants : au cours de la SNPN de Mont-Saint-Hilaire, tous les enfants du camp aquatique de la ville ont participé au défi Nager pour survivre. Une multitude d'activités interactives et d'animation portant sur des sujets tels que la prévention de la noyade, la sécurité des piscines résidentielles, la sécurité nautique et le sauvetage sportif ont également été organisées. La semaine s'est même terminée avec un nage-o-thon au profit du Fonds Simon-Pierre. Les sauveteurs de la Ville de Mont-Saint-Hilaire

PRIX AMBASSADEUR DE LA PRÉVENTION DE LA NOYADE 2015

Les trois équipes finalistes auront l'occasion de présenter leur projet au Forum annuel de la Société de sauvetage, les 12 et 13 septembre 2015.

1

Les grands gagnants se verront offrir par Sauvetage Perf-O-Max le choix entre un entraînement de sauvetage sportif pour vingt-quatre personnes ou une formation Sauveteur national – Plage pour douze personnes.

2

Trente minutes de surf chez Oasis Surf au Quartier DIX30 pour un groupe privé, gracieuseté de Surf-Rescue.

3

Un chèque-cadeau de 200 \$ de chez Aquam.



« Passionnés et dévoués, nous sommes fiers d'être partenaires de la Société de sauvetage pour le prix Ambassadeur de la prévention de la noyade dans le cadre de la SNPN 2015. Notre objectif est de permettre aux sauveteurs de tous niveaux de se dépasser. Nous visons l'excellence de nos jeunes héros pour qu'ils soient non seulement des exemples, mais aussi de bons citoyens dans leur communauté et dans tous les aspects de leur vie. Venez découvrir nos activités conçues pour le sauvetage sportif et pour le programme Sauveteur national, il nous fera plaisir de vous aider! Sauvetage Perf-O-Max, c'est bien plus que du simple sauvetage! »

Tristan Martineau,
Propriétaire Sauvetage Perf-O-Max

Pour plus d'information :

www.sauvetageperfomax.com

PRÉPARER À LA SNPN EN 2015

ont su charmer le comité de sélection des finalistes en démontrant qu'avec une touche d'originalité, il est possible de réaliser une SNPN intéressante malgré des contraintes budgétaires et logistiques.

3^E RAISON : DES PRIX EXCEPTIONNELS À GAGNER!

Chaque année, la Société de sauvetage envoie une trousse promotionnelle aux organisateurs qui en font la demande sur le site snpn.ca. Celle de cette année comprend d'ailleurs plusieurs surprises, dont de toutes nouvelles affiches sur la prévention de la noyade. Commandez votre trousse dès maintenant par le biais de l'Espace organisateur du site snpn.ca, et profitez-en pour vous inscrire aux différents concours (concours Ambassadeur de la prévention de la noyade, concours Activité coup de cœur et concours Instagram). Organiser une SNPN, c'est aussi avoir la chance de remporter de fabuleux prix de concours et de participation!



Nous vous souhaitons un bon été, et espérons pouvoir compter sur votre précieuse participation dans le cadre de la 22^e édition de la SNPN! <


DE QUOI SERA FAITE LA SNPN EN 2015 CALENDRIER SUGGÉRÉ

19 juillet : Journée de financement

C'est l'occasion idéale de soutenir les fonds dédiés à la prévention de la noyade de la Société de sauvetage.

20 juillet : Sécurité des piscines résidentielles

Journée de sensibilisation des usagers au respect de la réglementation des piscines résidentielles.

 www.baignadeparfaite.com

20 et 21 juillet : Prévention des noyades chez les jeunes enfants

Vérifiez si vos baigneurs ont les habiletés requises pour assurer leur survie en cas de chute inattendue dans l'eau. Faites-les participer au défi Nager pour survivre!

22 juillet : Prévention des blessures à la moelle épinière

La Société de sauvetage invite tous les sauveteurs du Québec à procéder, à 14 h, à une simulation de cas de colonne pour sensibiliser les gens aux conséquences possibles de plonger à un endroit inapproprié.

23 juillet : Prévention des noyades chez les hommes à risque

Faites visionner la vidéo « Tu l'apportes, porte-la donc », en ligne sur YouTube, et organisez des discussions sur l'importance de porter un VFI.

24 juillet : Le sauvetage sportif

C'est la journée idéale pour découvrir ce sport complet, qui permet de développer les quatre qualités intrinsèques du sauveteur, soit le jugement, les performances physiques, les habiletés et les connaissances.

LE SAUVETAGE SPORTIF CONTINUE DE BRILLER

Guillaume Maheu, coordonnateur au sauvetage sportif
gmaheu@sauvetage.qc.ca

Le sauvetage sportif a encore gagné en popularité en 2015, alors que ce sport était en démonstration lors de la 50^e Finale des Jeux du Québec, qui s'est déroulée à Drummondville du 27 février au 7 mars.

Près de 50 jeunes sauveteurs provenant de neuf régions du Québec étaient présents. Les athlètes ont notamment participé à des épreuves de premiers soins, de priorité et de sauvetage. Une attention particulière a été portée à l'explication des épreuves afin de permettre aux spectateurs de mieux comprendre les techniques de sauvetage.

Le dimanche 1^{er} mars, une trentaine d'athlètes s'étant illustrés le samedi ont pu profiter d'une 2^e journée d'activités. Le but de cette démonstration était de promouvoir le sauvetage sportif dans le cadre d'un rendez-vous convivial qui en a mis plein la vue aux spectateurs. Cet événement a été organisé conjointement par la Ville de Drummondville et le club de sauvetage sportif CSRAD.

CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS DE SAUVETAGE - TECHNIQUE 2015

La Société de sauvetage a eu la fierté de présenter les Championnats québécois de sauvetage – Technique 2015 (CQS). Cet événement a eu lieu les 17-18-19 avril 2015 au Centre de la culture et du sport de Sainte-Julie.

Près de 80 athlètes Junior ont participé à ces championnats exceptionnels, ce qui démontre encore une fois la popularité du sauvetage sportif. C'est également au cours du CQS que la Société de sauvetage a dévoilé les gagnants de la Coupe de la Ligue hivernale 2015 (voir l'encadré).

En plus d'être les premiers à voir leurs noms inscrits sur la Coupe de la Ligue hivernale, les gagnants ont reçu des ensembles de remplissage de trousse de premiers soins, gracieuseté de Réanimation 30-Deux, lors du banquet qui s'est déroulé à la fin des championnats. Bravo à tous!

LES ENTRAÎNEMENTS DES ÉQUIPES DU QUÉBEC

Les entraînements des équipes du Québec sont des périodes d'entraînements gratuites offertes à tous les entraîneurs et athlètes

accrédités en sauvetage sportif. Ces entraînements constituent l'occasion idéale de venir découvrir les bases du sauvetage sportif en piscine ou de perfectionner vos techniques. Vous pourrez profiter sur place des conseils d'un entraîneur d'expérience.

Et puisque l'été est à nos portes, cela signifie que la saison de sauvetage sportif - Plage est sur le point de débiter. Les Championnats québécois de sauvetage – Plage auront lieu les 14, 15 et 16 août à Saint-Agathe. Vous pourrez également profiter d'entraînements portes ouvertes en plage qui vous permettront de découvrir ce volet du sauvetage sportif ou de perfectionner vos techniques. Visitez le calendrier sportif sur le site Web de la Société de sauvetage pour connaître les dates. <

Félicitations aux gagnants de la Coupe de la Ligue hivernale 2015



Première rangée : Ariane St-Denis (11 ans et moins), Manuelle Charbonneau (12-13 ans) , Koralie Yergeau et Jade Maillé (14-15 ans).

Deuxième rangée : Pier-Luc Turcotte, Marco Patriarco, Alexandra Ladouceur et Geneviève Guimond de l'équipe Mavericks (Senior).

FORUM ANNUEL 2015

OUVERT
À TOUS!

12 et 13 septembre 2015
à Saint-Hyacinthe

 SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Nous vous présentons les sujets qui seront abordés lors de la 20^e édition du Forum annuel.



Les relations publiques dans
le cadre du travail.



Mythes et réalités à propos des
outils de surveillance.



Les techniques de sauvetage;
de la piscine à la plage.



La gestion des conflits dans
la vie et dans le sport.



Atelier d'initiation au lancer
de la corde et au portage
du mannequin.



Dimanche : requalification
Moniteur en sauvetage
contenu 2016-2017.

De plus, il y aura une conférence de fermeture à propos des différences générationnelles
au travail.

Pour le contenu des ateliers, conférences et
pour les tarifs, surveillez le site Internet
www.sauvetage.qc.ca.



L'ÉTAT DE CHOC... DE LA PANIQUE À LA RÉALITÉ

Simon Kind, MD CCMF
Médecin d'urgence
Professeur de clinique – Faculté de médecine de l'Université Laval

En collaboration avec Bruno Hogue inf., Msc. physiologie
Professeur de clinique - FMSS Université de Sherbrooke
premierssoins@sauvetage.qc.ca

Contrairement à la croyance populaire, l'état de choc n'est pas un état de panique et de détresse psychologique qui se manifeste par de l'agitation, des pleurs, des cris ou une angoisse extrême. Il s'agit plutôt d'un dysfonctionnement du système circulatoire qui se produit lorsque l'apport de sang aux organes est insuffisant. Tentons de démystifier ici cette réaction du corps qui entraîne un risque élevé de mortalité.

Physiologiquement, l'état de choc est une réduction significative de la perfusion, c'est-à-dire de l'apport de sang aux tissus et aux cellules, ce qui engendre une baisse d'oxygénation de ceux-ci. La perfusion des tissus est intimement liée au débit cardiaque et aux résistances vasculaires périphériques.

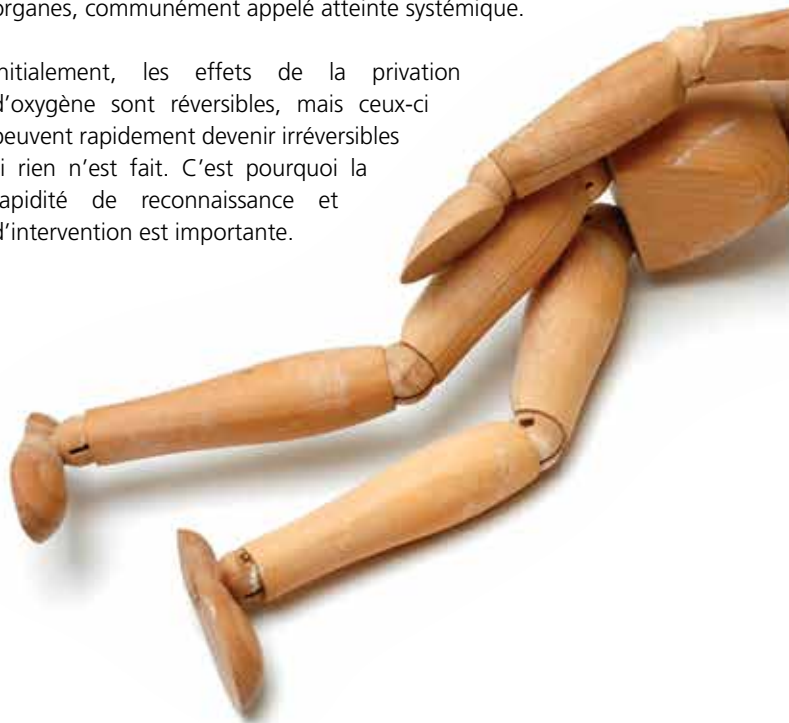
Afin d'illustrer ces deux concepts, utilisons comme outil de comparaison une piscine et son système de filtration. En l'absence de baigneur, ce système fonctionne en circuit fermé, c'est-à-dire sans fuite, tout comme le système vasculaire. On y retrouve également une pompe qui sert à faire circuler l'eau, à l'instar du cœur dans le système circulatoire. On peut mesurer l'efficacité d'une pompe en calculant son débit; soit le volume de liquide qu'elle pompe par unité de temps. Par exemple, cela peut s'exprimer en litres pompés par minute. Dans notre corps, cela correspond au volume de sang pompé par le cœur chaque minute. Physiologiquement, le débit du cœur dépend de sa fréquence (vitesse) et du volume de sang pompé à chacune des contractions du muscle cardiaque (débit cardiaque = fréquence cardiaque X volume éjecté du cœur).

Les vaisseaux sanguins en périphérie du cœur, qui constituent en quelque sorte notre système de tuyauterie, influencent quant à eux la facilité avec laquelle le sang atteindra les différents organes du corps. La circulation est influencée par trois facteurs : la viscosité du sang, la longueur des vaisseaux sanguins et leur diamètre. Plus ces facteurs sont élevés, plus la circulation sera difficile. La pompe devra alors augmenter son régime afin de conserver un débit le plus stable possible.

Évidemment, notre corps est plus complexe qu'un système de filtration. Notre appareil circulatoire est un système dynamique, c'est-à-dire que nos vaisseaux peuvent se dilater ou se contracter afin de réguler la circulation du sang. Lorsque le débit diminue, les vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter pour compenser l'effet de la baisse du débit; l'inverse est aussi vrai. Lors d'une diminution de la perfusion tissulaire, ou situation de choc, on observe une diminution du débit ou une diminution des résistances vasculaires périphériques, ou encore une diminution simultanée de ces deux composantes.

Cette baisse de perfusion tissulaire entraîne une diminution de l'oxygénation des organes, ce qui cause un déséquilibre important entre la distribution et la consommation d'oxygène par le corps. S'il est prolongé, ce manque d'oxygène provoquera un déséquilibre critique pouvant ultimement mener au dysfonctionnement de plusieurs organes, communément appelé atteinte systémique.

Initialement, les effets de la privation d'oxygène sont réversibles, mais ceux-ci peuvent rapidement devenir irréversibles si rien n'est fait. C'est pourquoi la rapidité de reconnaissance et d'intervention est importante.



LES TROIS ÉTAPES DU CHOC

Il faut voir le choc comme un continuum physiologique dynamique dans le temps qui comporte trois étapes. D'abord, il y a le « préchoc ». Il s'agit d'un état où des mécanismes du corps permettent de lutter contre les effets de la baisse de la perfusion afin de retrouver et de conserver un certain état d'« équilibre » (mécanismes homéostatiques). Cette étape peut être difficile à observer chez certaines personnes, voire asymptomatique. On y observe une augmentation de la

fréquence cardiaque, généralement accompagnée par une pâleur de la peau ainsi qu'un refroidissement des extrémités. Par la suite, il y a le choc proprement dit : les mécanismes compensatoires précédemment décrits sont maintenant dépassés, et l'on voit l'apparition de signes de dysfonction de certains organes. La dernière étape est la dysfonction d'organes précis, sur un continuum menant à des dommages permanents et irréversibles pouvant causer la mort. Ce continuum se reflète également dans l'état clinique du patient en ce qui concerne les signes vitaux et l'état hémodynamique, l'état de conscience et la diurèse (quantité d'urine excrétée par le patient en fonction du temps).

LES QUATRE TYPES DE CHOC

On distingue quatre types de choc. Voyons en détail les caractéristiques de ceux-ci. D'abord, il y a le **choc hypovolémique**, qui est secondaire à une diminution du volume circulatoire. Celui-ci peut être causé par une hémorragie interne ou externe, mais aussi par une perte de liquide importante comme la déshydratation, les vomissements et diarrhées, des brûlures étendues ou la création d'un troisième espace (ex. accumulation de fluides dans l'abdomen). Ce type de choc crée une diminution du débit cardiaque en raison du manque de volume dans le système. Pour en revenir à notre analogie avec la piscine, il s'agit d'un manque d'eau dans le système de filtration résultant d'une fuite.



Le deuxième type de choc est le **choc cardiogénique**.

Dans ce cas-ci, la diminution de la perfusion est causée par un problème de distribution du sang lié au remplissage ou à la vidange des cavités du cœur. C'est la pompe elle-même qui éprouve des difficultés à accomplir sa tâche. Ceci peut être dû à un syndrome coronarien aigu (ex. infarctus), à un trouble du rythme (arythmie) ou à une dysfonction des valves cardiaques. Bref, le cœur a de la difficulté à assumer son rôle de pompe efficacement. D'autres problématiques peuvent faire obstacle à la fonction contractile du cœur et entraîner une dysfonction de la distribution sanguine, notamment une tamponnade cardiaque (accumulation d'une trop grande quantité de sang dans l'enveloppe du cœur qui le comprime), une embolie pulmonaire massive (caillot au niveau des artères pulmonaires) ou un pneumothorax sous tension. Selon la littérature médicale, ces causes sont dorénavant classées parmi les causes extracardiaques de choc cardiogénique, aussi appelé choc obstructif.

La diminution de la perfusion peut aussi être attribuable à un troisième type de choc appelé **choc distributif**. Il s'agit ici d'un état entraînant

une importante vasodilatation (augmentation du diamètre des tuyaux/ vaisseaux) et donc une diminution des résistances périphériques. Font partie de cette catégorie le choc anaphylactique et le choc neurogénique, mais aussi le choc septique secondaire à une infection grave.

Bien entendu, une situation donnée peut comporter plus d'un type de choc à la fois. On parlera alors d'un **choc combiné ou mixte**. C'est le cas, par exemple, chez un patient atteint d'une pneumonie grave (choc septique et donc distributif), mais aussi d'une importante déshydratation secondaire à cet état infectieux (choc hypovolémique).

COMMENT Y REMÉDIER

Concrètement, que peut-on faire? D'abord, modifier notre vocabulaire! Ne parlons plus de « diagnostiquer » ou de « reconnaître le choc », puisque pour le faire, nous devrions procéder à des prélèvements sanguins et avoir accès à du matériel de monitoring médical afin de mesurer la pression artérielle, la saturation du sang en oxygène, la diurèse (quantité d'urine), etc.

On devrait plutôt utiliser les termes « suspecter le choc », tout en connaissant les situations pouvant évoluer vers un choc. Ne parlons plus de « traiter le choc », mais plutôt de « ralentir son apparition, sa progression et sa détérioration » ou de « tenter de prévenir le choc ». En tant que surveillants-sauveteurs, nous pouvons traiter et assurer le support de certaines causes pouvant mener au choc, comme le syndrome coronarien aigu, l'anaphylaxie, l'hémorragie externe, la blessure au dos, le coup de chaleur et la déshydratation, pour ne nommer que ceux-là.

Soyons attentifs à la fréquence cardiaque et respiratoire de nos victimes. Surveillons aussi l'état de conscience ainsi que l'état de la peau (état de pâleur, moiteur, température). Notre victime est-elle en sueur (diaphorétique)? Montre-t-elle des signes de déshydratation (muqueuses sèches, retour capillaire allongé, présence d'un pli cutané)?

Dans tous les cas, n'oublions pas la notion de **traitements continus** chez nos victimes :

- **C** ouverture
- **O** xygène
- **R** éconfort
- **P** osition confortable
- **S** urveiller les signes vitaux

Ceux-ci ne traitent pas le choc, mais permettent tout de même d'assurer le confort et la sécurité de la victime tout en demeurant à l'affût de complications. Quant au choc « psychogénique », il ne correspond actuellement à aucune définition médicale et encore moins à la définition du choc tel que nous le connaissons maintenant.

Comme vous avez pu le constater, le choc comporte des réponses physiologiques complexes et à certaines étapes, il peut être difficile de le percevoir à moins de porter une attention particulière aux signes et symptômes. Bien que les ressources préhospitalières soient limitées pour prévenir ou traiter le choc, votre intervention est importante et peut avoir un impact décisif sur la vie de la victime. <

SN HAWAII : L'EXPÉRIENCE D'UNE VIE!

Moïra Houde-Cotton, gagnante du concours Brigade Splash
alerte@sauvetage.qc.ca

Vous cherchez une façon de vous dépasser, d'aller au bout de vos limites et de vivre une expérience hors du commun? Inscrivez-vous au summum des cours de sauvetage, le cours de Sauveteur national - Océanique offert par SN Hawaii! Voici un aperçu de mon voyage.

À peine avons-nous déposé nos bagages sur l'île d'Oahu que la moitié des candidats couraient vers la plage de Waikiki pour se tremper les orteils dans le Pacifique. Et ce, la veille de Noël! C'était incroyable! Suivant le groupe, je n'ai pu m'empêcher de saisir au passage un bol rempli d'ananas frais. À partir de ce moment, j'étais conquise! J'allais dorénavant m'offrir ces douceurs soigneusement préparées par l'organisateur tous les jours, au déjeuner.

Au matin, j'ai enfilé mes chaussures et je suis allée me promener, appareil photo à la main, avant la visite guidée. Je crois que c'est à ce moment que j'ai pris conscience que j'étais vraiment à Hawaii. Tout était si impressionnant! Les palmiers et les figuiers dont les racines aériennes parcouraient les rues. Les nombreux magasins colorés dans lesquels la nature semblait s'inviter. Les trottoirs achalandés.

Le premier jour du cours, le réveil a été plutôt difficile. Qu'à cela ne tienne : rien de mieux qu'un entraînement matinal d'une heure pour bien se réveiller! Le soleil, les paysages paradisiaques et l'esprit de groupe rendaient le tout facile et agréable. De retour à l'hôtel, un bon déjeuner nous attendait. Une fois bien rechargés, nous avons repris le chemin vers la plage, sourire aux lèvres, en chantant. Comme tous les matins qui allaient suivre.

Malheureusement, il m'est arrivé un bête accident avec mon aquaplane, avec pour résultat un os fracturé : j'ai été surprise par une vague qui a fracassé ma main sur la planche. Heureusement, j'étais très bien entourée : j'ai immédiatement reçu l'aide de moniteurs attentionnés. Même si je ne pouvais plus me baigner, j'ai continué à suivre le groupe pendant la semaine de cours : j'ai assisté aux cours théoriques et profité des précieux conseils des sauveteurs hawaïens. Ces gens d'expérience étaient avec nous en tout temps, apportant leur aide aux candidats et partageant leurs trucs et conseils qu'ils appuyaient d'histoires vécues incroyables! J'aurais bien aimé participer aux entraînements dans l'eau qui, malgré leur intensité, étaient très agréables pour les participants.

La semaine de cours terminée, nous étions prêts pour notre semaine de vacances. De multiples activités nous étaient offertes par SN Hawaïi, de concert avec une agence hawaïenne : tour de catamaran, saut en parachute, plongée, etc. Il est également possible de créer son propre itinéraire. Personnellement, j'ai d'abord fait l'incontournable ascension de Diamond Head. Ce volcan inactif est situé tout près de Waikiki et prend seulement 30 minutes à gravir. Au sommet, nous avons une vue imprenable sur Waikiki. Un paysage presque trop parfait. Quant à Koko Head, c'était un vrai défi! La montée est plus longue et difficile, et l'on gravit de hautes marches qui sont les vestiges d'un ancien chemin de fer. L'effort en vaut cependant le coup. Pour ce qui est des plages, nous avons fait le tour de l'île jusqu'au North Shore, où se trouvent les plages de surf les plus connues au monde. De toutes celles que j'ai vues, Makapu est sûrement la plus belle. Mais il y a tellement de beaux endroits à Hawaïi que je ne peux tous les nommer! Sans parler des récifs de corail et de toute la faune aquatique. Vous devrez venir voir par vous-même!

D'ailleurs, nous risquons de nous y croiser, car ce n'est pas une petite blessure qui m'arrêtera. Je ferai partie du groupe de candidats de l'édition 2015-2016, prête plus que jamais à relever d'autres défis et à revivre cette aventure extraordinaire avec SN Hawaïi! <



Crédit photo : Jianca Lazarus

Moïra Houde-Cotton est la gagnante de l'édition 2014 du concours Sauveteur national – Océanique à Hawaïi de la Brigade Splash.

BRIGADE SPLASH



Crédit photo : Jianca Lazarus

**GAGNEZ UNE
FORMATION
DE SN HAWAII**

BRIGADESPLASH.COM

**QU'AVEZ-VOUS
FAIT AUJOURD'HUI?**

Répondez à cette question et courez la chance de gagner une formation Sauveteur national – Océanique à Hawaii



SN Hawaii

Participez à tous les jours et augmentez vos chances de gagner!*

**Du 19 juin au 17 août 2015*

LA PRÉVENTION, UNE FORMULE GAGNANTE

Alain Chalifoux et Catherine Mercier, Aquam
alerte@sauvetage.qc.ca

La prévention est un élément clé dans le milieu aquatique : elle oriente les décisions quotidiennes des responsables aquatiques, qui veillent à favoriser un milieu agréable et sécuritaire pour le personnel et les usagers. Dans cette optique, on engage des surveillants-sauveteurs et des moniteurs possédant des brevets reconnus et à jour, on établit des procédures de surveillance des bassins et on met en place un horaire et une méthodologie rigoureuse pour les tests de qualité de l'eau.

Qu'en est-il de l'équipement qui entoure les bassins? La réglementation en matière de sécurité dans les bains publics ne stipule pas clairement la procédure d'entretien, ce qui peut entraîner une détérioration prématurée.

Nous vous proposons ici une grille de vérification pratique non exhaustive, à titre de référence, qui peut servir à la conception d'une liste de vérification adaptée à vos installations aquatiques.

L'ÉQUIPEMENT DE SAUVETAGE

- La trousse de premiers soins est complète et conforme au règlement québécois B-1.1, r. 11;
- la planche dorsale est en bon état et est prête à être utilisée en cas d'urgence. Ses courroies sont adéquates et fixées correctement;
- le crochet de sauvetage est bien fixé sur la perche;
- le cordage des bouées est fonctionnel;
- les VFI sont en bon état.

L'ÉQUIPEMENT SUR LA PROMENADE ET DANS LA PISCINE

Tremplins

- Les marches sont en bon état;
- les boulons des bases de tremplin sont ancrés solidement;
- les boulons retenant la planche à sa base sont bien serrés;
- la surface antidérapante des planches est convenable;
- les mains courantes sont propres et ancrées solidement;
- il y a absence de rouille, et les axes de rebond et les charnières sont propres et lubrifiés.



Chaises de sauveteur et échelles

- Les marches sont en bon état;
- les boulons des ancrages sont bien serrés;
- les mains courantes sont propres et ancrées solidement;

Plots de départ

- Les boulons des ancrages et de la planche sont bien serrés;
- la surface antidérapante est convenable.



Glissoires

- Les boulons des ancrages sont bien serrés;
- les surfaces de glisse sont propres et lisses.

Les câbles antivagues et les lignes de démarcation

- Ils sont en bon état et ils comportent suffisamment de disques ou de bouées;
- le câble d'acier inoxydable est en bon état.

Il est primordial de s'assurer que l'équipement est bien entretenu, mais il faut surtout sensibiliser, responsabiliser et engager le personnel de la piscine dans le signalement rapide de toute anomalie. La rédaction d'une procédure et l'établissement d'une routine de vérification sont de mise et s'intègrent très bien dans les tâches du personnel. Tout doit être mis en œuvre pour assurer la sécurité des usagers et du personnel. <



LE SAUVETEUR À L'ÈRE 2.0

Audrey Lavoie, coordonnatrice au sauvetage et programmes scolaires
alavoie@sauvetage.qc.ca

Dans le monde actuel, les médias sociaux sont omniprésents et les interventions des surveillants-sauveteurs peuvent se retrouver à la une des journaux.

Il peut être difficile de gérer des relations publiques, surtout lorsqu'un sauveteur n'est pas bien préparé. Les tâches de relations publiques demandent toujours de l'écoute, de la patience, du jugement et du tact auprès des clients.

Pour être prêt à intervenir, il est impératif de se préparer pour savoir comment réagir à diverses situations.

Exemples d'occasions propices aux relations publiques :

- Gestion de plaintes
- Respect des règlements
- Communications avec les usagers
- Gestion des médias

LA PRÉPARATION

Le surveillant-sauveteur doit connaître les réponses aux questions suivantes afin de pouvoir réagir adéquatement :

- Qui doit intervenir lors d'une relation publique lorsque le surveillant-sauveteur approché par le client est en poste?
- Pourquoi les règlements ont été mis en place? (justification et argumentaire)
- Quoi faire avec un client qui ne respecte pas les règlements de l'installation aquatique?
- Où sont les formulaires de plaintes? Comment aider le client à compléter une plainte? À qui adresser une plainte?
- Qui est la personne-ressource lors de situations problématiques?
- Qui est le porte-parole avec les médias?

L'ÉVALUATION PRIMAIRE DE LA SITUATION

Outre la préparation, le meilleur allié dans toutes les situations est le gros bon sens! Il faut faire preuve de jugement, tout comme dans le cas des situations d'urgence nécessitant les premiers soins. Une évaluation rapide de la problématique doit être faite avant d'agir (voir le schéma de la page 21). La présence d'une menace pour la sécurité du personnel aquatique et des usagers ou encore un risque de noyade ou de traumatisme nécessitent une intervention rapide.

Dans le cas d'une menace à la sécurité, il est impératif d'appeler les policiers. Un risque de noyade ou de traumatisme nécessite quant à lui une action de préventive ou un sauvetage. S'il ne s'agit pas d'une situation d'urgence, le surveillant-sauveteur peut alors prendre le temps d'évaluer la situation plus en profondeur.



RÉAGISSEZ COMME VOUS AIMERIEZ QUE LE CLIENT RÉAGISSE

Les communications du surveillant-sauveteur doivent toujours être professionnelles et respectueuses, que ce soit avec les usagers ou les autres membres du personnel.

Rappel :

Les relations publiques sont une source de distraction. Elles ne doivent jamais avoir lieu en même temps que la surveillance

La posture, l'habillement, la présentation et l'assurance du surveillant-sauveteur influencent grandement la perception des clients. En d'autres mots, le langage non-verbal et le ton employé par le surveillant-sauveteur sont très importants. Une attitude calme doit aussi être maintenue en tout temps par le personnel aquatique, peu importe la situation.

L'ÉCOUTE ET LA RÉFLEXION

Une période d'analyse et de réflexion s'impose avant toute réaction. Il est important d'utiliser l'écoute active afin de bien comprendre les besoins du client; le questionnement et la reformulation peuvent aider.

RÉAGIR

Lorsque tous les renseignements sur la situation problématique ont été recueillis et que le surveillant-sauveteur a pris le temps d'écouter le client, il est en mesure de déterminer si la problématique est couverte ou non par la réglementation de l'installation aquatique.

Si la situation est couverte par la réglementation, le surveillant-sauveteur doit agir afin de faire respecter les règlements de son installation aquatique. Il devra connaître les justifications et l'argumentaire pour chaque règlement. Cela permet de justifier l'intervention auprès du client.

Si le client demeure insatisfait à la suite de l'intervention, il est possible de l'aider à formuler une plainte officielle ou encore de le référer à la personne-ressource.

Si la situation n'est pas couverte par les règles de l'installation aquatique, il est impératif de consulter la personne-ressource avant de prendre une décision ou d'agir. Il est fort possible que la situation problématique ne puisse pas être réglée immédiatement. Le surveillant-sauveteur doit expliquer au client que la personne-ressource évaluera la situation et fera un suivi afin de régler équitablement le problème. Attention, le surveillant-sauveteur ne peut en aucun cas inventer des règlements pour résoudre une situation. <

📖 *Manuel Alerte, pages 93 à 105.*

🌐 *Positions officielles de la Société de sauvetage : « Entrevue avec les médias », « Tenue de baignade acceptée en vertu de la sécurité et de l'hygiène » : sauvetage.qc.ca*

🌐 *Inscrivez-vous au Forum annuel (12 septembre 2015) : sauvetage.qc.ca*
Un atelier portera sur les relations publiques.



FAIRE UN SUIVI DE LA SITUATION

 FEMMES 


Ath. Back 2 pièces Nike
5-NE4029
DISPONIBLE EN ROUGE
OU BLEU MARINE
POLYESTER
TAILLES
2-14



Kangourou coton
6-8223LF
S-XL

Guard Super Pro Speedo
8-781100
DISPONIBLE EN ROUGE
POLYESTER



TAILLES
26-42

Nike Cut-out Tank
5-TF0081
DISPONIBLE EN NOIR, ROUGE
OU BLEU MARINE
POLYESTER



TAILLES
26-36

Flyback patch Speedo

8-619592
DISPONIBLE
EN ROUGE
OU BLEU
MARINE
POLYESTER



TAILLES
36-48

Guard Dos Fly Speedo
8-781101
DISPONIBLE EN ROUGE
POLYESTER



TAILLES
26-38

Solid poly microback TYR

3-DSTL7A
DISPONIBLE
EN ROUGE
OU BLEU
MARINE



TAILLES
26-38

T-Shirt
6-1005LF
S-XL



Camisole
6-1080B1
S-XL



Short Speedo
8-781111
DISPONIBLE EN ROUGE
XS-XL



Short Nike
5-TE0067
DISPONIBLE EN ROUGE
S-XL



Short TYR
3-SGBS7
DISPONIBLE EN ROUGE
OU BLEU MARINE
S-XL



Short Nike
5-TE0058
DISPONIBLE EN ROUGE
S-XL


 ACCESSOIRES 

Bracelets pour sifflet
580-FLEX
DISPONIBLE
EN NOIR, ROUGE,
ROSE, VIOLET ET
BLEU ROYAL



Sifflet
580-CLASIC
DISPONIBLE
EN NOIR, ROUGE,
ROSE, VIOLET ET
BLEU ROYAL



Torpilles 26"
194-620043



Masque de poche (valve)
330-FS-104



Serviette microfibre
235-LGUARD-RD
61" x 31"



Casquette
6-C160

Immobilisateur de tête
194-603445



Planche dorsale
447-SPINAL



Tube de sauvetage
194-620042



Short Speedo FLX 20"
8-781201
DISPONIBLE EN ROUGE
S-XL



Short guard TYR
3-SAILG5
DISPONIBLE EN ROUGE
OU BLEU MARINE
S-XL



T-Shirt
6-5003
DISPONIBLE EN ROUGE
OU BLANC
S-XL



www.aquasport.ca

Magasinez en ligne et économisez

Ce coupon ne peut être jumelé à aucun autre rabais ou promotion
Un seul coupon par achat et un seul coupon par personne
Achat minimum de \$50 avant taxes
Exp. 31 décembre 2015

Coupon Rabais Web

10%
de rabais



Un rabais
additionnel de

10\$

avec ce coupon: **SAU415**

Villes / Clubs

pour vos commandes téléphonez au
1 800 567 6660

■ **MONTREAL**
8866, Boul. Pie IX,
H1Z 3V1
(514) 374-6262

■ **POINTE-CLAIRE**
Les Colonnades,
940, Boul. St-Jean,
H9R 5N8
(514) 630-5800

■ **STE-ROSE**
675, Boul. Curé Labelle,
H7L 5R7
(450) 628-1120

■ **LONGUEUIL**
3300 Taschereau,
Greenfield Park, QC
J4V 2H6
(450) 812-9050

■ **OTTAWA**
2730 Iris St. Unité 7,
K2C 1E6
(613) 828-6080

■ **GLOUCESTER**
2170 Montreal Road, Unité 2
Gloucester, Ontario
K1J 1G4
(613) 741-6600

PROFONDEUR MINIMALE POUR EFFECTUER UN PLONGEON DE DÉPART EN COMPÉTITION

François Lépine, directeur au développement des affaires
flepine@sauvetage.qc.ca

Saviez-vous que les nageurs courent le risque de subir une blessure à la colonne vertébrale lors d'un plongeon de départ? La profondeur du plongeon et la faible profondeur de l'eau sont les deux facteurs en cause lorsqu'un nageur se cogne au fond de la piscine.

La plupart des études sur l'exécution d'un plongeon de départ portent sur la vitesse du nageur au moment du plongeon, la profondeur maximale de la tête, ainsi que la profondeur de la piscine. Les chercheurs A.C. Cornett et J.M. Stager, de l'Université du Michigan et de l'Université de l'Indiana, ont plutôt décidé d'évaluer la distance du plot de départ à laquelle la profondeur maximale de la tête est atteinte.

Plus de 715 plongeurs de départ ont été minutieusement observés dans le cadre de cette étude. Les résultats indiquent que 16,5 % des plongeurs ont excédé la distance de cinq mètres à partir du plot de départ et que 2,9 % des plongeurs ont excédé la distance de six mètres. Lors du plongeon de départ, la tête de cinq plongeurs a dépassé la profondeur minimale prescrite dans les normes de la Fédération internationale de natation (FINA) et de la USA Swimming. Les normes de la FINA exigent une profondeur minimale de 1,35 mètre entre un et six mètres de la paroi sur laquelle est situé le plot de départ, tandis que les normes de la USA Swimming exigent une profondeur de 1,22 mètre entre un et cinq mètres de la paroi. Les auteurs recommandent donc que la profondeur minimale de l'eau en fonction de la distance de la paroi soit révisée dans les normes de la FINA et de USA Swimming.

Au Québec, il est recommandé d'installer les plots de départ du côté de la partie profonde de la piscine. D'ailleurs, le nouveau code de construction exige qu'on appose un pictogramme d'interdiction de plongeon lorsque la profondeur de l'eau est de 1,4 mètre ou moins. Par ailleurs, les normes de sécurité de la Société de sauvetage pour les piscines publiques exigent une profondeur minimale de 2,75 mètres pour plonger du bord d'une piscine. <

Référence :

- Cornett A.J. & Stager J.M. (2014) *Minimum water depth rules for competitive swim starts*. International Journal of Aquatic Research and Education, 8 288-294
- Société de sauvetage. *Les normes de sécurité dans les piscines publiques* (2014)
- Régie du bâtiment du Québec (2015). « *Lois, règlements et codes Lieux de baignade* » sur le site Régie du bâtiment du Québec.



BOUÉE BIEN RANGÉE = GAGE DE SÉCURITÉ

Luc Bernuy, gestionnaire au nautisme
lbernuy@sauvetage.qc.ca

La saison estivale est à nos portes et les surveillants-sauveteurs s'apprêtent à reprendre du service. Vous est-il déjà arrivé de constater, en arrivant à la piscine, que le cordage de la bouée annulaire était noué d'innombrables nœuds? Pour y remédier, voici une technique qui vous permettra d'impressionner vos collègues et de ranger la bouée annulaire à la perfection, une fois pour toutes!

La première étape consiste à faire un nœud de chaise autour de la bouée. Reconnu pour être polyvalent, efficace et simple à exécuter, le nœud de chaise a la particularité d'être facile à défaire, même après avoir subi une traction très forte, ou encore à la suite d'un resserrement dû au dessèchement du cordage. Cependant, il ne peut être dénoué lorsqu'il est sous tension.

Voici les étapes à suivre pour faire ce noeud :

1



2



3



4



5



6



7



LA CHAÎNE DE RACCOURCISSEMENT

Lorsque votre nœud de chaise est en place sur la bouée, la deuxième étape consiste à placer le reste de la corde autour de celle-ci sous forme d'une chaîne de raccourcissement.

L'ensemble est esthétique et pratique, puisque si vous devez lancer la bouée à une personne en détresse, la chaîne se défera jusqu'à ce que l'aide flottante atteigne l'eau. Lorsque la personne en détresse s'agrippera à la bouée, le nœud cessera de se défaire en raison de la traction; vous pourrez ainsi remorquer la victime jusqu'au bord.



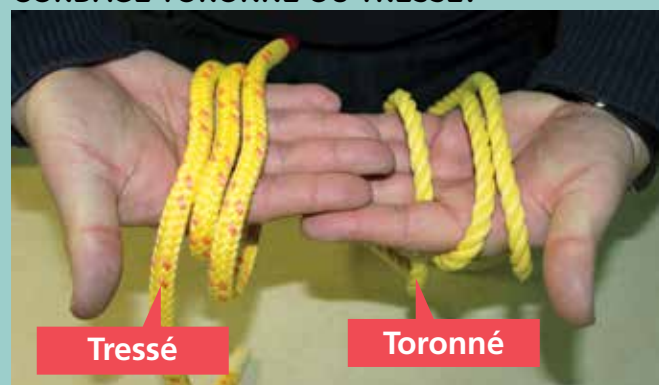
UTILISER LA BONNE CORDE

Savoir faire des nœuds est une chose, mais si vous n'utilisez pas la bonne corde, la tâche sera plus ardue. La fameuse corde jaune toronnée qu'on voit partout est sans doute la pire option. Elle s'emmêle constamment et manque de souplesse, ce qui vous empêchera de lancer la bouée efficacement. En effet, comme ce type de corde s'emmêle, elle ne peut se détendre complètement.


L'utilisation d'un cordage de polypropylène tressé, comme on en trouve dans toutes les quincailleries, est fortement recommandée (voir l'encadré). Contrairement au nylon ou au polyester, le polypropylène flotte. C'est le type de cordage qu'on utilise pour les sacs à corde de sauvetage. Ceux-ci servent d'équipement d'urgence en cas d'homme à la mer sur plusieurs types d'embarcations.

Ces notions sont tirées de notre cours de 33 heures intitulé « Matelotage », offert une fois par année à notre École de navigation. <

CORDAGE TORONNÉ OU TRESSÉ?



La plupart des cordages sont faits de matériaux synthétiques : nylon, polyester, polypropylène, aramide ou autres dérivés. La plupart d'entre eux peuvent être achetés sous forme toronnée ou tressée. Les cordages toronnés sont en général constitués de trois brins qui sont tordus ensemble pour former une corde. De leur côté, les cordages tressés sont constitués de deux composantes : l'âme au centre et la gaine à l'extérieur. La principale différence de qualité est attribuable à la souplesse des cordages tressés : ils gardent leur apparence originale plus longtemps; en revanche, ils coûtent plus cher.

 Visitez notre site Web www.coursdenavigation.com pour consulter l'horaire des cours et pour vous inscrire.

UN MASQUE
DE POCHE
IDÉAL POUR
LE MILIEU
AQUATIQUE



UNE FORMATION SUR MESURE
EN SECOURISME



7,95\$
+ taxes*

information@impactsante.ca

WWW.IMPACTSANTE.CA

514 249.4846

1 877 726.8330

* Commande minimale de 25 unités

VOTRE TO-DO LIST

JUILLET

- | | | |
|-----------------|--|-------------------------------------|
| 4 Sport | Compétition de sauvetage – Plage, Val d'Or | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 19 au 25 | SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DE LA NOYADE | <input type="checkbox"/> |
| 25 Sport | Duo plage, Lac Philippe | <input type="checkbox"/> |

AOÛT

- | | | |
|---------------------------|---|--------------------------|
| 14, 15 et 16 Sport | Championnats québécois de sauvetage – Plage, Sainte-Agathe | <input type="checkbox"/> |
| 29, 20 et 30 Sport | Championnats canadiens de sauvetage - Océanique 2015, Nouvelle-Écosse | <input type="checkbox"/> |

SEPTEMBRE

- | | | |
|----------------------|--|--------------------------|
| 9 Navigation | Début des inscriptions à l'École de navigation de plaisance | <input type="checkbox"/> |
| 12 et 13 | FORUM ANNUEL, Saint-Hyacinthe | <input type="checkbox"/> |
| 15 Sauvetage | Date limite des demandes de subventions du programme Nager pour survivre | <input type="checkbox"/> |
| 28 Navigation | Début des cours de l'École de navigation de plaisance, Montréal | <input type="checkbox"/> |

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

Sauvetage : www.sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage

Secourisme : www.sauvetage.qc.ca/fr/secourismel/formation

Sport : www.sauvetage.qc.ca/fr/calendrier-sportif

Navigation : coursdenavigation.com

BESOIN D'UN DÉFIBRILLATEUR CARDIAQUE?

LOCATION D'UN DEA

La Société de sauvetage vous offre maintenant un tarif réduit à la location d'un DEA de pratique : **10,50 \$ par DEA par jour!**
Pour plus d'informations, communiquez avec le 514 252-3100.

ACHAT D'UN DEA

Si vous songez à vous procurer un défibrillateur cardiaque, notre partenaire Réanimation Sauve-Vie vous propose les appareils les plus performants sur le marché!

➔ **À partir de 1 695 \$ + taxes**

OFFRE EXCLUSIVE : Réanimation Sauve-Vie offre maintenant un tarif préférentiel à **TOUS LES MEMBRES** de la Société de sauvetage!
Pour connaître votre rabais, appelez le 1 888 339-8006.



WWW.SAUVEVIE.COM
Boutique en ligne

CLUBS DE SAUVETAGE



Faites connaître votre club! Un espace vous est réservé sur le nouveau site Web de la Société de sauvetage. Nous aimerions connaître l'histoire de votre club et avoir votre logo ainsi qu'une photo de vos membres. Vous pouvez également ajouter une courte biographie de vos entraîneurs. Faites-nous parvenir les informations à l'adresse courriel suivante :

gmaheu@sauvetage.qc.ca

CLUB AQUATIQUE DU SUD-OUEST

(CASO)

Montréal

Yannick Trudeau, 514 802-7442

sauvetageCASO@hotmail.com

CLUB DE SAUVETAGE DE BLAINVILLE

(CRAB)

Blainville

Cynthia Bourgeois, 450 434-5206 # 7906

cynthia.bourgeois@ville.blainville.qc.ca

CLUB AQUATIQUE LES PIRANHAS DU NORD (CAPN)

Montréal

Noémie Beauregard, 514 385-1525

sauvetagecapn@gmail.com

CLUB DE SAUVETAGE DU RÉSEAU AQUATIQUE DE DRUMMONDVILLE (CSRAD)

Drummondville

Marie-Philip Roy-Lasselle, 819-477-1063

mariephilipr@gmail.com

CLUB DE SAUVETAGE CAM

St-Hyacinthe

Olivia Cloutier, 450 778-8335

info@piscinecam.ca

CLUB DE SAUVETAGE RIVE-NORD (CSRN)

Laval

Cynthia Bourgeois, 450 975-6185

cserve-nord@hotmail.com

TOUTES LES INFORMATIONS SUR LE SAUVETAGE SPORTIF

 sauvetage.qc.ca

 Groupe Facebook : Sauvetage sportif au Québec

 twitter.com/sauvetage

PERSONNES RESSOURCES

Membres du Comité des programmes

Bruno HOGE

Membre du Comité médical

premierssoins@sauvetage.qc.ca

Élise MATTHEY-JACQUES

Comité développement

developpement@sauvetage.qc.ca

Meggie CHARBONNEAU

Comité Soins d'urgence

soinsurgence@sauvetage.qc.ca

Roxanne LEMAY

Comité pédagogique

pedagogie@sauvetage.qc.ca

Marc LAMBERT

Comité Sauveteur national

sn@sauvetage.qc.ca

Mylène LEPAGE

Comité niveaux de Bronze et Jeune sauveteur

bronze@sauvetage.qc.ca

Luc TURBIDE

Formateur provincial

fp@sauvetage.qc.ca

Conseil d'administration ca@sauvetage.qc.ca

Martin FORCIER

Président

president@sauvetage.qc.ca

Guillaume PELLETIER

Secrétaire général

Alexandra GAUVIN-OLIGNY

Vice-présidente finances

et trésorière

Solange BLANCHARD

Administratrice

Catherine LABONTÉ

Administratrice

Judith BOURGAULT

Administratrice

Vincent RIOPEL

Administrateur

Simon BILODEAU

Administrateur

Amélie HINCE

Administratrice

Martin LEPROHON

Administrateur

CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF DE GATINEAU
Martin Goulet
goulet.martin@gatineau.ca
Myriam Chouinard
chouinard.myriam@gatineau.ca

NARVAL SAUVETAGE SPORTIF
Alma
Audrey-Anne Boivin, 418 480-3847
lenarva@hotmail.com

SAUVETAGE SPORTIF SAINT-LAMBERT
Piscine intérieure Émilie-Heymans
Cindy Paré, 514 515-0903
cpare@sauvetage.qc.ca

CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF DE SAINTE-JULIE (30DEUX)
Sainte-Julie
François Houle, 514 779-4985
fhoule@sauvetage.qc.ca

SAUVETAGE PERF-O-MAX
Sherbrooke
Tristan Martineau, 819 993-8531
info@sauvetageperformax.com

SEA DEVILS
Montréal
Nelson Giraldo, 514 213-8435
seadevils_mtl@outlook.com

DAM'EAUCLÈS
Val-d'Or
Caroline Arcand, 819 856-4679
dameaucles@hotmail.com

SAUVETAGE SPORTIF MONTRÉAL-EST (SSME)
Centre Récréatif Édouard-Rivet
Alexandra Ladouceur / Marco Patriarco
514 654-6922
alex1_11@hotmail.com
marco_patriarco@hotmail.com

La Société de sauvetage est un organisme humanitaire à but non lucratif dont la raison d'être est la prévention des noyades et des traumatismes associés à l'eau.

Chef de file en surveillance aquatique et en intervention d'urgence, la Société de sauvetage assume son rôle d'expert et de centre de référence des milieux aquatique et nautique au Québec par le biais de ses différents programmes en :

| Sauvetage | Secourisme | Sauvetage sportif | Nautisme
| Gestion de la sécurité aquatique | Prévention | Philanthropie

Pour obtenir plus d'information sur l'un ou l'autre de ces programmes :

514 252-3100 ou 1 800 265-3093
www.sauvetage.qc.ca
alerte@sauvetage.qc.ca

Conseillers techniques

Alexandre BOUCHER
Québec
418 929-5350
aboucher@sauvetage.qc.ca

Daniel BERTHIAUME
Montréal
514 882-0526
dberthiaume@sauvetage.qc.ca

Jonathan PRATT
Repentigny
jpratt@sauvetage.qc.ca

Samuel BERTHIAUME
Beauce
418 559-0487
sberthiaume@sauvetage.qc.ca

Anouk GADBOIS
St-Jean-sur-Richelieu
514 618-2656
agadbois@sauvetage.qc.ca

François HOULE
Sainte-Julie
514 779-4985
fhoule@sauvetage.qc.ca

Nathan BÉCHARD
Repentigny
nbechard@sauvetage.qc.ca

Marie-Anne BEAUCHAMP
Haute Côte-Nord
418 261-4011
mabeauchamp@sauvetage.qc.ca

Cindy PARÉ
Montréal
514 515-0903
cpare@sauvetage.qc.ca

Geneviève ST-LAURENT
Bas-Saint-Laurent
418 494-0598
gst-laurent@sauvetage.qc.ca

Milène ARSENAULT
Québec
418 998-7477
marsenault@sauvetage.qc.ca

Dave VAILLANCOURT
Gatineau
819 210-1445
dvaillancourt@sauvetage.qc.ca

Jean-Philippe BILODEAU
Thetford Mines
jpbilodeau@sauvetage.qc.ca



SURF RESCUE'S

Surf Rescue
Offre maintenant
Deux destinations
SN Océanique

Même date différentes destinations

25 décembre 2015 au 8 janvier 2016



Nouvelle Destination

Hawaii

www.SRhawaii.ca

Meilleur prix garanti

**formation 1050\$
+ voyage 2249\$**

*prix assujéti à changement

- ✓ Les forfaits = inclus
- ✓ Vol aller-retour
- ✓ Vol direct
- ✓ Transferts
- ✓ Hébergement 14 nuits
- ✓ 3 repas par jour
- ✓ 5 soupers, traiteurs, formation
- ✓ Hôtel directement sur la plage
- ✓ 14 déjeuners, diners, soupers
- ✓ Boissons locales à volonté
- ✓ École de Surf à l'hôtel
- ✓ Préparation physique
- ✓ Cours et certification
- ✓ Équipement pour la formation
- ✓ T-shirt Surf Rescue
- ✓ Rashguard Surf Rescue
- ✓ Photos et vidéos
- ✓ Stage avec sauveteurs locaux
- ✓ Personne ressource local
- ✓ Party du jour de l'an
- ✓ Âge légal 18 ans
- ✓ Âge légal 21 ans
- ✓ SN Plage Continentale inclus*
- ✓ accompagnement aux activités



Tout inclus

Costa Rica

www.SRcostarica.ca

Meilleur prix garanti

**formation 1050\$
+ voyage 2249\$**

*prix assujéti à changement



www.surfrescue.ca / info@surfrescue.ca

www.facebook.com/surfrescue.ca

819-560-2379 - Alexandre Séguin-Désy



Partenaires



TU VEUX DEVENIR SN OCÉANIQUE



Photo: Jianca Lazarus

Hawaii




24 décembre au
7 janvier 2016

3195\$*

billet d'avion inclus

Formation 40h
+
Voyage 1 semaine

www.snhawaii.com

 facebook.com/SNHawaii



SN Hawaii
15 ans déjà

Australie




20 mai au
12 juin 2016

1995\$*

+ billet d'avion

Formation 40h
+
Voyage 2 semaines

 514-949-4034

 info@snhawaii.com

*Prix sujets à changement sans préavis



AQUAM^{MD}

SPÉCIALISTE AQUATIQUE INC.



AU-DELÀ DES PRODUITS,
NOUS VOUS OFFRONS
SERVICE PERSONNALISÉ,
SOUTIEN, EXPERTISE
ET...
TRANQUILLITÉ
D'ESPRIT.

Tél.: 514-948-4878 ou 1-800-935-4878
www.aquam.com

5500 Fullum, #100, Montréal, Qc, H2G 2H3