

A L E R T E

Printemps / été 2016 - sauvetage.qc.ca

SIMDUT 2015 : CE QU'IL FAUT SAVOIR

DOSSIER SPÉCIAL : L'ENTRAÎNEMENT

Numéro de convention de
Postes-publications 40064450

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. 21 - No. 1 -
Printemps / été 2016

ÉDITEUR

Société de sauvetage

RÉDACTEUR EN CHEF

Sophie Charbonneau-Saulnier
alerte@sauvetage.qc.ca

DIRECTRICE DE LA PRODUCTION

Diane Théberge

GRAPHISME ET MONTAGE

Éric Blache

PHOTOGRAPHIE / ILLUSTRATION

Aquam, Charlie Debons-Ricard, iStock, Jianca Lazarus, Shutterstock,
Société de sauvetage et Ville de Montréal – Éric Bolté

COLLABORATEURS

Mylène Barry, Lee-Anne Carmel, Alain Chalifoux, Louis-Philippe Gravel,
Raynald Hawkins, Bruno Hogue, Audrey Lavoie, Olivier Meunier,
Odille Potvin-Proulx et Diane Théberge

RÉVISEURE

Julie Saint-Mleux

PUBLICITÉ ET ABONNEMENTS

Maude Campeau
mcampeau@sauvetage.qc.ca

IMPRESSION

Carpediem

Le magazine Alerte 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.

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.

TIRAGE : 14 500 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

AFFRONTER LE TROU NOIR

8

LE NOUVEAU SIMDUT 2015

9

LES BAROTRAUMATISMES :
PARTIE 2

13

AQUAM EST FIÈRE DE SOUTENIR
DE JEUNES ATHLÈTES DE
LA RELÈVE!

14

ÊTES-VOUS PRÊT À FAIRE FACE
À UNE SITUATION D'URGENCE?

15

DOSSIER SPÉCIAL :
L'ENTRAÎNEMENT
EN SAUVETAGE

19

LES ZONES OMBRAGÉES
DE VOTRE INSTALLATIONS
AQUATIQUES SONT-ELLES
SUFFISANTES?

21

REPOUSSER SES LIMITES SOUS
LE SOLEIL D'HAWAII

24

QUAND LE SAUVETEUR DEVIENT
VICTIME

25

SNPN 2016 : QU'EST-CE QU'IL Y A
AU PROGRAMME?

26

UN AVANT-GOÛT DES NORMES
ILCOR 2015


27


VOTRE TO-DO LIST

28

CLUBS DE SAUVETAGE
ET PERSONNES-RESSOURCES

POUR NOUS SUIVRE

 sauvetage.qc.ca

 facebook.com/SociétédeSauvetage

 twitter.com/sauvetage

LA CARTE DE CONDUCTEUR D'EMBARCATION

Vous travaillerez sur une plage cet été? Détenez-vous la carte vous autorisant à conduire une embarcation motorisée? Vous pouvez obtenir cette preuve de compétence simplement en suivant la formation et en passant l'examen en ligne. Rendez-vous sur le www.sauvetage.qc.ca et cliquez sur l'icône dans la bande droite du site!

OBTENEZ VOTRE CARTE DE BATEAU EN LIGNE
AVEC NOTRE NOUVEAU PARTENAIRE

PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



En décembre 2015, le ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport présentait son « Plan d'action pour la prévention et la gestion des commotions cérébrales liées à la pratique d'activités récréatives et sportives », qui prévoyait entre autres que les organismes sportifs se dotent d'un protocole de gestion des commotions cérébrales. C'est dans ce contexte que le comité médical de la Société de sauvetage a élaboré son protocole, disponible en ligne dans la section Sport du site www.sauvetage.qc.ca.

EN BREF

UN VENT DE FRAÎCHEUR SOUFFLE SUR SOCIETEDESAMVETAGE.ORG!

Le site Web de la Société de sauvetage dédié à la prévention de la noyade abandonnera bientôt le jaune éclatant qui l'a si longtemps caractérisé. C'est dans un environnement complètement repensé, tant sur le plan esthétique que sur le plan du contenu, que les internautes pourront bientôt naviguer et consulter les articles proposés par différents collaborateurs. Gardez l'œil ouvert!



NAGER POUR SURVIVRE PREND SON ENVOL À MONTRÉAL

Montréal annonçait le 6 mai dernier un investissement de 200 000 \$ pour faire profiter les jeunes Montréalais de 3^e année du programme Nager pour survivre, soulignant qu'il est de la responsabilité sociale de la Ville de sensibiliser les enfants aux dangers reliés à l'eau. Cette somme servira à rendre le programme plus accessible aux écoles de l'île et ainsi promouvoir l'importance de savoir survivre à une chute inattendue en eau profonde. Pour plus d'information sur le programme et les subventions offertes, consultez la section Nager pour survivre dans l'onglet Services de notre site Web. www.sauvetage.qc.ca

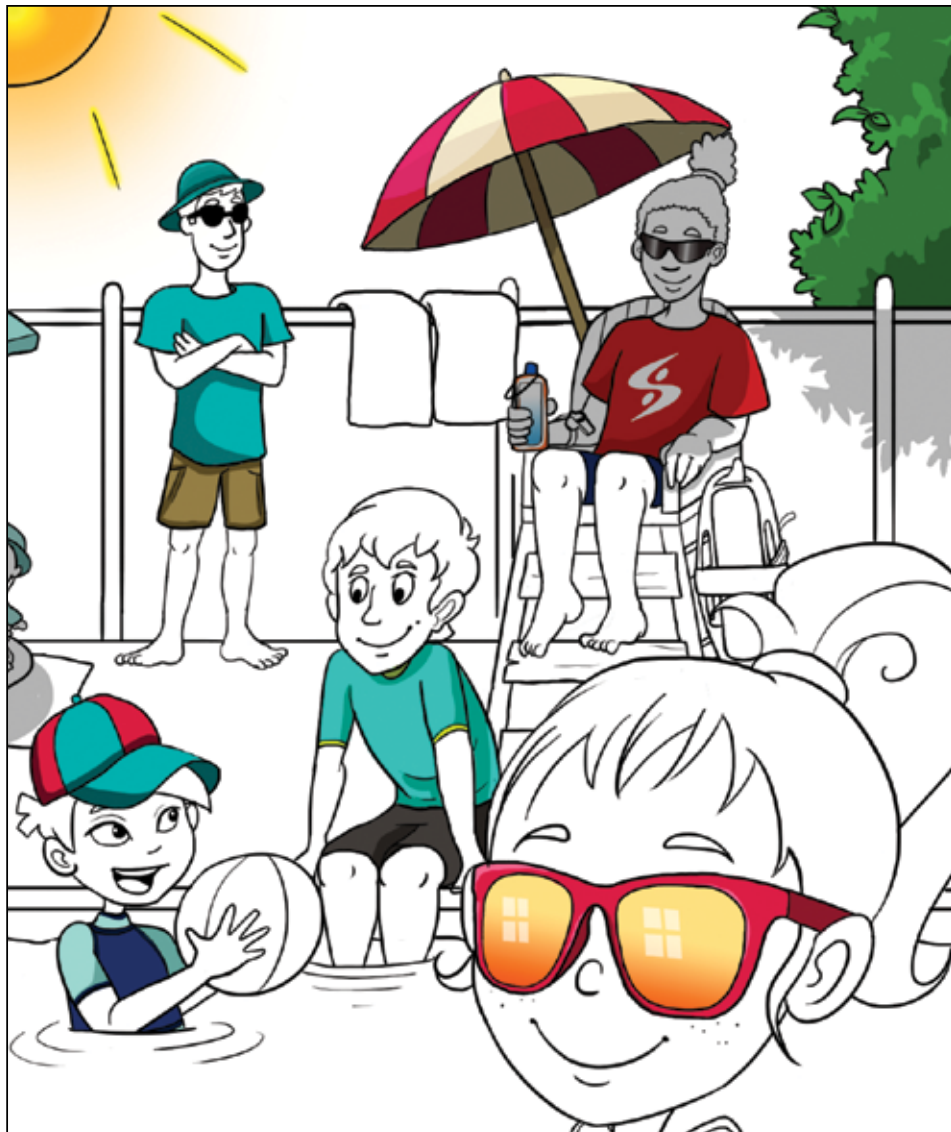


Crédit photo : Ville de Montréal - Éric Bolté

TOUT BAIGNE AU SOLEIL DE RETOUR EN 2016... EN VERSION AMÉLIORÉE!

Mené pour une toute première fois à l'été 2014 sous forme de projet pilote, Tout baigne au soleil a enthousiasmé les installations aquatiques participantes. Son objectif : sensibiliser les surveillants-sauveteurs et les baigneurs à l'importance de la protection solaire, particulièrement dans le cadre d'activités aquatiques extérieures.

Grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux, plusieurs améliorations ont été apportées à ce programme clé en main. Son contenu a notamment été adapté en fonction des recommandations émises à la suite du projet pilote de 2014, et l'ensemble de ses outils est désormais disponible en ligne. Si vous désirez poser des gestes concrets pour prévenir le cancer de la peau, créer des environnements publics sains et sécuritaires, lutter contre les îlots de chaleur et prévenir la noyade et les traumatismes associés à l'eau, c'est Tout baigne au soleil qu'il vous faut!



wubit


La flexibilité des produits modulaires Wubit sont un atout autant en piscine qu'en lac.

Visitez www.aquam.com pour la gamme complète des produits Wubit.

AQUAM
314-948-4878 • 1-800-935-4878
www.aquam.com

AFFRONTER LE TROU NOIR

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



Je me souviens d'une finale de Championnats québécois de sauvetage – Technique à laquelle j'assistais au PEPS de l'Université Laval, il y a de cela quelques années. Les athlètes devaient être évalués sur la qualité de leur intervention lors d'une simulation de situation majeure : le scénario prévoyait que la « victime », un jeune adolescent, courrait sur la promenade de la piscine et plongerait vers le mur séparant les deux bassins de la piscine, ce qui provoquerait une blessure à la colonne vertébrale. Quelle ne fut pas notre surprise lorsqu'un athlète s'élança dans l'eau avant même que la victime n'atteigne le mur, prévenant ainsi le cas de colonne! Un ami, qui avait également assisté à la scène, était convaincu que l'athlète avait eu droit à de l'information privilégiée sur l'épreuve puisqu'il avait activement cherché à anticiper la situation majeure. Quant à moi, je n'y voyais là rien d'étrange; après tout, le travail du sauveteur, c'est avant tout de reconnaître les situations dangereuses et de les prévenir!

J'ai pu constater, au fil des années, que lorsque l'on recueille le témoignage des intervenants après un incident, il y a presque systématiquement ce que j'appelle un « trou noir » dans le récit des événements; ce trou noir, c'est le moment précis où l'accident survient – les quelques secondes où tous les éléments se mettent en place pour que la victime se retrouve, par exemple, au fond de l'eau ou en détresse dans la partie profonde de la piscine – bref, les circonstances ayant mené à l'accident. Comment expliquer que ce court instant échappe presque systématiquement au regard de tous?

Un sauveteur fraîchement formé se reconnaît aisément à sa posture et au balayage visuel constant qu'il effectue, qui traduisent à tous les coups une extrême vigilance. C'est cette vigilance qui lui permettra de repérer les situations risquées avant qu'elles ne se transforment en situations d'urgence et qui minimisera ainsi la nécessité d'intervenir. Cela peut toutefois avoir un effet pernicieux : en n'ayant à effectuer des interventions d'urgence que très rarement, le sauveteur voit sa vigilance se relâcher graduellement... et c'est là qu'arrive le danger.

C'est parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir que le sauveteur doit être constamment à l'affût et préparé. Sa vigilance, de même que sa capacité à intervenir, sont directement liées à sa forme physique et à l'organisation des procédures d'urgence et de la surveillance de l'installation où il travaille. Ces éléments d'une importance capitale peuvent être entretenus grâce à l'entraînement. Au même titre que les différents corps professionnels de prévention et d'intervention (pompiers, policiers, ambulanciers, etc.), les surveillants-sauveteurs doivent s'entraîner et s'exercer aux procédures d'urgence afin de continuer à maîtriser les techniques de sauvetage et d'être en mesure d'appliquer les mesures d'urgence mises en place.

Je ne compte plus le nombre de fois où les témoignages recueillis par les médias révélaient que les sauveteurs en poste avaient longuement hésité, voire « figé », lors d'un incident dans un lieu de baignade. Connaître les bonnes techniques, c'est une chose, mais comme un sauveteur n'est pas fréquemment appelé à effectuer les plus critiques d'entre elles, notamment la RCR, il doit faire un effort supplémentaire pour rester prêt à toute éventualité. Le travail de prévention est de la plus haute importance et constitue l'essentiel de la tâche du sauveteur, mais les situations plus graves demeurent une possibilité à laquelle il faut impérativement se préparer. Pour ce faire, on s'assurera non seulement de pratiquer les techniques, mais aussi de préparer les procédures d'urgence et le plan d'organisation de la surveillance en fonction des spécificités de l'installation, telles que son équipement, ses effectifs en place et son aménagement (glissoires, tremplins, rampes, escaliers, etc.).

Lorsque les membres du personnel disposent d'une stratégie de surveillance et d'intervention adaptée, mise à jour et régulièrement mise en pratique, ils assurent la sécurité des usagers de manière optimale. C'est le raisonnement sur lequel se fonde la nouvelle position officielle de la Société de sauvetage, dont un extrait est publié en page 14.

Surveillants-sauveteurs : vous êtes responsables de votre condition physique! N'oubliez pas qu'une bonne forme physique accroîtra votre vigilance en plus de vous permettre d'effectuer des sauvetages efficaces. Assurez-vous également de bien connaître les zones de surveillance auxquelles vous êtes affectés.



Gestionnaires aquatiques : le travail d'équipe n'est jamais aussi réussi que lorsqu'il est bien préparé. À vous d'instaurer des procédures d'urgence et un plan d'organisation de la surveillance bien à vous, qui respectent les particularités de votre propre installation : qui fait quoi, où, comment, et pourquoi? Vous avez également la responsabilité de vous assurer que ces mesures sont régulièrement mises à jour et mises en pratique par le personnel de votre installation. <

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!**

Que ce soit pour le maintien de la forme physique, des connaissances et des habiletés des sauveteurs, ou pour la pratique des procédures d'urgence, l'entraînement est d'une importance capitale. À votre avis, les employeurs du milieu aquatique accordent-ils une place suffisamment importante à l'entraînement? Que suggérez-vous pour améliorer cet aspect vital du travail des sauveteurs? Vos réponses paraîtront dans la prochaine édition du magazine Alerte!

 **J'aime**  **Commenter**  **Partager**

 9

Commentaires principaux ▾



Votre commentaire



Ève Perras C'est évident que les entraînements sont négligés pendant l'hiver, mais même parfois l'été. Pour une équipe qui veut bien travailler ensemble et avec cohérence, une pratique par semaine pendant l'été serait l'idéal! Pendant l'hiver, au moins une pratique par mois, car les sauveteurs en piscine ne sont pas à l'abri de cas de premiers soins majeurs. Avoir nos cas frais en mémoire c'est primordial et s'entraîner devrait faire partie des exigences d'emploi! Être en forme pour un sauveteur est vraiment important selon moi, car il faut être prêt à faire face à toute éventualité, n'importe quand. On est sensibilisés à ça pendant nos cours et ce n'est pas pour rien, il faut le mettre en pratique.

[J'aime](#) - [Partager](#)



Nicolas Francoeur En effet, les employeurs ne mettent pas assez l'accent sur l'entraînement de leurs surveillants-sauveteurs autant d'un point de vue technique que physique. Certains se disent tout simplement qu'ils s'entraînent par eux-mêmes, ce qui est le cas... mais pas nécessairement pour la majorité! Des entraînements devraient être prévus afin de réviser les procédures et les techniques en plus de s'habituer à son équipe de travail (et d'améliorer l'esprit d'équipe)! Certains organismes obligent un entraînement mensuel alors que d'autres offrent des entraînements hebdomadaires (50 % payés). Ce sont de belles initiatives!

[J'aime](#) - [Partager](#)



Pierre-Olivier Bilodeau La mise en place d'un ambassadeur mandaté dans chaque milieu de travail (à commencer par les centres les plus gros), un peu à l'instar d'un délégué syndical. Ce « délégué » aurait pour mission d'effectuer des pressions sur l'employeur, au nom de la société (ou au nom des autres sauveteurs) pour qu'il y ait des pratiques plus régulièrement, mais aussi de motiver ses collègues et de les encourager à s'entraîner. Bien sûr, la récurrence des pratiques varierait en fonction de l'importance qu'accorde le délégué à cette tâche, mais ça ne peut qu'améliorer la situation actuelle. Aussi, il faudrait accorder à la fonction un titre accrocheur. Appeler ce délégué « délégué » aura tendance à avoir moins d'effet qu'un titre plus prestigieux. C'est plutôt simpliste comme théorie mais je suis convaincu que, s'agissant d'une fonction bénévole, un titre particulier associé à la fonction peut fournir suffisamment de motivation pour que cet élu s'acquitte adéquatement de sa tâche et que le passage du flambeau en fin de mandat à la relève du sauveteur soit considéré comme un honneur. J'imagine déjà la naissance d'une nouvelle tradition dans le monde du sauvetage!

[J'aime](#) - [Partager](#)

LE NOUVEAU SIMDUT 2015

Louis-Philippe Gravel, coordonnateur aux services d'expert-conseil
lpgravel@sauvetage.qc.ca

Depuis le 1^{er} janvier 2016, de nouvelles dispositions à l'égard de la réglementation du SIMDUT sont en vigueur. Les employeurs ont jusqu'au 1^{er} décembre 2018 pour se conformer aux nouvelles dispositions de la loi.

QU'EST-CE QUE LE SIMDUT?

L'acronyme SIMDUT signifie « Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail ». Il fait partie intégrante de la Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST), et tous les employeurs doivent s'y conformer. Il est possible que certains organismes utilisent l'appellation SIMDUT SGH pour faire référence au SIMDUT 2015.

LES NOUVEAUTÉS

Le SIMDUT 2015 prévoit principalement de nouvelles modalités d'identification et de formation. Les produits que vous recevrez seront étiquetés, graduellement au cours des trois prochaines années, conformément au Système général harmonisé (SGH). De plus, les produits accompagnés d'une fiche signalétique (FS) composée de neuf catégories seront dorénavant accompagnés d'une fiche de données de sécurité (FDS) qui comportera seize rubriques. Dans certains cas, les employeurs auront l'obligation de concevoir et d'apposer une étiquette ou une affiche du lieu de travail indiquant notamment le nom du produit, les précautions, la manipulation, le stockage, l'entreposage et l'élimination.

Les employeurs ont maintenant l'obligation de former tous les employés qui sont susceptibles d'être exposés à des produits classés dangereux ou d'en manipuler. Autrement dit, un employé qui n'a pas la tâche de manipuler des produits dangereux, mais qui doit circuler à proximité de ceux-ci devra maintenant recevoir la formation SIMDUT 2015.

Cela signifie que tout le personnel d'une installation aquatique, y compris les surveillants-sauveteurs, devra être formé à cette nouvelle réglementation.

Pour tous les détails entourant la nouvelle réglementation, vous pouvez consulter le site de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST) au www.csst.qc.ca. Dans le cadre de la transition vers le SIMDUT 2015, la Société de sauvetage offre non seulement de la formation, mais également un accompagnement complet pour la vérification de l'étiquetage et des procédures. Pour plus de détails, vous pouvez consulter la section Services du site www.sauvetage.qc.ca ou communiquer directement avec l'auteur de cet article. <

POUR NE RIEN OUBLIER



Identifier tous les produits classifiés comme étant dangereux sur le lieu de travail et obtenir les fiches de sécurité de ces produits.



Regrouper les fiches de sécurité afin de les rendre disponibles pour les travailleurs.



Identifier les endroits où une étiquette du lieu de travail est nécessaire et apposer les étiquettes aux endroits appropriés.



Identifier les travailleurs susceptibles d'être exposés à des produits classés dangereux et leur offrir la formation SIMDUT 2015.

LES BAROTRAUMATISMES : PARTIE 2

Bruno Hogue, inf., M.Sc. physiologie, CSI (C)
Professeur de clinique, ESI, Faculté de médecine et des sciences de la santé,
Université de Sherbrooke

Comité médical de la Société de sauvetage
premierssoins@sauvetage.qc.ca

Dans la première partie de cet article, nous avons présenté les différents mécanismes associés aux barotraumatismes. Dans cette deuxième partie, nous aborderons d'autres problématiques associées aux barotraumatismes : le syndrome de décompression (aussi appelé maladie de décompression, mal du caisson ou « bends »), l'embolie gazeuse et d'autres problèmes liés à la toxicité des gaz lors de la plongée sous-marine.

LE SYNDROME DE DÉCOMPRESSION

Pendant une plongée, l'air contenu dans les poumons subit une forte pression exercée par l'eau environnante. Cette pression entraîne le rapprochement des molécules de gaz et, par conséquent, une diminution du volume de l'air. L'air dans les poumons se comprime, en quelque sorte, comme c'est le cas dans la bouteille d'air que le plongeur porte sur son dos. Cet effet de compression augmente avec la profondeur de la plongée. La facilité d'un gaz (comme l'oxygène ou l'azote) à passer dans le sang ou les tissus du corps humain est influencée par cette pression. Plus il y a de pression sur le gaz, plus il aura tendance à pénétrer dans le sang et les tissus du corps (muscle, organes, etc.).

En plongée, c'est surtout l'azote (N_2) qui pose problème, car c'est une plus grosse molécule que l'oxygène (O_2), et elle s'accumule rapidement dans le sang et les tissus. Cet effet augmente en fonction de la profondeur et de la durée de la plongée. C'est au moment de la remontée vers la surface et pendant les heures qui suivent que les problèmes de décompression apparaissent. Durant la remontée, la pression exercée sur le corps (et par conséquent sur le gaz contenu dans les tissus) diminue, ce qui permet au gaz de reprendre son volume original. Lorsque le plongeur remonte trop rapidement, les molécules de gaz reprennent leur taille trop vite, et ne parviennent pas à sortir par les poumons. Le gaz reste donc trappé dans les tissus, et peut alors former des bulles qui risquent de se loger n'importe où dans le corps. C'est ce qui explique que les signes et symptômes du syndrome de décompression peuvent être très variés et survenir tant rapidement que tardivement. On observe

Les accidents de décompression se produisent surtout lorsque les plongeurs ne respectent pas les règles et les tables de plongée qui guident le temps maximal de plongée (tenant compte de l'accumulation d'azote) et le temps de remontée (avec paliers de décompression).

généralement une douleur aux articulations et aux muscles (« bends »), qui touche les deux côtés du corps (généralement au haut ou au bas du corps). Lorsque cette situation touche le cerveau (système nerveux central), on remarquera une fatigue inhabituelle, des troubles de la vue, une perte de sensation, des vertiges, une perte d'audition, la paralysie, etc. Si des bulles assez grosses se forment dans les vaisseaux sanguins, une embolie gazeuse peut se former et entraîner de graves conséquences.

L'EMBOLIE GAZEUSE

Que ce soit à la suite d'un pneumothorax ou d'une rupture d'alvéole en remontée trop rapide, ou encore dans le cas d'un syndrome de décompression, des bulles d'azote ou d'air peuvent se retrouver dans la circulation sanguine et bloquer l'arrivée de sang vers un organe important, ce qui risque notamment de provoquer une embolie pulmonaire, un AVC ou un infarctus. Lorsque le sang arrive difficilement à circuler à travers les poumons ou tout autre organe, cela nuit à l'oxygénation et à l'élimination des déchets tels que le CO_2 . Les symptômes peuvent être variés, importants, et survenir rapidement. La particularité de l'embolie gazeuse causée par la plongée est qu'elle survient rapidement lors de la remontée, ou jusqu'à quelques minutes après la sortie de l'eau, et se caractérise par une perte de conscience brutale ou des symptômes affectant les organes touchés. Un traitement rapide avec de l'oxygène est alors indiqué.





LA TOXICITÉ GAZEUSE

On parle de toxicité lorsqu'une substance est en quantité suffisante pour causer des dysfonctionnements dans le corps. Dans le cas de la toxicité gazeuse liée à la plongée, la pression subie entraîne la présence d'une trop grande quantité/ concentration de gaz dans l'organisme, ce qui provoque des symptômes durant la plongée.

NARCOSE À L'AZOTE (N₂)

L'intoxication ou la narcose à l'azote survient lorsque de l'air comprimé est respiré à une profondeur de plus de 30 mètres (98 pieds). Cela provoque des symptômes ressemblant à un état d'ivresse dû à l'alcool, d'où l'appellation d'ivresse des profondeurs. Cela peut se manifester par une altération de la personnalité, du comportement, du jugement, de la performance intellectuelle et neuromusculaire (les réflexes). L'apparition de ces symptômes est insidieuse et euphorisante; le plongeur pourrait donc avoir de la difficulté à s'en apercevoir. Cette baisse de jugement a d'ailleurs entraîné la noyade de plusieurs plongeurs. Au-delà de 90 mètres (295 pieds - profondeur qui n'est pas autorisée en plongée sportive), l'azote peut provoquer des hallucinations et une perte de conscience. Il est donc primordial de bien se connaître et de surveiller les comportements étranges que pourrait manifester votre partenaire de plongée.

TOXICITÉ À L'OXYGÈNE (O₂)

En plongée sportive, la toxicité à l'oxygène est plus rare puisqu'elle survient lorsqu'on plonge avec de l'air comprimé à une profondeur de plus de 57 mètres (187 pieds). Elle peut cependant se produire à des profondeurs moindres si la plongée se fait avec un mélange d'oxygène enrichi et d'azote appelé « nitrox ». Comme ce mélange contient une concentration d'oxygène supérieure à celle de l'air, le risque de toxicité à l'oxygène en est augmenté. La plongée avec ce type de mélange demande une formation particulière; on reconnaît facilement les plongeurs utilisant le nitrox car une étiquette verte et jaune est apposée sur leur cylindre.

La toxicité à l'oxygène peut provoquer les symptômes suivants : perte de sensibilité, convulsions, vertiges, nausées, vomissements, réduction du champ visuel, perte de conscience et arrêt respiratoire, ce qui peut causer la noyade. Ces symptômes s'expliquent en partie par la vasodilatation survenant dans le cerveau à cause de la formation de radicaux libres de l'oxygène. Comme traitement, il faut remonter à la surface et respirer l'air ambiant. Par la suite, il faut traiter la victime selon les symptômes qu'elle présente.



INTOXICATION AU DIOXYDE DE CARBONE (CO₂)

La principale cause d'intoxication au dioxyde de carbone (CO₂) en plongée est l'hypoventilation, soit une respiration trop lente ou trop courte ne permettant pas d'expirer correctement tout le CO₂. Cette hypoventilation peut être causée par une combinaison trop serrée, le surmenage, la plongée profonde, un réflexe respiratoire peu élevé (provoqué notamment par des drogues, l'alcool ou certains médicaments). Un dysfonctionnement du détendeur entraînant la contamination de l'alimentation en air par les gaz expirés peut aussi être à l'origine d'une intoxication au CO₂. Comme le CO₂ est un déchet du corps et qu'il est principalement responsable du déclenchement de la respiration, cette intoxication peut entraîner des symptômes d'essoufflement et de somnolence et, dans les cas plus graves, de la nausée, des vomissements, des maux de tête, de la confusion, une respiration rapide, des bouffées de chaleur, des convulsions et une perte de conscience.

Au même titre que l'intoxication à l'oxygène, l'intoxication au CO₂ se règle généralement avec la remontée et le traitement de la

cause si possible; ici, par exemple, en retirant la combinaison trop serrée. L'administration d'oxygène peut être bénéfique dans le cas d'intoxication au CO₂.

INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE (CO)

L'intoxication au monoxyde de carbone (CO) survient lorsque l'air comprimé respiré par le plongeur a été contaminé lors du remplissage. Le CO étant inodore et incolore, il est impossible pour le plongeur de s'apercevoir que son air est contaminé. Comme le CO se lie à l'hémoglobine à la place de l'oxygène, cela entraîne des symptômes d'hypoxie. Les signes et symptômes ressentis peuvent varier : nausée, vomissements, maux de tête, faiblesse, convulsions, perte de conscience et décès. Le traitement principal est l'administration d'oxygène. Il est donc primordial de faire remplir ces bouteilles dans des endroits approuvés et reconnus; soyez particulièrement vigilant lorsque vous plongez à l'étranger. Il est recommandé d'inspecter les installations de remplissage; si le budget vous le permet, il peut être utile de se procurer un analyseur de gaz.

Les barotraumatismes présentés dans cette seconde partie sont peu susceptibles de survenir en dehors d'activités de plongée sous-marine. Cependant, que vous pratiquiez ce sport ou non, vous pourriez être appelé à intervenir à titre de sauveteur lors d'un accident de plongée. Le meilleur moyen de traiter ces barotraumatismes est la prévention, l'enseignement, la vigilance et la reconnaissance des signes et symptômes. En cas de doute, communiquez rapidement avec les services préhospitaliers d'urgence ou un centre d'intervention d'urgence pour les accidents de plongée. <

FORUM ANNUEL 2016

RETOUR AUX SOURCES

Du 9 au 11 septembre, faites partie du plus grand événement en sauvetage! Conférences, ateliers théoriques et pratiques, banquet grandiose et contenu de requalification en grande primeur sont au menu.

Curieux? Voici un aperçu des ateliers qui seront offerts :



SOYEZ LE MAILLON FORT DE LA CHAÎNE DE SURVIE^{MD} 2015



SAUVETEURS AVERTIS, INTÉGRATION GARANTIE



À VOS MARQUES, PRÊTS, SURVEILLEZ!



FORME PHYSIQUE ET DISTINCTION



PLANIFIER SES ENTRAÎNEMENTS UN MOIS À LA FOIS




3, 2, 1... ACTION!



LA BOÎTE À OUTILS DE L'ENTRAÎNEUR



ENTRAÎNEMENTS COMPLETS POUR UNE ÉQUIPE D'ENFER

 Vous voulez en savoir plus? Rendez-vous sur le site www.sauvetage.qc.ca.

AQUAM EST FIÈRE DE SOUTENIR DE JEUNES ATHLÈTES DE LA RELÈVE!

Alain Chalifoux, Aquam
info@aquam.com

Depuis les débuts d'Aquam, nous avons à cœur de participer à l'essor de la communauté aquatique, qu'il s'agisse d'organiser des événements ou d'établir des partenariats avec les fédérations de sports aquatiques et la Société de sauvetage. Ceux et celles qui évoluent quotidiennement aux abords d'un plan d'eau au Québec et dans le reste du Canada connaissent bien la vague bleue du logo d'Aquam. Au fil des ans, Aquam a développé des produits innovateurs qui ouvrent de nouvelles possibilités, et ce, dans un environnement sécuritaire grâce au professionnalisme des sauveteurs. Plus récemment, Aquam souhaitait ajouter une corde à son arc et s'impliquer directement auprès de jeunes athlètes. Pour ce faire, notre choix s'est arrêté sur la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec.

Le 4 mai dernier, Aquam a remis des bourses à de jeunes athlètes qui excellent dans leur discipline sportive tout en se dépassant à l'école. Deux de ces boursiers sont également sauveteurs. Nageuse synchronisée hors pair, Audrey Joly a suivi sa formation Médaille de bronze. Camille Bergeron-Miron, redoutable nageuse, a obtenu sa qualification Sauveteur national. Aquam parraine également Cédric Fofana, un jeune plongeur on ne peut plus prometteur ainsi que Marianne Bouchard-Côté, une talentueuse joueuse de water-polo. Voici un portrait de ces quatre athlètes qui font la fierté d'Aquam et de la communauté aquatique.

Médaillée d'argent en nage synchronisée solo aux Jeux du Canada à Prince George en 2015, Audrey Joly s'est par ailleurs classée 4^e en solo à la qualification pour les Championnats nationaux à Victoria en 2015. La jeune athlète vient de terminer ses études à l'École des Sources en maintenant une moyenne de 83 %. Elle poursuit son parcours scolaire en sciences de la nature au Collège Montmorency. Une fois son maillot accroché, elle aimerait faire carrière comme optométriste ou comme pharmacienne.

Camille Bergeron-Miron a été médaillée d'or au 50 m dos aux Championnats canadiens groupe d'âge 2014. Classée 4^e au 50 m libre à ces mêmes championnats, la jeune athlète étudie à présent en sciences de la santé au Collégial international Sainte-Anne, et maintient une moyenne de 89 %. Après sa carrière sportive, Camille souhaite intégrer le domaine de la psychologie, de l'astronomie ou des sciences vétérinaires.

Marianne Bouchard-Côté, formidable joueuse de water-polo, a été médaillée d'or avec son équipe au Championnat canadien de l'Est U-16, en plus d'être nommée gardienne par excellence lors du Championnat canadien en 2015. Marianne avait également obtenu la première place au Championnat de la ligue nationale U-16 en 2015. Elle est en 4^e année du secondaire au Collège de Montréal.



Marianne Bouchard-Côté, Audrey Joly, Cédric Fofana et Camille Bergeron-Miron en compagnie d'Alain Chalifoux, vice-président d'Aquam.

Le jeune plongeur Cédric Fofana a été médaillé d'or au 3 m et à la tour lors du Championnat canadien junior de développement 2014. De surcroît, il a obtenu la médaille d'or à la tour au Championnat provincial de l'Atlantique 2014. Élève de 6^e année à l'École des Berges, Cédric maintient une moyenne de 91 %. Lorsqu'il aura définitivement accroché son chamois, le jeune plongeur aimerait œuvrer dans le domaine de la santé.

Aquam est fière de collaborer avec la Fondation de l'athlète d'excellence, car l'organisme se démarque par ses valeurs intègres et encadre les jeunes autant sur le plan sportif que scolaire et personnel. L'encadrement scolaire compte énormément pour Aquam : nous sommes conscients qu'un individu doit développer son plein potentiel à travers une éducation de qualité. Qui plus est, il est très important pour les jeunes athlètes de préparer leur seconde carrière. Nous souhaitons donc la meilleure des chances à Audrey, Camille, Myriam et Cédric, ainsi qu'à tous les sauveteurs tout au long de leur carrière! <

ÊTES-VOUS PRÊT À FAIRE FACE À UNE SITUATION D'URGENCE?

Sophie Charbonneau-Saulnier, coordonnatrice à la rédaction
scsaulnier@sauvetage.qc.ca

L'organisation du travail d'équipe est vitale dans une installation aquatique, tant pour la prévention que pour l'intervention! En vue d'être prêt à intervenir efficacement lors d'une situation d'urgence, posez-vous ces quelques questions :

1. Quelles sont les particularités du plan d'eau où je travaille?
2. Le plan d'organisation de la surveillance du plan d'eau est-il conçu en fonction de ces particularités?
3. Nous sommes-nous exercés aux procédures d'urgence de l'installation?

Pour vous assurer que votre équipe est prête à affronter une situation d'urgence, vous pouvez vous référer à la plus récente position officielle émise par la Société de sauvetage, intitulée « Mise en œuvre du plan d'organisation de la surveillance et des procédures d'urgence ». En voici un aperçu :

ÉNONCÉ DE POSITION

1. Les procédures d'urgence et le plan d'organisation de la surveillance doivent être adaptés aux particularités d'un lieu de baignade, aux activités et à l'effectif du personnel en fonction.
2. L'entraînement du personnel et les informations relatives aux procédures d'urgence et au plan d'organisation de la surveillance doivent être mis à jour annuellement ou dès que la situation le requiert, notamment dans les cas suivants :
 - lors de la tenue d'un nouveau type d'activité;
 - ou lors de tout autre changement au lieu de baignade ayant un impact sur la surveillance aquatique ou sur les procédures à suivre en cas d'urgence.
3. La procédure d'accueil d'un nouveau membre du personnel doit inclure l'entraînement et la transmission des informations relatives aux procédures d'urgence et au plan d'organisation de la surveillance qui sont spécifiques au lieu de baignade.
4. En cours d'emploi et au minimum une fois par année, le personnel d'un lieu de baignade doit participer à un ou des entraînements, incluant un exercice d'évacuation d'urgence, et recevoir de l'information sur les procédures d'urgence et le plan d'organisation de la surveillance spécifiques au lieu de baignade.

Pour consulter la position officielle en entier, rendez-vous sur le site www.sauvetage.qc.ca. Vous pourrez ainsi prendre connaissance des exigences précises de la Société de sauvetage quant à l'implantation et à la mise en œuvre des plans d'organisation de la surveillance et des procédures d'urgence. N'hésitez surtout pas à communiquer avec la Société pour toute question au sujet de cette nouvelle position officielle. <

DOSSIER SPÉCIAL : L'ENTRAÎNEMENT EN SAUVETAGE

Mylène Barry, coordonnatrice aux programmes de soins d'urgence et Leadership
mbarry@sauvetage.qc.ca

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

En tant que surveillant-sauveteur, vous le savez bien : une bonne condition physique est essentielle pour exécuter un sauvetage efficace. L'entraînement est donc d'une importance capitale. Pourtant, la motivation n'est pas toujours au rendez-vous! Nous avons donc préparé ce dossier spécial afin de vous outiller pour la préparation d'entraînements sur-mesure, qui répondront aux besoins de tout sauveteur en manque d'inspiration. Nous vous fournissons également, aux pages 16 et 17, un plan de séance d'entraînement en piscine et en plage que vous pourrez adapter selon vos objectifs au fil du temps.

CRÉER UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT EN 2 ÉTAPES

1. Déterminez la ou les composantes qui vous intéressent, et sélectionnez des exercices en fonction des composantes choisies.

COMPOSANTES RELIÉES À LA SANTÉ

FORCE MUSCULAIRE

Soulever ou déplacer une charge lourde (comme une victime)

ENDURANCE MUSCULAIRE

Soulever ou déplacer une charge plusieurs fois, nager, faire des redressements assis

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE

Courir, nager, faire des sauts avec écart (jumping jacks)

FLEXIBILITÉ

Faire des étirements ou des mouvements de grande amplitude

COMPOSANTES RELIÉES À L'HABILITÉ MOTRICE

AGILITÉ

Courir dans des pneus, utiliser une échelle, grimper, lancer une aide flottante

ÉQUILIBRE

Diminuer les points d'appui, comme en se tenant sur un pied ou en collant les pieds ensemble lors d'extensions des bras (push-ups)

COORDINATION

Danser, nager la brasse ou le papillon, exécuter une nage hybride (les jambes d'une nage et les bras d'une autre)

PUISSANCE

Poussée du mur dans l'eau, saut, propulsions dans la partie peu profonde (saut de grenouille, sortir les 2 genoux)

TEMPS DE RÉACTION

Entrée à l'eau ou départ à la course à la suite d'un signal de départ

VITESSE

Courir ou nager le plus rapidement possible sur une courte distance

2. Adaptez les exercices en fonction des principes de surcharge et de progression, et assurez-vous que le plan complet d'entraînement respecte les principes d'individualité et de réversibilité.

LA SURCHARGE

L'entraînement doit être plus difficile que les activités quotidiennes grâce à l'augmentation de la fréquence, de la durée et de l'intensité de l'effort.

L'INDIVIDUALITÉ

Gardez en tête que l'évolution de la forme physique varie selon les individus, et qu'elle dépend d'une multitude de facteurs tels que l'hérédité ou l'alimentation. Le plan d'entraînement doit donc être adapté aux besoins de chaque personne, selon des objectifs qui tiennent compte de la manière dont le corps réagit aux différents types d'activités et d'exercices. Ne vous comparez jamais à quelqu'un d'autre!

LA PROGRESSION

Le plan d'entraînement prévoit une progression du niveau de difficulté entre chaque séance. Par exemple, la troisième séance doit être plus difficile que la première.

LA RÉVERSIBILITÉ

Assurez-vous que l'intervalle entre chaque séance d'entraînement ne soit pas d'une trop longue durée, sans quoi les gains réalisés lors d'une première séance seront grandement diminués, voire nuls lors de la séance suivante. Il est également primordial de ne pas cesser complètement de s'entraîner une fois l'objectif atteint si l'on ne veut pas voir les résultats obtenus disparaître.

ENTRAÎNEMENT EN PISCINE

45 MINUTES

Si la piscine à laquelle vous vous entraînez n'accepte pas de prêter des objets lors des bains libres, vous pouvez remplacer l'objet par un partenaire d'entraînement.



ÉCHAUFFEMENT

- Nager 200 m, style de nage au choix (8 longueurs)
- Battement de jambes avec planche sur 100 m (4 longueurs)

4

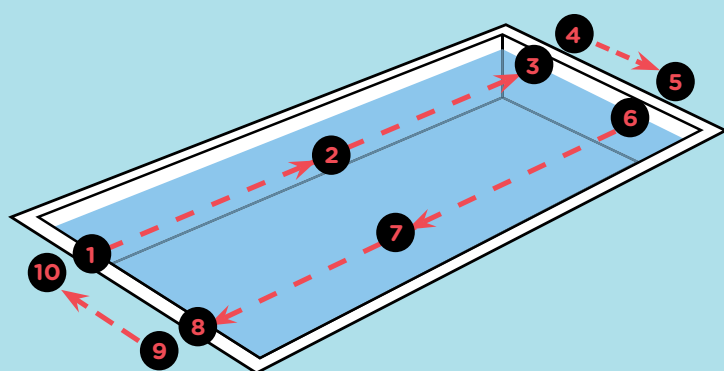
BLOC SAUVETAGE

- Entrée à l'eau au choix
- Approche au choix sur 100 m
- Récupération d'un objet d'au moins 10 lb en partie profonde*
- Nage sur place avec objet récupéré pendant 3 minutes (possibilité d'utiliser des variantes pour augmenter l'intensité, comme sortir les épaules de l'eau)
- Portage de l'objet sur 50 m

20

Répéter le bloc sauvetage 3 fois :

- la première et la troisième fois en maillot de bain
- la deuxième fois avec des vêtements (pantalon et chandail)



BLOC SPRINT ET MUSCULATION

Effectuer les 4 allers-retours suivants (8 x 25 m)

12

- | | |
|---|---|
| 1. Entrée à l'eau | 6. Entrée à l'eau |
| 2. 25 m crawl tête hors de l'eau sprint | 7. 25 m crawl sprint |
| 3. Sortie de l'eau avec 1 pied | 8. Sortie de l'eau avec 1 pied |
| 4. 20 squats | 9. Position de la planche (gainage) 30 secondes |
| 5. Repos de 10 secondes | 10. Repos de 10 secondes |

BLOC SAUVETAGE SPORTIF

Cet exercice est inspiré de l'épreuve du « relais medley » en sauvetage sportif. Il a été adapté afin qu'un sauveteur puisse faire l'exercice seul.

- 50 m de nage sans palmes
- 50 m de nage avec palmes
- 50 m de nage avec bouée tube
- 50 m de nage avec bouée tube et mannequin plein
- 1 minute de pause

Répéter les 4 étapes en essayant d'améliorer votre temps.

7



RETOUR AU CALME

- 100 m de nage au choix

2

ENTRAÎNEMENT EN PLAGE (HORS DE L'EAU)



ÉCHAUFFEMENT

- Léger jogging

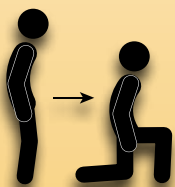


BLOC 1 – STATIONS

Effectuer l'exercice de chaque station pendant 2 minutes en répétant les mouvements aussi souvent que possible, puis faire un sprint d'environ 50 mètres (aller-retour ou en ligne droite) pour se rendre à la prochaine station.

Station 1 : Fentes

Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.



- 5 x côté droit
- 5 x côté gauche
- 10 x en alternance



Station 2 : Push-ups

Regarder vers le sol et garder les abdominaux contractés en tout temps.



1. Effectuer un *push-up*, puis se déplacer de quelques centimètres vers la droite en maintenant la position.
2. Effectuer un *push-up*, puis se déplacer vers la gauche.

Station 3 : Montées et descentes



Monter et descendre d'une surface surélevée, comme un banc de parc ou une marche.



Station 4 : Mountain climber



Regarder vers le sol et garder les abdominaux contractés en tout temps. En position de *push-up*, amener un genou à la poitrine sans déposer le pied au sol. Inverser rapidement la position de la jambe pliée avec celle de la jambe droite.

Station 5 : Flexions de jambes (*squats*).



Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.

- 5 squats avec saut
- 20 squats sans saut;
- répéter pendant 2 minutes.

BLOC 2 – BEACH FLAG

Si vous vous entraînez en équipe, faites une partie de *beach flag* inspirée de l'épreuve de sauvetage sportif! Si vous êtes seul, voici une variante :



Départ à plat ventre, dos à la destination. Vous aurez 1 minute pour vous lever, courir vers votre destination, puis revenir en marchant à votre position de départ. Lorsque vous arrivez à destination, regardez votre temps : vous tenterez de l'améliorer la fois suivante. Normalement, vous devriez vous rendre à votre destination en 15 à 20 secondes et employer le reste du temps à récupérer, puisqu'il s'agit d'un entraînement en sprint. Vous pouvez donc ajuster la distance en fonction de votre vitesse.

BLOC TECHNIQUE/ RETOUR AU CALME



Afin d'améliorer les entrées à l'eau en plage :

- Effectuer 1 minute de jogging avec genoux élevés (technique d'entrée à l'eau en plage)
- Effectuer 1 minute de jogging en lançant les jambes sur les côtés (technique d'entrée à l'eau en plage)
- Marcher pendant 3 minutes

FEMMES



Kangourou coton
6-8223LF
S-XL



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



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



Solid poly microback TYR
3-DSTL7A
DISPONIBLE
EN ROUGE
OU BLEU
MARINE
TAILLES
26-38

T-Shirt
6-1005LF
S-XL



Camisole
6-1080BI
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



Masque de poche (valve)
330-FS-104

Torpilles 26"
194-620043



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



Casquette
6-C160



Immobilisateur de tête
194-603445

Planche dorsale
447-SPINAL



Short Speedo
8-721509
DISPONIBLE EN ROUGE
S-XL



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



HOMMES



Kangourou coton
6-9500SV
DISPONIBLE EN ROUGE
OU BLEU MARINE
S-XL



Camisole
6-2700BI
DISPONIBLE EN ROUGE
OU BLANC
S-XL

Tube de sauvetage
194-620042



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

Short guard TYR
3-TAROG5
DISPONIBLE EN ROUGE
OU BLEU MARINE
S-XL



Short guard TYR
3-SAILG5
DISPONIBLE EN ROUGE
OU BLEU MARINE
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 2016.

Coupon Rabais Web

10%
de rabais



Un rabais
additionnel de

10\$

avec ce coupon: **SAU316**

Villes / Clubs

pour vos commandes téléphonez au

1 800 567 6660

MONTRÉAL

8866, Boul. Pie IX,
H1Z 3V1
(514) 374-5202

POINTE-CLAIRE

Les Colonnades,
940, Boul. St-Jean,
H9R 5N8
(514) 830-5600

STE-ROSE

875, Boul. Curé Labelle,
H7L 5R7
(450) 628-1120

LONGUEUIL

3300 Taschereau,
Greenfield Park, QC
J4V 2H6
(450) 812-9090

OTTAWA

2730 Iris St. Unité 7,
K2C 1E8
(613) 828-6060

GLOUCESTER

2160 Montreal Road, Unité 2
Gloucester, Ontario
K1J 1G4
(613) 741-6600

De GROS rabais vous attendent !

LES ZONES OMBRAGÉES DE VOTRE INSTALLATION AQUATIQUE SONT-ELLES SUFFISANTES?

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

Les baigneurs sont rouges comme des homards après quelques heures dans votre installation aquatique? Se protéger efficacement des rayons du soleil durant la baignade n'est pas aussi aisé que lors des autres activités, comme une promenade à l'extérieur.

En contexte de baignade, la plupart des gens utilisent la crème solaire comme moyen de protection. Malheureusement, la crème est souvent mal appliquée (quantité insuffisante, temps d'absorption trop court avant la baignade, application négligée après la baignade). Le port de vêtements adaptés à la baignade et de certains accessoires protecteurs est une autre façon de se protéger des rayons UV, mais peu de gens y ont recours. Combien de personnes se baignent avec un chandail de type *rashguard*, des lunettes et un chapeau? Finalement, on peut aussi se protéger du soleil pendant la baignade en nageant dans une zone ombragée. Les structures (fixes ou amovibles) et les arbres générant de l'ombre protègent les usagers des rayons directs du soleil. Ce type de protection solaire devrait devenir un incontournable dans les installations aquatiques!

Est-ce que votre installation aquatique possède des zones ombragées? Si oui, encore faut-il que l'ombre disponible soit bien située afin que les usagers l'utilisent. Par exemple, l'ombre située dans une zone en gravier ou à un endroit où le gazon est clairsemé n'est pas nécessairement invitante pour les usagers. L'ombre qui se trouve aux aires de tables à pique-nique et celle qui surplombe le plan d'eau peut protéger davantage d'usagers. Un autre élément important à considérer dans les installations aquatiques est le taux élevé de rayonnement UV indirect en raison des types de surfaces qui s'y trouvent. Le béton et l'eau omniprésents dans les piscines, ainsi que le sable et l'eau sur les plages, sont des surfaces très réfléchissantes. Même si des éléments générant de l'ombre sont présents pour protéger les usagers des rayons UV directs, on doit également tenir compte des rayons UV indirects.

Le document « *UnderCover, Guidelines for Shade Planning and Design* » (2000) de la Nouvelle-Zélande fournit certaines recommandations particulières au contexte de baignade :

AUTOUR DU BASSIN

- ✓ Les zones autour de la piscine, là où les usagers se reposent, sont ombragées, préférablement grâce à des structures construites.
- ✓ Des zones d'ombre naturelles sont combinées aux zones d'ombre offertes par les structures construites.
- ✓ Il y a suffisamment de zones d'ombre pour que tous les usagers y aient accès.
- ✓ Des structures démontables sont ajoutées aux installations permanentes afin d'offrir suffisamment d'ombre.
- ✓ La présence accrue de pelouse autour de l'installation aquatique permet de réduire la réflexion des rayons du soleil.

DANS LA PISCINE

- ✓ Les zones de la piscine les plus utilisées et dans lesquelles les enfants apprennent la natation sont à l'ombre. Dans la plupart des cas, ces zones constituent la partie peu profonde et les extrémités de la piscine.
- ✓ Une structure démontable ou un système ajustable pouvant être retiré à l'hiver assure l'ombre aux participants lors d'événements et de compétitions.

CALCULER LES ZONES D'OMBRE

Ce calcul permet de connaître le pourcentage d'utilisateurs pouvant se trouver à l'ombre lorsque l'installation aquatique est au maximum de sa capacité. Plus ce pourcentage est élevé, mieux c'est! Toutefois, ce pourcentage n'est pas absolu; il faut tenir compte de l'emplacement et de la qualité des zones d'ombre.

1 Compléter le tableau « Calcul des superficies d'ombre »

Type d'ombre			Aire d'ombre approximative à midi*
Structure amovible	Structure fixe	Arbre	m ²
Parasol de la chaise 1			1,5
		Érable près du tremplin	5
			...
Total des aires			

Remarque : un tableau plus exhaustif se trouve dans le guide destiné aux gestionnaires aquatiques du programme *Tout baigne au soleil*.

*L'évaluation de l'aire ombragée doit se faire en fonction du soleil à midi afin d'être en mesure de comparer l'aire ombragée avec les autres espaces.

2 Calculer le pourcentage d'utilisateurs à l'ombre grâce à cette formule mathématique

$$\frac{\text{Ombre totale (m}^2\text{)}}{\text{Capacité maximale (nb de personnes)}} = \frac{x \text{ m}^2}{y \text{ personnes}} = \frac{x}{y} \text{ m}^2 / \text{personne} = \frac{x}{y} \%$$

Ombre totale :

L'ombre totale est la superficie d'ombre en mètres carrés générée à l'intérieur des limites de l'installation aquatique par des structures fixes, amovibles ou naturelles.

Capacité maximale :

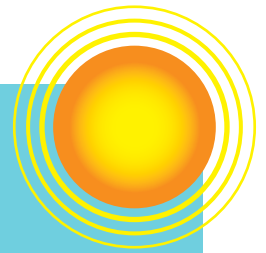
« Pour une piscine extérieure, le nombre total de baigneurs sur la promenade et dans l'eau ne doit pas excéder le nombre obtenu en accordant à un baigneur 0,9 m² de surface dans la partie peu profonde et 1,2 m² dans la partie profonde. Pour les fins de ces calculs, la partie profonde de la piscine est celle où l'eau atteint plus de 1,4 m de profondeur. » (Règlement sur la sécurité dans les bains publics; 2016)

Les zones ombragées des installations aquatiques constituent l'une des pistes de solution pour améliorer la protection solaire chez le personnel aquatique et les usagers. Pour découvrir d'autres pistes de solution, consultez la documentation du programme *Tout baigne au soleil* disponible gratuitement sur le site web www.sauvetage.qc.ca <

Sources :

- Greenwood JS, Soulos GP, Thomas ND (2000). *Under cover: Guidelines for shade planning and design*. NSW Cancer Council and NSW Health Department Sydney, 1998. Adapté pour une utilisation par le Cancer Society of New Zealand. 192 pages.
- Gouvernement du Québec. *Règlement sur la sécurité dans les bains publics (B-1, 1 r.11)*, (1^{er} avril 2016) [http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=3&file=/B_1_1/B1_1R11.HTM].
- Société de sauvetage. *Tout baigne au soleil, Rapport d'évaluation du projet pilote réalisé à l'été 2014* (2014) 42 pages.

POURQUOI SE PRÉOCCUPER DU SOLEIL?



Bien que le soleil nous procure en partie la chaleur et la lumière dont nous avons besoin, il peut entraîner différents effets néfastes pour la santé. En fonction de son intensité, de notre exposition et des mesures de protection appliquées, il peut engendrer des problèmes de santé liés à la chaleur (p. ex., crampes et épuisement dus à la chaleur, coup de chaleur). Plus particulièrement, par ses rayons ultraviolets (UV), il peut endommager :

- les yeux (en causant des cataractes et en détériorant la cornée) et
- la peau (en entraînant des coups de soleil et le vieillissement prématuré de l'épiderme).

La conséquence la plus grave de l'exposition aux rayons UV est sans aucun doute le cancer de la peau. Les rayons UV seraient les principaux responsables du développement de ce type de cancer.

Rappelons que :

- 90 % des cancers de la peau pourraient être évités par une protection solaire adéquate;
- les sauveteurs sont des travailleurs à risque.

REPOUSSER SES LIMITES SOUS LE SOLEIL D'HAWAII

Une entrevue avec Lee Anne Carmel, gagnante du concours Brigade Splash
alerte@sauvetage.qc.ca

C'est après avoir participé au concours « Les sauveteurs » de la Brigade Splash que Lee Anne Carmel a appris, en août 2015, qu'elle avait remporté le grand prix : une semaine de formation avec SN Hawaii pour devenir Sauveteur national - Océanique dans les vagues de l'océan Pacifique, suivie d'une semaine de vacances sur cet archipel d'îles paradisiaques. Entrevue avec une jeune passionnée de sauvetage à la persévérance inébranlable.

Crédit photo : Jianca Lazarus

Quel effet ça t'a fait de savoir que tu avais remporté le concours et que tu partais vivre une expérience aussi incroyable à Hawaii?

J'ai été extrêmement surprise! J'ai décidé de participer au concours parce que je rêvais d'une formation Sauveteur national – Océanique à Hawaii; je croyais bien avoir une petite chance de gagner en remplissant plusieurs fois le journal de bord, mais j'ai été complètement renversée quand j'ai reçu l'appel qui m'informait que j'étais la gagnante.

Que retiens-tu de cette expérience?

D'abord, que la persévérance est essentielle pour atteindre ses objectifs d'entraînement. J'ai dû aller au-delà de mes limites à plusieurs reprises! La formation de Sauveteur national – Océanique est très exigeante, autant physiquement que mentalement. Par ailleurs, j'ai appris de nouvelles techniques de sauvetage très avancées, tout en ayant l'occasion de mettre en pratique les connaissances acquises au cours de mes années en tant que Sauveteur national. Finalement, il est impossible de passer sous silence le décor féérique qu'offre Hawaii : la végétation, les volcans et l'océan à perte de vue font de cet endroit un vrai paradis! On ne peut rêver mieux, c'est magique.

Que conseillerais-tu à quelqu'un qui désire suivre une formation SN – Océanique?

Je pense que c'est la préparation physique qui fait la différence entre la réussite et l'échec. Pour ma part, j'ai mis à profit les 4 mois précédant mon départ pour améliorer considérablement ma condition physique. J'ai dû m'entraîner très fort et durant de longues heures, mais ça en a valu la peine.



Crédit photo : Jianca Lazarus

Tu ne travailles pas en plage océanique; en quoi l'expérience de la formation que tu as suivie à Hawaii s'est-elle avérée utile?

C'est une expérience qui m'a notamment permis de me sentir plus en confiance comme sauveteur. Parmi l'éventail de nouvelles techniques de sauvetage que j'ai apprises, plusieurs peuvent être utilisées en piscine. Mais ce qui ressort surtout de cette expérience, c'est le dépassement de soi qu'elle a rendu possible, et qui m'a aidée à mieux me connaître. J'ai vécu une première semaine très remplie. C'est le dernier jour que j'ai vraiment eu l'occasion de prendre conscience de l'ampleur du travail que je venais d'accomplir. J'ai alors compris que je venais de vivre une expérience unique qui m'avait transformée pour toujours. Je continue à m'entraîner régulièrement, et j'ai la ferme intention de demeurer en bonne condition physique pour le reste de ma vie.

Quels sont tes plus beaux souvenirs de la semaine de formation et de la semaine de voyage?

Mon plus beau souvenir de la semaine de formation est sans aucun doute la dernière journée : nous avons fait de la plongée en apnée (avec masque et tuba) sur la plage de Makapuu. Par la suite, nous avons effectué des mises en situation qui regroupaient l'ensemble des connaissances acquises au cours de la semaine; un beau défi! La journée s'est terminée avec la remise des résultats, qui fut un moment émouvant, voire euphorique, après une semaine si exigeante. Il est plus difficile de déterminer quel est mon plus beau souvenir de ma deuxième semaine; il y aurait tellement de choses à nommer parmi toutes les activités effectuées dans ce décor enchanteur! Si je dois absolument choisir, c'est ma visite à Hanauma Bay qui remporte la palme. Hanauma Bay est une réserve naturelle où l'on peut plonger en apnée et admirer divers types de poissons dans une eau d'une clarté et d'une pureté incroyables. En deuxième place, je choisirais l'escalade du volcan Koko Head, au sommet duquel la vue est absolument époustouflante.

Y a-t-il un autre aspect de ton expérience à Hawaii ou du travail de sauveteur que tu aimerais aborder?

Je dois absolument mentionner la qualité exceptionnelle de l'ensemble de la coordination des activités et de l'organisation en général. Le départ nous a occasionné des sueurs froides puisque notre vol a été annulé en raison d'un ouragan. Sébastien Labranche, organisateur en chef, a toutefois réussi le tour de force de trouver un vol à chacun. Ouf! Une fois sur place, tout était organisé au quart de tour. Les ateliers et les différentes activités étaient bien coordonnés; même les déplacements s'effectuaient facilement. Je lève bien haut mon chapeau à toute l'équipe de SN Hawaii pour leur travail exceptionnel! <



Crédit photo : Jianca Lazarus

BRIGADE SPLASH



GAGNEZ UNE FORMATION DE SN HAWAII

Crédit photo : Jianca Lazarus

QU'AVEZ-VOUS FAIT AUJOURD'HUI?

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

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

*Du 17 juin au 12 août 2016



QUAND LE SAUVETEUR DEVIENT VICTIME

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

Un bel après-midi de juillet, Clara, Julie-Anne et Ludovic étaient attirés à la surveillance de leur piscine de quartier.

La température caniculaire, le soleil éblouissant et les cris d'enfants excités avaient contribué à la fatigue grandissante des trois sauveteurs. Parasols, bouteilles d'eau et rotations aux 15 minutes, toutes les mesures étaient prises pour éviter que ces facteurs n'endorment la vigilance des surveillants-sauveteurs. Julie-Anne se souvient de cette journée comme si c'était hier. C'est elle qui l'a repéré, l'homme immobile au fond de la piscine, alors qu'elle brandissait sa bouée tube pour lancer le signal de rotation. Elle n'a pas tardé à récupérer la victime. Ludovic, qui occupait la chaise de sauveteur opposée, lui est aussitôt venu en aide en allant chercher la trousse de premiers soins et le DEA. Ensemble, ils ont entamé les manœuvres de réanimation pendant que Clara faisait évacuer la piscine et communiquait avec les services d'urgence. Les ambulanciers ont continué la réanimation dès leur arrivée et la victime a repris connaissance durant son transport vers le centre hospitalier.

Tout est bien qui finit bien, direz-vous? Pas tout à fait. Quoique la victime soit saine et sauve, les surveillants-sauveteurs, ayant agi selon les règles de l'art et n'ayant rien à se reprocher, subissent maintenant les séquelles de l'incident. Chaque fois que Ludovic tente de pratiquer la RCR, les images du sauvetage lui reviennent. Julie-Anne a accroché son maillot et travaille dorénavant à la crèmerie du coin. Clara pratique toujours la surveillance aquatique, mais l'incident a grandement miné son moral. Elle a l'impression de ne pas avoir été à la hauteur durant l'intervention.

Cette histoire met de l'avant des personnages aux noms fictifs, mais reflète fidèlement la réalité de bien des sauveteurs qui sont eux aussi devenus victimes de traumatismes reliés à l'eau lorsqu'ils doivent composer avec un choc post-traumatique. La Société de sauvetage souhaite venir en aide à ces surveillants-sauveteurs en les accompagnant dans leur retour au travail ou en les aidant financièrement pour leur permettre de consulter divers spécialistes. Ce soutien est rendu possible par le Fonds Simon-Pierre. De ce fait, nous sollicitons votre aide afin de récolter les fonds nécessaires. Le 24 juillet prochain marquera le début de la Semaine nationale de prévention de la noyade 2016, et le Fonds Simon-Pierre y sera à l'honneur : c'est le moment rêvé pour organiser une activité de financement pour cette cause.

« CHAQUE FOIS QUE LUDOVIC TENTE DE PRATIQUER LA RCR, LES IMAGES DU SAUVETAGE LUI REVIENNENT. »

À PROPOS DU FONDS SIMON-PIERRE

Alors qu'il n'avait que deux ans et demi, le petit Simon-Pierre Labelle est tombé dans la piscine familiale. Il a été réanimé grâce au savoir-faire de ses parents, mais a souffert de graves séquelles neurologiques à la suite de sa noyade. Simon-Pierre est demeuré dans un état végétatif et les Labelle se sont donnés corps et âme afin d'amasser des fonds pour permettre à leur fils de suivre un coûteux programme de réadaptation. Au plus vif de leurs efforts, Simon-Pierre est décédé à l'âge de cinq ans et demi en 1987. Afin de rendre hommage au courage et à la détermination de la famille Labelle ainsi que de perpétuer la mémoire de Simon-Pierre, la Société de sauvetage invite le grand public à soutenir ce fonds dédié aux victimes de traumatismes associés à l'eau.



SNPN 2016 : QU'EST-CE QU'IL Y A AU PROGRAMME?

Cet été, la Semaine nationale de prévention de la noyade aura lieu du 24 au 30 juillet. En panne d'idées? Jetez un coup d'œil à l'horaire suggéré pour vous inspirer!

À QUI LE FONDS SIMON-PIERRE VIENT-IL EN AIDE?

Le Fonds Simon-Pierre vise à soutenir les personnes ayant subi un traumatisme associé à l'eau : il peut s'agir d'une personne victime de noyade ou devenue paraplégique à la suite d'un plongeon en eau peu profonde comme de ses parents ou de son entourage, ou encore des sauveteurs souffrant d'un choc post-traumatique à la suite de l'incident. <



JOURNÉE DE FINANCEMENT

C'est l'occasion idéale d'organiser une ou des activités visant à soutenir les fonds de prévention de la noyade de la Société de sauvetage.



SORTIES DE GROUPES D'ENFANTS EN MILIEU AQUATIQUE

Connaissez-vous les rôles et responsabilités de chacun lors de sorties de groupes d'enfants en milieu aquatique?



LA BAINNADE, C'EST PLUS AGRÉABLE ET SÉCURITAIRE À DEUX!

Personne n'est à l'abri d'un malaise ou de la fatigue lors de la baignade, peu importe son âge ou ses habiletés en natation. Voilà pourquoi il est primordial de toujours nager accompagné.



LA JOURNÉE COCKTAIL SANS ALCOOL

On lève son verre (sans alcool!) à la baignade et à la navigation.



PRÉVENTION DES BLESSURES À LA MOELLE ÉPINIÈRE

À 14 h, la Société de sauvetage invite tous les sauveteurs du Québec à organiser une simulation de cas de colonne pour sensibiliser les gens aux conséquences que peut entraîner un plongeon à un endroit inapproprié.



TU L'APPORTES. PORTE-LA DONC.

Une journée entièrement dédiée à la veste de flottaison; sensibilisez les baigneurs à l'importance du port du VFI durant les activités de navigation et de baignade.



ON SAUVE DES VIES... ET TU PEUX LE FAIRE AUSSI!

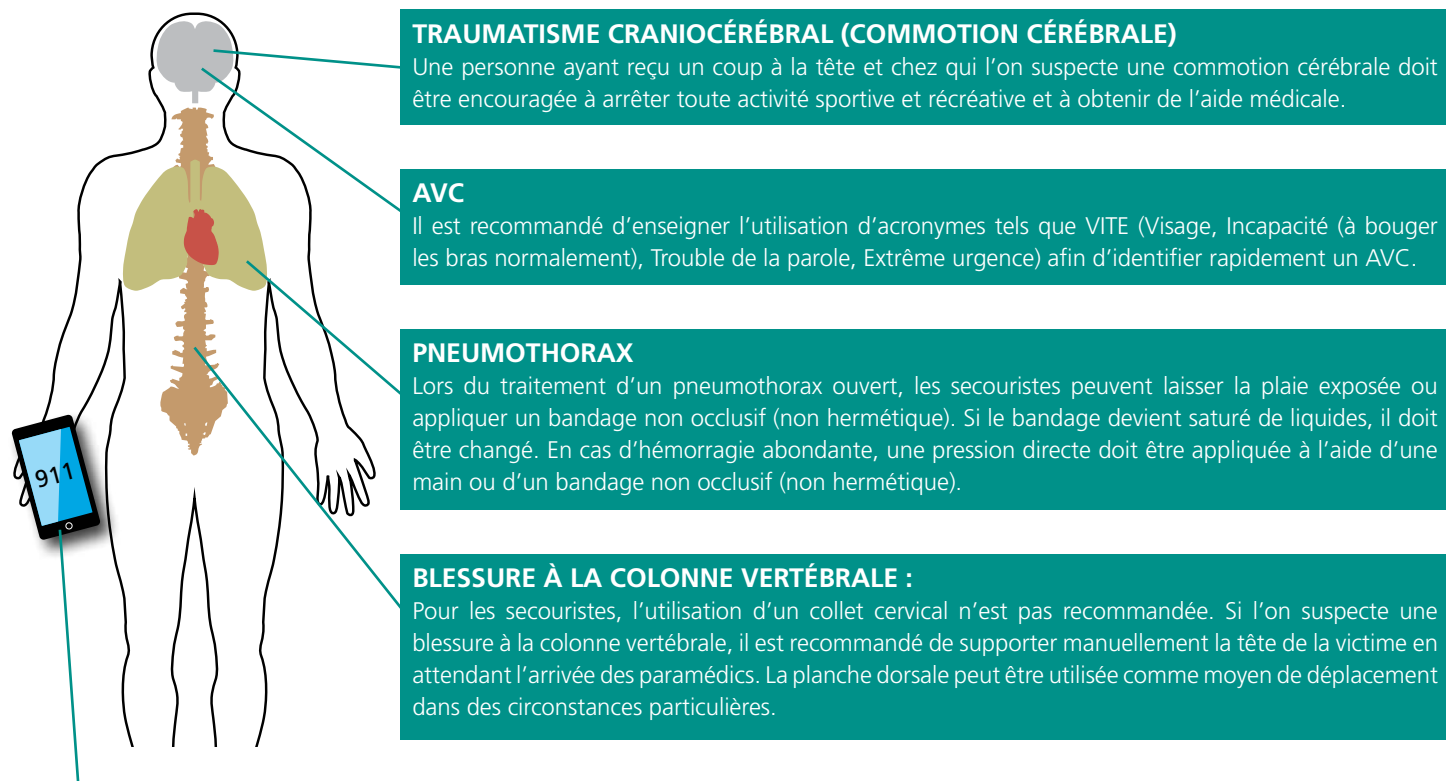
Montrez votre savoir-faire en organisant des épreuves de sauvetage sportif, des simulations de sauvetage ou de RCR ou des activités d'initiation au travail de sauveteur.

UN AVANT-GOÛT DES NORMES ILCOR 2015

Mylène Barry, coordonnatrice aux programmes soins d'urgence et Leadership
mbarry@sauvetage.qc.ca

Tous les cinq ans, l'ILCOR émet de nouvelles normes directrices concernant la RCR et les premiers soins, les plus récentes ayant été publiées à la fin de 2015. Cette année, pour la première fois, les organismes de formation les plus importants au Canada ont travaillé de concert pour élaborer un ensemble de recommandations fondées sur des données probantes en matière de formation et de pratique des premiers soins et de la RCR.

Ce groupe de travail, composé de la Société de sauvetage, de la Fondation des maladies du cœur, de la Croix-Rouge canadienne, de l'Ambulance Saint-Jean et de la Patrouille canadienne de ski, avait pour but d'atteindre un consensus à l'égard de l'intégration de ces nouveautés dans les protocoles et lignes directrices, et de faire circuler le résultat de leur travail partout au Canada. Leurs recommandations ont été émises en février dernier, et la Société de sauvetage s'en servira maintenant pour la conception de son matériel pédagogique et pour la formation de ses moniteurs. L'implantation des nouvelles normes se fera à l'automne prochain, mais voici, en primeur, les grandes lignes de ces recommandations en matière de premiers soins.



UTILISATION DU TÉLÉPHONE CELLULAIRE DANS LES CAS DE RCR

Il est recommandé que le témoin d'une situation d'urgence téléphone immédiatement au 9-1-1 à l'aide d'un téléphone cellulaire, et utilise la fonction haut-parleur pour que le répartiteur puisse l'assister au fil des manœuvres. Ce dernier pourra ainsi l'aider à vérifier la respiration et superviser la RCR, de même qu'obtenir la localisation précise de l'incident.

Nous vous rappelons que ces nouvelles normes n'entreront en vigueur qu'à l'automne 2016. Les moniteurs recevront plus d'information concernant les changements d'ici là. Pour de plus amples renseignements sur les changements apportés aux normes ou leur justification, communiquez avec Mylène Barry, coordonnatrice aux programmes soins d'urgence et leadership, à l'adresse mbarry@sauvetage.qc.ca. <

VOTRE TO-DO LIST

JUIN

- | | | | |
|-----------|------------------|--|-------------------------------------|
| 23 | Sauvetage | Date limite pour compléter le programme Nager pour survivre et recevoir de l'aide financière pour l'année scolaire 2015-2016 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | | <input type="checkbox"/> |

JUILLET

- | | | | |
|---------------------|---|--|--------------------------|
| 15, 16 et 17 | Sport | Camp d'entraînement encadré par le Club de Sauvetage Sea Devils, plage Jean-Doré, Montréal | <input type="checkbox"/> |
| 23 | Sport | Duo plage, Plage Breton du Lac Philippe | <input type="checkbox"/> |
| 24 au 31 | SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DE LA NOYADE | | <input type="checkbox"/> |

AOÛT

- | | | | |
|-----------------------|-------------------|---|--------------------------|
| 1^{er} | Navigation | Début des inscriptions aux cours de navigation | <input type="checkbox"/> |
| 23 | Sport | Championnats québécois de sauvetage – Plage, Sainte-Agathe-des-Monts | <input type="checkbox"/> |
| 26, 27 et 28 | Sport | Championnats canadiens de sauvetage Seniors – Plage, plage Parlee, Shediac, N.-B. | <input type="checkbox"/> |

SEPTEMBRE

- | | | | |
|--------------------|--|--|--------------------------|
| 9, 10 et 11 | FORUM ANNUEL DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE | | <input type="checkbox"/> |
|--------------------|--|--|--------------------------|

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

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

Secourisme : www.sauvetage.qc.ca/fr/secourisme/formations

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



DU TALENT QUÉBÉCOIS EN SOL JAPONAIS

Trois athlètes québécois seront au Japon du 29 juin au 4 juillet 2016 pour participer à la Coupe Sanyo Bussan, une prestigieuse compétition internationale de sauvetage sportif. Laurie Dépault, Camille Gaudreault et Dominick Scott ont en effet été sélectionnés pour représenter le Canada et affronteront des athlètes de haut niveau de partout à travers le monde dans des épreuves de sauvetage océanique qui s'étendront du 2 au 3 juillet. Surveillez le prochain numéro du magazine Alerte pour lire le récit de leurs aventures en contrée nipponne! Pour découvrir le parcours qui a mené Laurie, Camille et Dominick vers cette incroyable expérience, consultez la nouvelle à leur sujet (En route vers le Japon!) sur notre site Web au www.sauvetage.qc.ca.

CLUB AQUATIQUE DE L'EST DE MONTRÉAL (CAEM)
Montréal
Alexandra Ladouceur / Marco Patriarco
514 654-6922
alex_11@hotmail.com
marco_patriarco@hotmail.com

CLUB DE SAUVETAGE DE BLAINVILLE (CRAB)
Blainville
Cynthia Bourgeois, 450 434-5206
poste 7906
cynthia.bourgeois@ville.blainville.qc.ca

CLUB AQUATIQUE DU SUD-OUEST (CASO)
Montréal
Yannick Trudeau, 514 802-7442
sauvetagecaso@hotmail.com

CLUB DE SAUVETAGE DU RÉSEAU AQUATIQUE DE DRUMMONDVILLE (CSRAD)
Drummondville
Marie-Philip Roy-Lasselle, 819 477-1063
mariephilipr@gmail.com




CLUB AQUATIQUE LES PIRANHAS DU NORD (CAPN)
Montréal
Jean-François Groleau, 514 385-1525
sauvetagecapn@gmail.com

CLUB DE SAUVETAGE RIVE-NORD (CSRN)
Laval
Cynthia Bourgeois, 450 975-6185
csrive-nord@hotmail.com

CLUB DE SAUVETAGE CAM
Saint-Hyacinthe
Olivia Cloutier, 450 778-8335
clubsauvetagecam@gmail.com

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

TOUTE L'INFORMATION SUR LE SAUVETAGE SPORTIF

 sauvetage.qc.ca
 Groupe Facebook : Sauvetage sportif au Québec
 twitter.com/sauvetage

PERSONNES-RESSOURCES

Membres du Comité des programmes

Anouk GADBOIS
Comité Soins d'urgence
soinsurgence@sauvetage.qc.ca

Roxanne LEMAY
Comité pédagogique
pedagogie@sauvetage.qc.ca

Éric HERVIEUX
Comité Expert-conseil
expert-conseil@sauvetage.qc.ca

Élise MATTHEY-JACQUES
Comité de développement
developpement@sauvetage.qc.ca

Bruno HOGUE
Comité médical
premierssoins@sauvetage.qc.ca

Luc TURBIDE
Formateur provincial
lturbide@sauvetage.qc.ca

Marc LAMBERT
Comité Sauveteur national
sn@sauvetage.qc.ca

DAVE VAILLANCOURT
Comité Niveaux de bronze et jeune sauveteur
bronze@sauvetage.qc.ca

Conseil d'administration ca@sauvetage.qc.ca

Martin FORCIER
Président
president@sauvetage.qc.ca

Judith BOURGAULT
Administratrice

Guillaume PELLETIER
Secrétaire général

Vincent RIOPEL
Administrateur

Alexandra GAUVIN-OLIGNY
Vice-présidente finances et trésorière

Simon BILODEAU
Administrateur

Solange BLANCHARD
Administratrice

Amélie HINCE
Administratrice

Catherine LABONTÉ
Administratrice

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 QUÉBEC
Québec
Alexandre Béland-Ouellette
alexandre.beo@gmail.com

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

ROUVILLE SECRET SPOT SURF CLUB
Montréal et Montérégie
Marie-Hélène Paquette, 514 778-5800
rouvillesecretsport@gmail.com

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

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

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

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

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

Mylène LEPAGE
Gatineau
mlepage@sauvetage.qc.ca

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

Marie-Anne BEAUCHAMP
Québec
418 261-4011
mabeauchamp@sauvetage.qc.ca

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

Charles MARTINETTE-MORNEAU
Québec
cmmorneau@sauvetage.qc.ca

Caroline TURGEON
Montréal
cturgeon@sauvetage.qc.ca

Nathan BÉCHARD
Repentigny
nbechard@sauvetage.qc.ca

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

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

Marc-Antoine TURGEON
Québec
maturgeon@sauvetage.qc.ca

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

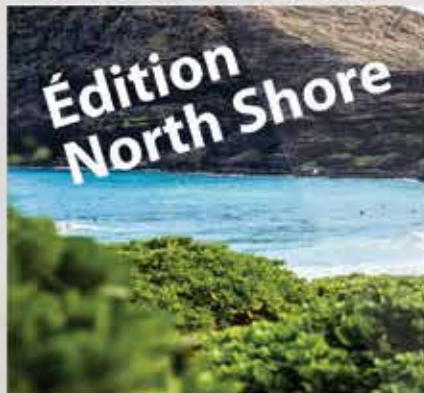
François HOULE
Sainte-Julie
514 779-4985
fhoule@sauvetage.qc.ca

Jonathan PRATT
Repentigny
jpratt@sauvetage.qc.ca



TU VEUX DEVENIR SN OCÉANIQUE

Hawaii



24 décembre au
7 janvier 2017

3195\$*

billet d'avion inclus

Formation 40h

+

Voyage 1 semaine

www.snhawaii.com

 facebook.com/SNHawaii



Australie



19 mai au
11 juin 2017

1995\$*

+ billet d'avion

Formation 40h

+

Voyage 2 semaines

 514-949-4034


 info@snhawaii.com

Photo: Jianca Lazarus

*Prix et dates sujets à changement sans préavis

Merci de faire confiance à Aquam!

Année après année, Aquam se fait honneur de vous fournir des produits **sûrs et novateurs** qui ont un réel impact positif sur l'expérience aquatique et la **sécurité** de vos usagers et employés.

Le **plot de départ Élite avec track start**, la **base de tremplin 3 mètres**, la **chaise pour sauveteur Ultra** et l'**enrouleur de câble de luxe** sont autant d'exemples de ces accomplissements.



AQUAM

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