

AALERTE

Été 2023 - sauvetage.qc.ca

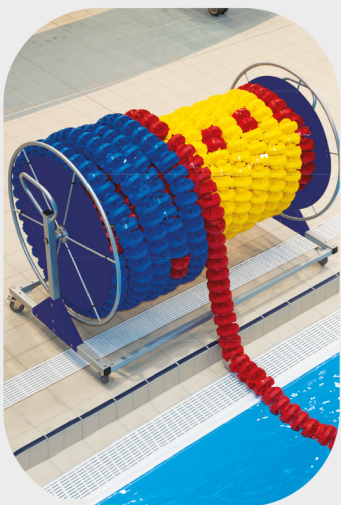
SAUVETEUR : AMBASSADEUR DE LA PRÉVENTION

À VOS MARQUES,
PRÊT, REQUAL!

SOIS LE MODÈLE
À SUIVRE



Tout pour votre installation aquatique



SOMMAIRE

Vol. 26 - No. 2 -
Été 2023

ÉDITEUR

Société de sauvetage

RÉDACTRICE

Anne-Marie Francoeur

amfrancoeur@sauvetage.qc.ca

DIRECTEUR DE LA PRODUCTION

Raynald Hawkins

GRAPHISME ET MONTAGE

Éric Blache

PHOTOGRAPHIE / ILLUSTRATION

iStock, Géhane Kamel, Société de sauvetage.

COLLABORATEURS

Guyline Banville, Mélanie Bénard, Alain Chalifoux, Raphaël Déry, Emy Correia, Vincent Desrochers, Marie Duhamel, Anne-Marie Francoeur, Nicolas Francoeur, Jordan Granet, Lysianne Hamel, Raynald Hawkins, Bruno Hogues, Tess La Boissière-Parent, Véronique Lépine, Karina Lopez, Elisabeth Plouffe, Nicholas Stacey, Marc-Antoine Turgeon.

RÉVISEURE

Anne-Marie Francoeur

PUBLICITÉ ET ABONNEMENTS

alerte@sauvetage.qc.ca

Le magazine Alerte est publié 2 fois par année par la Société de sauvetage dont les bureaux sont situés au :

7665 boul. Lacordaire

Montréal, Québec, H1S 2A7

Tél. : 514 252-3100 ou 1 800 265-3093

alerte@sauvetage.qc.ca

www.sauvetage.qc.ca

www.societedesauvetage.org

Disponible gratuitement sur le site web sauvetage.qc.ca.

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.

POUR NOUS SUIVRE

sauvetage.qc.ca et societedesauvetage.org

nagerpoursurvivre.com

coursdenavigation.com

facebook.com/Societedesauvetage

twitter.com/sauvetage

[Société de sauvetage - Division du Québec](https://www.linkedin.com/company/societedesauvetage)

4 EN BREF

6 SAUVETEUR : AMBASSADEUR DE LA PRÉVENTION

8 EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA NATATION

10 LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

12 ACCUEIL ET INTÉGRATION DU PERSONNEL

14 SOIS LE MODÈLE À SUIVRE !

16 SONDAGE LÉGER : ÉTAT ACTUEL ET BESOINS EN MAIN-D'OEUVRE AQUATIQUE AU QUÉBEC

18 À VOS MARQUES, PRÊT, REQUAL!

20 PRÉPARATION POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE

22 FORUM ANNUEL 2023 : « ENSEMBLE POUR LA SÉCURITÉ »

24 ENSEIGNER LES COURS PARENT ET ENFANT

26 COMMENT ENSEIGNER LE COURS DE FORME PHYSIQUE EN NATATION

28 FORMATEURS ET FORMATRICES NATIONAUX

30 COMMENT ENTREtenir L'ACIER INOXYDABLE DANS NOS PISCINES

31 MOTS CROISÉS

33 VOTRE TO-DO LIST

34 CLUBS DE SAUVETAGE ET PERSONNES-RESSOURCES

PRATIQUER SON SPORT EN TOUTE SÉCURITÉ

L'actualité sportive a été le théâtre de nombreuses histoires bouleversantes dans les dernières semaines. La Société de sauvetage et l'Officier des plaintes souhaitent réitérer leur engagement pour un environnement sportif et professionnel sain et sécuritaire.

La Société de sauvetage souhaite que toutes les personnes œuvrant de près ou de loin dans le domaine aquatique ou du sauvetage puissent s'épanouir dans leur sport, leur milieu de travail ou d'enseignement et ce, peu importe leur niveau ou leur rôle. Les athlètes, entraîneurs et entraîneuses, officiels et officielles, personnel employé et bénévole ont le droit à un milieu d'entraînement, de travail et de compétition sain, sécuritaire, ouvert et inclusif, exempt de toute forme de mauvais traitement, de harcèlement et de discrimination. La mise en place de cet environnement sécuritaire est une responsabilité partagée par tous et soutenue par la Société de sauvetage.

Lire le communiqué intégral :
bit.ly/3EtG1UB

Vous avez besoin de conseils, de parler ou de dénoncer?

Nous sommes là pour vous.

Pour trouver conseils ou nous parler :
514-252-3100 ou alerte@sauvetage.qc.ca

Pour porter plainte ou dénoncer :
sauvetage.qc.ca/fr/faq/processus-de-plaintes



EN BREF

LA SAISON ESTIVALE DÉBUTE! CONNAIS-TU TOUTES NOS ACTIVITÉS?

SNPN



La Semaine nationale de prévention de la noyade (SNPN) aura lieu du 16 au 22 juillet afin de sensibiliser la population à adopter des comportements sécuritaires pour favoriser une expérience aquatique agréable et sécuritaire. Sauveteurs, sauveteuses, grand public et gestionnaires, la Société de sauvetage vous invite à devenir ambassadeur et ambassadrice

de la SNPN. Les trousseaux promotionnelles sont de retour! Inscrivez-vous afin de la recevoir et de déployer la SNPN dans votre organisation!

BRIGADE SPLASH



Cet été, la Brigade Splash est de retour pour une 17^e année et elle viendra à votre rencontre afin de vous aider à respecter les exigences de sécurité des différents lieux de baignade et à travailler auprès de vos préposés et préposées à la surveillance. Elle effectuera des activités de perfectionnement en surveillance aquatique et abordera avec vos équipes les

différents aspects de la surveillance aquatique. Vous désirez accueillir la Brigade Splash cet été à votre installation? Faites comme de nombreux centres aquatiques et [complétez votre demande de visite](#). Cette 17^e édition de la Brigade est rendue possible grâce à la Régie du bâtiment du Québec.

TOUT BAIGNE AU SOLEIL



L'objectif de Tout baigne au soleil est de sensibiliser le personnel aquatique à l'importance de la protection solaire, notamment dans le cadre d'activités aquatiques extérieures. Ce programme propose donc des activités ludiques à animer auprès du public afin de les sensibiliser à l'importance de bien se protéger du soleil et à la prévention du cancer de la peau.

Par le fait même, les sauveteurs et sauveteuses sont encouragés à adopter les bons comportements afin qu'ils deviennent des modèles en matière de protection solaire pour le grand public. Visitez la [page Web Tout baigne au soleil](#) pour en savoir plus!

UNE RENCONTRE CONSTRUCTIVE

Le 28 janvier dernier se tenait à la Maison du Loisir et du sport la rencontre annuelle des bénévoles de la Société de sauvetage. Plus d'une vingtaine de bénévoles et une dizaine de personnes membre du personnel de la Société de sauvetage s'y sont rencontrés afin de faire un retour sur les projets de la dernière année et sur ceux à venir pour 2023. Au menu, plusieurs dossiers et sujets ont été abordés, notamment la mise à jour du déploiement de la formation de Formateurs qui s'est donnée à plus de 12 reprises en 2022, la création du guide de requalification et le guide du moniteur Sauveteur national, le développement d'outils pour l'encadrement des stages et le volet du mentorat des membres. Des présentations sur le programme de gratuité et sa Boîte à outils marketing ainsi que sur la gestion des différents réseaux sociaux de la Société de sauvetage ont également été données aux bénévoles présents. Chaque année, la réunion des bénévoles permet évidemment de travailler sur différents dossiers et projets de la corporation, mais est également un moment de retrouvailles, d'échanges de connaissances et de réseautage.



EN BORDURE D'UN COURS D'EAU ?

Les recherches et les rapports d'enquête des coroners démontrent qu'une grande partie des décès par noyade dans les milieux naturels sont attribuables à des comportements spécifiques tels que la témérité, la méconnaissance du milieu ou des activités aquatiques.

Durant toute l'année, la Société de sauvetage travaille en collaboration avec les municipalités et différentes entités civiles afin d'améliorer la prévention de la noyade en permettant une meilleure analyse et description des risques liée à l'eau vive et aux milieux riverains basées sur l'expérience et l'étude des différentes causes de noyades.

Avant d'aller à l'eau, prenez le temps de lire les indications sur les panneaux afin de prendre la décision la plus éclairée possible et de lutter vous aussi à la réduction des noyades au Québec.



AQUAM

Avec Wibit Peakz, le jeu aquatique prend une toute autre dimension

1 800 935-4878 • info@aquam.com • aquam.com

wibit peakz
elevated water adventures

SAUVETEUR : AMBASSADEUR DE LA PRÉVENTION

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

Dites-moi, combien de fois avez-vous reçu des commentaires insinuants que vous aviez un bel emploi facile à profiter de l'eau et du soleil? Ayant moi-même été sauveteur, j'en ai une très bonne idée! Cependant, avec la formation, l'expérience et les connaissances que vous possédez, êtes-vous en mesure de prendre conscience du rôle déterminant que vous pouvez jouer en matière de prévention?

La prévention est un aspect essentiel de votre travail, car au-delà des opérations de sauvetage, c'est elle qui mène les gens à adopter des habitudes sécuritaires lors de leurs interactions avec l'eau. C'est un élément sur lequel il ne faut jamais baisser la garde. C'est d'ailleurs pour cette raison que le travail de prévention occupe la grande majorité de votre temps.

Vous n'avez qu'à repenser à toutes ces fois où vous avez dû rappeler aux personnes fréquentant votre lieu de baignade qu'il est interdit de courir, de manger ou de se bousculer aux abords ou dans l'eau. À chaque fois, c'était une question de prévention.

De ce fait, vous êtes toutes et tous de réelles ambassadrices et de réels ambassadeurs de la prévention. Vous effectuez ce rôle à l'aide des règlements que vous faites appliquer, des conseils que vous promulgez et des consignes auxquelles vous tenez, mais aussi grâce à la surveillance active que vous pratiquez avec excellence. Tous ces facteurs vous permettent de prévenir les incidents, d'identifier les risques et d'éviter le plus possible les blessures. Vous vous retrouvez confronté à des situations parfois complexes, délicates, voire même dangereuses pour vous et pour les autres. Les gens peuvent s'amuser, car vous êtes là. C'est une responsabilité immense. Votre travail est de prévenir.

Les statistiques le démontrent, les noyades répertoriées dans les plans d'eau surveillés représentent moins de 1 % du nombre total de noyades recensées au Québec. Vous effectuez un travail remarquable parce que vous êtes, d'abord et avant tout, porte-parole de la prévention. Toutefois, pouvons-nous en faire davantage?

Les dernières années ont été marquées par des pics particulièrement élevés en termes de nombre de noyades au Québec, et cette tendance est encore bien visible cette année alors que le nombre de noyades en ce début de saison est déjà plus élevé qu'à pareille date l'an dernier¹. En 2022, la majorité des noyades ont eu lieu dans un contexte récréatif, sur des plans d'eau non surveillés, parfois même, malheureusement, à la suite de comportements à risque comme la consommation d'alcool, ou encore, l'absence du port du vêtement de flottaison individuel (VFI) dans une embarcation. Considérant votre rôle de porte-parole de la prévention aquatique, vous avez les connaissances pour protéger

les gens qui vous entourent, familles et proches. Profitez de chaque occasion pour les inciter à adopter des pratiques sécuritaires et responsables lors de leurs activités aquatiques. En transmettant vos connaissances, vous travaillerez à sauver des vies, mais vous mobiliserez aussi probablement des gens qui deviendront eux-mêmes des ambassadeurs et ambassadrices de la prévention.

Cet été, mettons l'accent sur la prévention après les heures de travail, là où vos compétences sont d'autant plus requises. Ajoutez un effet WOW dans vos interactions avec les gens que vous aimez. Cela signifie, par exemple, les encourager à respecter leurs limites, à adopter des comportements sécuritaires ou encore à toujours être accompagnés. Vous êtes invités à faire une sortie en bateau? Osez prendre la parole afin d'informer vos amis et amies des risques de la consommation de l'alcool sur l'eau et portez votre VFI pour donner l'exemple. Provenant de vous, ces informations auront un effet beaucoup plus important que vous ne l'imaginez. Lors de fêtes en famille, profitez de l'occasion pour conscientiser vos proches sur le fait que, même dans une piscine résidentielle, quelques secondes d'inattention suffisent pour qu'une noyade survienne. C'est connu, quand tout le monde surveille, cela signifie souvent que personne ne surveille réellement. Pour apporter cet effet WOW, soyez la première personne en charge de la surveillance désignée au prochain party.

Prenez également conscience de votre pouvoir d'influence auprès de vos proches. Rappelez-vous que les plus jeunes vous regardent et vous considèrent comme des modèles. C'est pourquoi il est primordial que vous soyez à la hauteur du message de prévention que vous incarnez. Agissez de manière responsable, suivez vous-mêmes les règlements et utilisez le matériel de sécurité adéquat.

Grâce à notre grande communauté de sauveteuses et de sauveteurs ayant des compétences, faisant preuve de dévouement et de prudence, nous pourrions renverser la tendance, travailler à la sensibilisation de nos proches et sauver des vies. C'est une responsabilité qui doit mobiliser tous nos efforts.

Cet été, d'autant plus durant la Semaine nationale de prévention de la noyade (SNPN), soyez des porte-parole de la prévention et ayez un effet WOW sur ceux que vous aimez. <



EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA NATATION

Jordan Granet, Coordonnateur - Éducation du public
education.public@sauvetage.qc.ca

La pratique régulière de l'activité physique est recommandée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. Les adultes âgés de 18 à 64 ans doivent faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée chaque semaine. Les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans doivent faire au moins 60 minutes d'activité physique modérée à intense, tandis que les personnes âgées de 60 ans et plus devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque semaine.



Cependant, environ 1 personne sur 4 dans le monde ne respecte pas ces recommandations. Cette inactivité est associée à de nombreux effets néfastes sur la santé, tels que l'augmentation du risque de maladies chroniques et la diminution de la qualité de vie. La pratique de la natation peut être bénéfique pour la santé, car elle aide à améliorer la force musculaire, la condition cardiovasculaire, la santé respiratoire et la coordination, tout en étant à faible impact pour les articulations et les os. La natation peut également être une activité d'intensité modérée ou élevée, en fonction de la vitesse et de l'intensité de la nage.

Au Québec, selon les données de Statistique Canada pour l'année 2019, il y avait 1526 piscines publiques (ou privées enregistrées), dont 864 piscines intérieures et 662 piscines extérieures. Environ 435 000 Québécois, dont environ 72 000 enfants (17%), pratiquent la natation pour le loisir, la compétition ou l'entraînement. Ce qui fait de la natation la troisième activité physique la plus populaire au Québec, après la marche et la course à pied.

EFFETS BÉNÉFIQUES PHYSIQUES

La natation est donc une activité physique qui offre de nombreux bienfaits pour la santé corporelle. Des études ont montré que la natation régulière peut augmenter la capacité aérobie et améliorer l'efficacité du système respiratoire. Cette activité sollicite tous les muscles du corps, y compris les muscles du haut et du bas du corps. En conséquence, la natation régulière peut améliorer la force musculaire, en particulier dans les bras, les épaules, le dos et les jambes. La natation peut également améliorer la force musculaire chez les personnes de tous âges, y compris les personnes âgées. En impliquant des mouvements répétitifs

et réguliers, elle favorise la flexibilité et la mobilité des articulations. De plus, la natation peut brûler autant de calories que d'autres formes d'exercice comme la course à pied, le cyclisme et la marche rapide. Elle est donc une activité physique à faible impact, ce qui signifie qu'elle peut réduire le risque de blessures, en particulier pour les personnes souffrant de douleurs chroniques ou de blessures antérieures. Somme toute, c'est une activité physique bénéfique pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la force musculaire, la flexibilité et la mobilité, le maintien d'un poids santé et la réduction du risque de blessures.

EFFETS BÉNÉFIQUES MENTAUX

Au-delà des bienfaits physiques que peut apporter la pratique de la natation, elle peut également avoir un impact positif sur la fonction cognitive, la fonction exécutive, la réduction du stress et de l'anxiété ainsi que sur l'amélioration de l'humeur. Plusieurs études ont montré que les adeptes réguliers de la natation ont des scores significativement plus élevés dans les domaines de l'attention, de la mémoire de travail et de la flexibilité mentale que les personnes ne s'adonnant pas à cette activité, et que la natation peut aider à prévenir ou à réduire le déclin cognitif lié à l'âge. La natation peut également aider à réduire les niveaux de stress et d'anxiété en libérant des endorphines, et être considérée comme une activité de pleine conscience. Enfin, des effets positifs sur l'humeur et la réduction des symptômes de dépression chez les femmes enceintes ou atteintes de troubles de l'humeur peuvent également être observés. Les résultats de certaines études suggèrent également que la natation peut être bénéfique pour la santé mentale et cognitive, et qu'elle peut être recommandée comme une forme d'exercice physique pour améliorer le bien-être général.

EFFETS BÉNÉFIQUES CHEZ LES ENFANTS



Les activités physiques aquatiques peuvent offrir plusieurs avantages pour les enfants, notamment l'amélioration de la condition physique et de la coordination. Notamment, en augmentant leur endurance cardiorespiratoire et leur force musculaire, ainsi que de leur coordination motrice globale et de la coordination œil-main. Sa pratique peut également réduire leur niveau de stress et d'anxiété, améliorant leur estime de soi et leur perception du corps. Des résultats ont été observés chez les jeunes enfants âgés de 4 à 12 ans et à l'adolescence. La natation est donc une activité physique bénéfique pour ce groupe d'âge, offrant de nombreux avantages pour leur santé physique et mentale. Certaines études suggèrent que les programmes d'exercices aquatiques peuvent être un moyen efficace pour encourager les enfants à être physiquement actifs et à développer des habitudes de vie saine.

CHEZ LES AÎNÉS

La natation est une activité physique populaire chez les personnes âgées, et on peut examiner les effets positifs de cette activité sur leur santé et leur bien-être. Plusieurs études ont montré que la natation est bénéfique pour la santé cardiovasculaire. En effet, la pratique de ce sport peut aider à réduire la tension artérielle, améliorer la circulation sanguine et renforcer le cœur. La natation peut également aider à améliorer l'équilibre. Les mouvements de natation impliquent la plupart

des muscles du corps, ce qui peut aider à renforcer les muscles des bras, des jambes et du tronc, ce qui peut réduire le risque de chutes. Elle amène également des effets positifs sur la santé mentale. En effet, l'activité physique peut aider à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à réduire les symptômes de dépression et d'anxiété. La natation peut également offrir une occasion de socialisation, ce qui peut être bénéfique pour les personnes âgées qui se sentent isolées. Elle peut aider à améliorer leur qualité de vie en renforçant leur condition physique et leur santé mentale. Celles qui pratiquent régulièrement la natation peuvent avoir une meilleure qualité de sommeil, une meilleure estime de soi et une meilleure capacité à effectuer les activités quotidiennes. La natation est donc une activité physique bénéfique pour les personnes de 60 ans et plus et permet d'améliorer leur santé globale.



En conclusion, l'OMS recommande l'activité physique régulière pour prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. Les activités physiques aquatiques, telles que la natation, peuvent aider à améliorer la force musculaire, la condition cardiovasculaire, la santé respiratoire, la coordination et les capacités cérébrales tant chez les adultes que chez les enfants, tout en étant à faible impact pour les articulations et les os. <

Références

- Miyashita, M., Park, J. H., Takahashi, M., Suzuki, K., & Nakamura, Y. (2013). *Effects of aquatic exercise training using water resistance equipment in elderly*. *European Journal of Applied Physiology*, 113(4), 975-85.
- Becker, B. E. (2009). *Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications*. *PM&R*, 1(9), 859-72.
- Tanaka, H., & Seals, D. R. (2003). *Invited Review: Dynamic exercise performance in Masters athletes: insight into the effects of primary human aging on physiological functional capacity*. *Journal of applied physiology*, 95(5), 2152-62.
- Chien, M. Y., Huang, T. Y., Wu, Y. T., & Hsu, A. T. (2013). *Exercise adherence among older adults: challenges and strategies*. *Controlled Clinical Trials*, 34(1), 103-13.
- Cunha, F. A., Midgley, A. W., & McNaughton, L. R. (2016). *A review of the effects of swimming on coronary heart disease, blood lipids and other health indices*. *International Journal of Sports Medicine*, 37(1), 1-6.
- Li, J. X., Hong, X., & Xiang, H. (2017). *Effects of walking versus swimming on blood pressure control in hypertensive patients: a systematic review and meta-analysis*. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 10(4), 6483-6491.
- Jeon, Y. K., & Kim, Y. J. (2017). *The effects of swimming training on arterial stiffness, muscular strength, and cardiorespiratory function in postmenopausal women with stage 2 hypertension*. *Journal of Exercise Rehabilitation*
- Barbosa, A. R., Souza, J. F. D., Santos, R. G. D., Costa, V. T. M., de Araújo, D. P., & Teixeira, L. F. M. (2018). *Effects of swimming on cognition and neural activation in older adults*. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2244-2249.
- Vilela, R. P., Arcoverde, C., Pimentel, G. D., Lopes, L. A., & Silva, A. G. (2019). *Effects of swimming on cognitive function in older adults with mild cognitive impairment*. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1566-1570.
- Fragala-Pinkham, M. A., Haley, S. M., & O'Neil, M. E. (2020). *Group swimming improves executive functioning of children with autism spectrum disorder*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(1), 105-113.
- Toumpanaki, E., Jalleh, G., & Kanellakis, P. (2018). *Acute effects of swimming on symptoms of depression and anxiety in patients with multiple sclerosis*. *International journal of MS care*, 20(6), 262-268.
- Salgado, S., Martins, M. C., Gonçalves, M. A., & Marques, A. (2019). *Effects of a swimming program on mood states and quality of life in women with fibromyalgia*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(3), 407-414.
- Asad, N., Ahmad, I., & Zeb, A. (2019). *Swimming and walking improve mood states and quality of life of women with major depressive disorder*. *Asian Journal of Sports Medicine*, 10(2), e86447.
- Castro-Piñero J, Ortega FB, Keating XD, et al. *Cardiovascular fitness and fatness as predictors of cardiovascular disease risk factors in children*. *J Pediatr*. 2010;157(1): 42-46. doi:10.1016/j.jpeds.2010.01.025
- Santos S, Gabbard C. *Motor Development of Young Children in the United States: What has changed in the new millennium?* *J Mot Learn Dev*. 2018;6(2):327-340. doi:10.1123/jmld.2017-0009
- Yu C, Guo Y, Sun Y, et al. *Swimming intervention on young children's motor development*. *J Exerc Sci Fit*. 2015;13(1):1-5. doi:10.1016/j.jesf.2015.02.001
- Seo DI, Lee YS, Kim TN, et al. *Aerobic exercise and endurance improve blood pressure and lipid profiles in middle-aged obese women*. *Ann Rehabil Med*. 2013;37(4):488-493. doi:10.5535/arm.2013.37.4.488

LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Lysianne Hamel MD, CCMF (MU)

En collaboration avec Bruno Hogues, Inf. M.Sc, CSI(C), Marc-Antoine Turgeon, MD et Vincent Desrochers, Paramédic de soins avancés
comitemedical@sauvetage.qc.ca

Vous sortez de la zone profonde un enfant inconscient, lèvres bleues et visage livide. Votre équipe et vous effectuez une réanimation efficace jusqu'à l'arrivée des ambulanciers. La famille vous apprend quelques semaines plus tard que malgré la sévérité de l'accident, ses médecins lui ont mentionné qu'en raison de la prise en charge précoce effectuée par l'équipe de surveillance, l'enfant devrait s'en sortir sans séquelles et sera de retour à sa vie normale. Tout votre entourage vous considère comme un héros. Toute l'équipe se félicite et est heureuse du dénouement.



Pourtant, même après plusieurs semaines, vous êtes encore tourmenté par l'événement. Certaines images bouleversantes de l'enfant vous reviennent en tête spontanément et vous poursuivent même jusque dans vos rêves. Vous ressentez une boule au ventre et une oppression au thorax à chaque fois que vous devez retourner surveiller cette zone de la piscine ou à chaque fois que vous voyez un enfant du même âge avec la même couleur de cheveux. Vous avez l'impression que vos collègues ont facilement tourné la page et que vous êtes seul à vivre cela, vous avez moins envie de fraterniser avec eux et ne comprenez pas ce qui vous arrive, alors vous n'en parlez pas...

LES RISQUES MÉCONNUS DU MÉTIER

Au cours de votre formation, on vous a sûrement parlé du SIMDUT, de la CNESST, des risques d'accidents et blessures physiques (qui ne se souvient pas de son moniteur dire « Fais attention à ton dos en sortant la victime de l'eau »). Mais peu de sauveteurs ou de sauveteuses ont été sensibilisés aux risques psychologiques du métier.

En effet, comparativement à la population générale et à d'autres catégories d'emplois, les « intervenants et intervenantes en situation d'urgence », sont plus à risque d'être confrontés à des situations hautement stressantes et des événements traumatisants. Dans la population générale, bien que plus de 75 % des gens vivront un tel événement au cours de leur vie, on estime qu'une personne sur 10 risque de souffrir d'un trouble de stress post-traumatique. Dans la catégorie des « intervenants et intervenantes en situation d'urgence » (policiers et policières, pompiers et pompières, gens de l'armée, ambulanciers et ambulancières, personnel de la santé, gardiens et gardiennes de prison, etc.), ce risque est jusqu'à quatre fois plus élevé.

Dans la 5^e édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V) publiée en 2013 et utilisée par les psychiatres et autres professions connexes pour définir les maladies ou troubles psychologiques, une catégorie entière est consacrée aux troubles liés aux traumatismes et au stress. On y retrouve entre autres le trouble de stress aigu, le trouble de stress post-traumatique et le

trouble d'adaptation, qui peuvent tous survenir suite à des événements difficiles ou traumatisants.

TROUBLE DE STRESS AIGU ET TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Dans le contexte médical et psychologique, un événement traumatisant, ou simplement traumatisme, est défini comme « un événement impliquant un danger de mort, une blessure grave ou toute autre atteinte à son intégrité physique ». On y inclut les catastrophes naturelles, les accidents graves ou les abus et agressions. Un événement peut avoir été vécu par soi-même ou on peut en avoir simplement été témoin. Très souvent inattendu, il suscite habituellement de la peur, de l'impuissance ou de l'horreur chez la personne concernée. Il est important de rappeler que le même traumatisme ne sera donc pas vécu par tous de la même façon ni à la même intensité. De nombreux facteurs peuvent influencer la sévérité des symptômes ressentis par chaque individu : sa personnalité, son vécu, son contexte psychosocial, etc.



QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN GRAND STRESS ET UN TRAUMATISME ?

Les événements stressants font partie du cours normal de la vie. Les facteurs de stress et leurs effets s'atténuent rapidement dans le temps. À l'inverse, un traumatisme vous assomme complètement, vos sentiments dominent alors toute votre vie en vous causant une souffrance significative et en vous empêchant de fonctionner normalement. De plus, leurs effets risquent de perdurer voire empirer si on ne s'y attarde pas.

On distingue quatre grandes catégories de symptômes qui permettent de diagnostiquer un trouble de stress aigu ou post-traumatique :

- Une tendance à revivre l'événement (ex. « flashbacks » envahissants, involontaires, spontanés et récurrents de l'événement traumatique ou cauchemars);
- Un désir et des efforts d'évitement (ex. éviter des pensées, sentiments, choses, lieux ou personnes qui rappellent le traumatisme);
- Des altérations cognitives et émotionnelles (ex. blâme persistant, perception négative de soi, des autres ou du monde, se sentir « déconnecté »);
- De l'anxiété sévère ou hypervigilance (ex. réactions de sursaut exagérées, constamment être aux aguets).

Ces symptômes peuvent causer des effets tant mentaux (ex. : concentration, mémoire), émotionnels (ex. : tristesse, culpabilité), physiques (ex. : insomnie, mal de tête) que relationnels (ex. : isolement, hostilité). L'entourage immédiat peut parfois remarquer précocement de l'irritabilité, des « sauts d'humeur » ou des différences d'attitude générale.

Si cela dure moins de 4 semaines suite à l'événement, on parlera de trouble de stress aigu. Si les symptômes persistent au-delà de 4 semaines, on parlera alors de trouble de stress post-traumatique (aussi communément appelé PTSD pour sa traduction anglophone).

Le trouble d'adaptation, quant à lui, a des critères un peu moins spécifiques à l'événement traumatisant, mais se reconnaît par des symptômes comportementaux ou émotionnels (principalement des difficultés de sommeil, d'appétit ou d'humeur anxieuse ou dépressive) qui causeront aussi une importante souffrance psychologique. On peut suspecter un trouble d'adaptation lorsqu'une personne semble réagir de manière disproportionnée ou avec des symptômes qui perdurent dans le temps davantage que la moyenne des gens qui feraient face à la même situation.

En raison de la méconnaissance générale sur ces sujets, mais aussi parfois par crainte de l'incompréhension de leur entourage ou encore par sentiment de honte ou culpabilité, les personnes vivant ce genre de détresse psychologique hésitent à en parler et souffrent en silence. Toutefois, contrairement à la croyance populaire, il ne s'agit pas de « bonne volonté » ou « de se forcer à oublier » ni « d'attendre que le temps passe ». Il faut en parler, consulter et demander de l'aide. La psychothérapie est la méthode de traitement privilégiée, un ou une spécialiste de la santé pourra toutefois recommander d'autres moyens thérapeutiques adaptés à la situation.

En cas d'urgence, ou si vous ressentez le besoin de parler ou d'obtenir de l'aide rapidement, vous pouvez en tout temps appeler la ligne Info-Social en composant le 811 (faire le 2). Des spécialistes en intervention psychosociale sont disponibles 24/7 pour vous écouter, vous aider ou vous orienter vers d'autres ressources selon vos besoins. Vous pouvez également en parler avec votre employeur, vous avez possiblement accès à un programme d'aide aux employés (PAE). <

SAVIEZ-VOUS QUE :

La Société de sauvetage offre un programme d'accompagnement pour vous aider à comprendre l'incident vécu, répondre à vos questions concernant les étapes du sauvetage ou encore aux images qui vous sont restées en tête. Il est aussi possible, avec l'accord de l'employeur qu'un bénévole puisse vous accompagner lors de votre retour en poste de surveillance.

Contactez-nous : alerte@sauvetage.qc.ca ou par la ligne de soutien au 514-435-5342.

Références

- GOUVERNEMENT DU CANADA, *Le cadre fédéral relatif au trouble stress post-traumatique (tspt) - reconnaissance, collaboration et soutien*, Édition Janvier 2020, [En ligne] <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/healthy-living/federal-framework-post-traumatic-stress-disorder/pub1-fra.pdf>, Site visité le 14 mai 2023
- BRILLON, P. *Se relever d'un traumatisme – Réapprendre à vivre et à faire confiance*, Les Éditions de l'Homme, 7^e édition. 2023.
- LEWIS-SCHROEDER ET AL, *Conceptualization, Assessment, and Treatment of Traumatic Stress in First Responders: A Review of Critical Issues*. Harv Rev Psychiatry. 2018 Jul-Aug, [En ligne], <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6624844/>, Site consulté le 14 mai 2023
- ASHLEY SPITZER, *First Responders and PTSD: A Literature Review*, JEMS (2020) Journal of Emergency Medical Services, [En ligne] <https://www.jems.com/administration-and-leadership/first-responders-and-ptsd-a-literature-review/> - JEMS: EMS, Emergency Medical Services - Training, Paramedic, EMT News, Site visité le 14 mai 2023

ACCUEIL ET INTÉGRATION DU PERSONNEL

Marie Duhamel, Coordonnatrice - Nager pour survivre & Nager pour la vie
coordo.npsnply@sauvetage.qc.ca



Q u'il s'agisse de votre premier emploi ou non, une journée d'intégration vous permet de « plonger » dans l'équipe de sauveteurs et sauveteuses dès le début de l'été. De l'autre côté, si vous n'en est pas à votre première saison, on retrouve « notr'gang » puis on découvre les recrues. Mais quelles intentions se cachent dans cet accueil annuel ?

L'idée derrière une journée d'accueil est de permettre aux gestionnaires ou aux responsables aquatiques de faciliter l'adaptation au lieu de travail ou, en ce qui concerne ceux et celles qui sont de retour, de s'assurer de prendre note des rénovations des bâtiments, des modifications des politiques, procédures et de rencontrer les membres, anciens ou nouveaux, de leur équipe de travail pour la saison. Ainsi, cette intégration permet également de rendre chaque membre suffisamment autonome pour accomplir les tâches à la hauteur de ses qualifications.

Qu'elle soit municipale, corporative ou privée, la gestion aquatique doit répondre à des obligations légales. Dans les faits, c'est le personnel qui met en œuvre ces incontournables comme quoi, la paperasse demandée n'est pas un caprice du patron ! Cette portion bureaucratique diffère selon les particularités de chaque lieu de baignade. Pensez aux procédures d'urgence et au plan d'organisation de la surveillance (POS). La Fiche de contrôle des équipements de sécurité est aussi un bon exemple; ce document pourrait facilement être le point de départ d'un atelier pertinent de la rencontre d'intégration.

Si vous êtes impliqués dans la logistique et l'organisation de la journée, voici quelques pistes pour une journée d'accueil et d'intégration optimale :

LE MOMENT ET DURÉE

Planifiez votre journée pas trop avant le début de saison afin d'être encore dans la fébrilité lors de l'ouverture, mais... pas la veille, car il y a toujours des réglages de dernières minutes concernant les équipes, le matériel. Qui dit ouverture des piscines extérieures, dit lendemain des bals de finissants. Rappelez-vous que ces deux événements coïncident souvent ! Plus votre équipe compte de membres, plus il faut prévoir du temps. Cependant, au-delà de quatre heures, vous allez perdre l'intérêt de tous.

L'INVITATION AU PERSONNEL DOIT COMPRENDRE :

Les documents en vue de compléter le dossier de l'employé (photocopies de leurs qualifications pertinentes à l'emploi, fiche de santé, spécimen de chèque et autres documents) et les effets qu'ils doivent apporter pour la journée (lunch ou collation, bouteille d'eau, type de vêtement à privilégier (Y a-t-il risque de les salir avec le maquillage de l'atelier premiers soins ?), maillot, serviette et autres équipements particuliers nécessaires à la surveillance s'il y a une portion en piscine de prévue).

LE BUDGET

Offriez-vous un goûter (\$) ? Ne serait-ce qu'une collation ou un dessert ? À coup sûr, c'est apprécié. Cependant, ne dépensez pas inutilement pour des décorations, un déroulement bien planifié et qui tient le rythme n'a pas besoin de parure.

CHOIX DES ACTIVITÉS

C'est gagnant lorsque l'expérience peut répondre aux interrogations des nouveaux membres. Encore faut-il créer un climat de confiance, sinon, vos nouveaux collègues fraîchement arrivés ne prendront pas la parole. S'ils ont du mal à communiquer entre eux, imaginez intervenir auprès des usagers et usagères ! Donc oui, des activités brise-glace amusantes, sans oublier celles de nature informative en gardant un côté stimulant. Le principe des « Mini-Wheats » : un petit côté givré, un petit côté sérieux !

EXPÉRIENCE CLIENT

Tous les membres du personnel auront à intervenir et démontrer leur discernement, ce qui peut être très intimidant face à une personne mécontente ou peu collaborative. Consacrez une période afin de donner quelques notions sur les relations publiques. Préparez des mises en situation et mettez le personnel en action.

Cet atelier de relation publique doit inclure les notions suivantes :

- **Agir avec respect :**
 - Posture : se placer à côté de la personne (pas face à face) et continuer la surveillance (signe PR aux autres SS) ;
 - Vouvoiement ; ne pas interrompre et si possible, s'informer de son bien-être.
- **Démontrer de l'intérêt :**
 - Écoute active : attention à l'interprétation du message que vous envoie la personne avec qui vous avez une interaction ;
 - Reformuler ses attentes : posez des questions amenant la personne à préciser sa pensée – répéter.
- **Offrir une alternative / faire un suivi :**
 - Demeurez calme ; si la personne devient trop entreprenante, la diriger à votre responsable ;
 - S'assurer de la satisfaction de cette personne.

Pour vos activités, si le nombre d'effectifs le permet, former des sous-groupes. Ainsi, chaque atelier à un sujet ce qui rend les préparatifs de la journée beaucoup plus simple. Déléguez l'animation aux sauveteurs et sauveteuses d'expérience de votre organisme, non seulement c'est une marque de reconnaissance, mais également parce qu'ils ont plein d'idées pour présenter les sujets. Tirez profit de ces moments en observant les interactions. Vous en apprendrez autant sur leur leadership que sur le potentiel des recrues. Ce sera alors l'occasion d'échanger entre eux afin qu'ils fassent connaissance, car c'est bien l'un des objectifs de la journée.

Plusieurs tâches peuvent également être déléguées aux sauveteurs et sauveteuses seniors. Ils peuvent classer les documents administratifs mentionnés plus haut et procéder à la remise d'uniformes. Ils peuvent aussi :

- Prendre une photo pour la carte d'identification professionnelle ou pour le bailllard;
- Expliquer le calendrier de la saison estivale (ouverture et fermeture, entraînements obligatoires, Semaine nationale de prévention de la noyade, visite de la Brigade Splash, etc.)
- Décrire les différents horaires du centre aquatique (Bains libres pour tous, Camps de jour cours de natation; clubs sportifs réservations et autres événements)

Mettez votre équipe à l'œuvre avec la [fiche de contrôle des équipements de sécurité](#).

Profitez-en pour :

- Faire le tour du proprio en examinant clôtures, pelouse, promenade ;
- La visite* du pavillon incluant les vestiaires, l'endroit destiné aux premiers soins, où est le téléphone d'urgence (faire le lien avec l'utilisation d'un appareil électronique personnel). Les locaux

sont souvent petits, d'où l'importance de faire des sous-groupes, ainsi on est assuré que tous peuvent bien voir et entendre.

- Faites l'essai de tous les accessoires et la nage dans la zone de baignade.
- Voir et revoir les règlements, connaître la capacité maximale des bassins – rappelez-leur leurs responsabilités autant envers les usagers dans l'eau que sur l'enceinte de la piscine;
- Qui fait les tests d'eau, à quelle fréquence, où prendre les échantillons d'eau et inscrire les résultats ;
- Montrer où et comment ranger l'équipement (perche, bouées, planche dorsale). Les usagers ont-ils accès à du matériel, que peuvent-ils apporter de la maison en guise de jouets?
- Comment monter et descendre des postes de surveillance (trois points d'appui), pratiquer les rotations, les déplacements. Vous pouvez également revoir la mise en œuvre des procédures d'urgence et du [plan d'organisation de la surveillance](#) (à elle seule, cette position officielle de la Société de sauvetage mérite toute votre attention) ainsi que réviser les autres [positions officielles](#) de la Société de sauvetage.



VISITE DU LIEU DE BAINNADE

Hyper important ! Si ce n'est pas fait à l'intégration, prévoir UNE rencontre consacrée qu'à scruter le site incluant la salle mécanique même si les tâches reliées à la filtration ne relèvent pas d'eux. L'effectif responsable à la surveillance passera beaucoup de temps avec la clientèle du lieu de baignade parfois habituée, parfois complètement étrangers à cet environnement. Ignorant les situations susceptibles de se produire tout au long de l'été, le personnel aquatique doit être en mesure de s'orienter facilement dans son milieu de travail.

Un responsable à la surveillance nouvellement en poste aura besoin d'un « parrain » ou une « marraine », afin d'assimiler les exigences propres à la logistique d'entreprise: horaire, remplacements, feuille de temps. Il y a tant d'informations à assimiler, impossible de digérer toute la matière proposée lors de l'intégration en quelques heures. Utilisez également les entraînements obligatoires comme formation continue. L'important est que l'équipe en place ait les outils nécessaires pour bien débuter la saison. <

Un incontournable lors de la journée d'accueil : la santé et sécurité au travail des jeunes travailleurs. La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST) donne plusieurs excellentes pistes à ce sujet. La chaleur, le soleil, les chutes, etc. Ce sont d'autant de sujet qui doivent être traités lors de l'accueil du personnel

SOIS LE MODÈLE À SUIVRE !

Guylaine Banville, Mentor et formatrice nationale
guylaine.b@societedesauvetage.org

Raphaël Déry, Formateur MS/MPS/MN
rapdry@gmail.com

Nicolas Francoeur, Mentor et formateur national
nicolasfrancoeur@societedesauvetage.org

Tess La Boissière-Parent, Collaboratrice
alerte@sauvetage.qc.ca

L'arrivée de l'été annonce le retour des préposés et préposées à la surveillance sur le bord des bassins aquatiques! La qualité de la surveillance et de la sécurité au bord des bassins passent aussi par leur professionnalisme qui aura un impact sur la clientèle.

Le travail, autant du personnel à l'entretien ou de la qualité de l'eau que des sauveteurs et sauveteuses, affectera leur expérience en plus de diminuer les risques de noyade dans votre bassin. Mais qu'est-ce qu'un préposé ou une préposée à la surveillance et comment ces éléments de professionnalisme affectent l'image du lieu de baignade et de l'ensemble du personnel? Comment est-ce qu'une attitude professionnelle au travail peut nuire à l'équipe et à l'organisation? Voici quelques exemples de ce que peut être une attitude professionnelle :

- Prendre son travail au sérieux
- Être ponctuel
- Utiliser des techniques de balayage visuel efficace
- Connaître son lieu de travail (horaire, client régulier, services offerts)

QU'EST-CE QUE LE PROFESSIONNALISME ET LE SAVOIR-ÊTRE ?

Selon le "Larousse", le professionnalisme se définit par la "Qualité de quelqu'un qui exerce une activité avec une grande compétence." Le savoir-être, selon le "Guide de référence du Leadership", réfère à l'attitude d'une personne qui se présente souvent sous forme de comportement ou de mentalité. Ces deux éléments, le professionnalisme et le savoir-être ont un impact direct sur la qualité de la baignade pour votre clientèle, mais vous aideront également à prévenir les plaintes et les situations conflictuelles avec le public, en plus d'avoir une incidence sur la diminution des noyades.

EN TANT QUE PRÉPOSÉ ET PRÉPOSÉE À LA SURVEILLANCE, VOICI QUELQUES POINTS IMPORTANTS À GARDER EN TÊTE POUR AGIR AVEC PROFESSIONNALISME :

Réfléchissez à l'image que vous projetez en tant que membre du personnel aquatique :

La position que vous adoptez sur la chaise de surveillance et la vigilance que vous démontrez lors de vos patrouilles au sol auront un impact important sur votre professionnalisme, mais aussi sur l'image globale de toute l'équipe dédiée à la surveillance qui œuvre au bord d'un bassin aquatique.

Voici quelques suggestions pour vous aider à améliorer votre image :

- Faire un balayage visuel avec un mouvement continu de la tête et des yeux;
- Attacher ses cheveux;

- Sourire ;
- Garder une bonne posture;
- Arriver avec un uniforme complet et propre.

Agissez avec les gens du public comme vous voudriez qu'on agisse avec vous :

Le fait de démontrer une écoute active lorsqu'un client ou une cliente vous fait part de son insatisfaction aidera à réduire les irritations. Assurez-vous de bien comprendre le problème, proposez une alternative/solution et prenez le temps d'expliquer le raisonnement derrière la situation.

Voici quelques suggestions pour vous aider à bien répondre au gens du public :

- Expliquer la raison des avertissements;
- Lorsque possible, ajouter un « s'il vous plaît » aux avertissements;
- Être souriant;
- Garder les explications simples.

Soyez le ou la collègue avec qui vous voudriez vous-même travailler :

N'hésitez pas à démontrer que vous êtes un ou une véritable leader pour votre équipe aquatique, votre organisation et la profession. Lorsque le milieu le permet, n'hésitez pas à être autonome dans les tâches ou les responsabilités que vous pouvez effectuer. Cela peut être également un bon atout d'aller chercher des formations supplémentaires, par exemple, Moniteur de natation et/ou Moniteur en sauvetage, afin de devenir davantage ubiquiste et avoir une meilleure expertise du milieu.

Voici quelques suggestions pour être le choix numéro un de vos collègues :

- Effectuer les tâches avant que l'employeur le demande;
- Être investi envers son organisation;
- Aller aux entraînements et suivre des formations supplémentaires;
- Connaître ses collègues et leur nom;
- Laisser ses problèmes à la maison et être positif.

Devenez l'expert aquatique :

Le préposé ou la préposée à la surveillance se doit de développer ses aptitudes, son jugement, sa condition physique et ses habiletés.

Les formations reçues permettent d'effectuer un balayage visuel efficace, d'agir en appliquant les principes de bases dans les interventions ou durant la surveillance et de respecter les positions officielles de la Société de sauvetage.

Voici quelques exemples de façon d'être au meilleur de vos capacités :

- Faire des formations supplémentaires;
- Réviser les manuels fréquemment;
- Appliquer les principes de base dans sa surveillance;
- Ne pas hésiter à demander de l'aide lorsque vous avez des questions;
- S'impliquer comme bénévole avec la Société de sauvetage

Il y a beaucoup de choses que l'on peut faire pour atteindre l'excellence professionnelle. Pour réussir à adopter ces différents aspects, prenez les uns à la fois, plutôt que d'essayer de tout faire en même temps. Ceci aidera à mieux les retenir.

DIAGRAMME DES CONTACTS

L'attitude et l'impact que vous adopterez peut affecter un grand nombre de personnes qui gravitent autour de vous. Afin d'en prendre conscience de l'incidence que vous avez, voici un exemple des relations que le personnel aquatique certifié peut avoir. Gardez en tête que d'agir avec professionnalisme donnera confiance aux gens qui vous aident à effectuer votre travail. Développer une approche constructive en utilisant des ressources officielles lors de vos interventions, permettra de mettre à la tâche tous les responsables du milieu, ce qui réduira les risques de noyade. Prenons par exemple ; la pertinence de discuter avec le préposé ou la préposée à la qualité de l'eau ou de l'importance de voir la surface circulaire noire afin de s'assurer que le bassin est sécuritaire.



Vous êtes à devenir le modèle de professionnalisme à suivre sur le bord des bassins aquatiques, de la plage ou du parc aquatique? Utilisez cette petite "liste de vérification" afin de vous assurer d'être à jour, prêt à agir et à prévenir les incidents. <

CHECK-LIST DU PRÉPOSÉ À LA SURVEILLANCE

TITRE	IDÉES D'IMAGE	TEXTE QUI VA AVEC LE PICTOGRAMME
J'ai mon équipement		J'ai tout mon équipement de surveillance et mon uniforme est propre.
Je connais mon environnement de travail		Je connais mes coéquipiers et ma piscine. Je prends connaissance des procédures d'urgence spécifiques et les règlements à appliquer. Je lis le guide opérationnel de l'installation.
Je suis prêt à agir		Je participe à des entraînements physiques, d'équipe, de natation et de connaissance. Je m'inscris au club de sauvetage sportif de ma région.
Je suis vigilant		Je ne dois pas avoir consommé de substance réduisant la vigilance. J'ai de bonnes nuits de sommeil. Utiliser les stratégies de balayage visuel efficace. Je demeure alerte et je bouge lorsque nécessaire.
Je fais attention à l'image que je transmets		Je suis souriant, respectueux, travaillant et positif. Mes cheveux longs sont attachés.
Je suis un bon travailleur		Je suis ponctuel, motivé et je fais les tâches qui me sont assignées. Je respecte la santé et la sécurité au travail et je porte mes équipements de protection individuelle.
Je décompresse hors du travail		Je fais ce que j'aime, je socialise. Je laisse mes tracas à la maison pour être le plus concentré possible au travail
Je me garde à jour		Je lis la revue Alerte! Je consulte les infolettres et le Tableau de bord de la Société de sauvetage afin de rester à jour. Je participe aux requalifications. Je profite des occasions de perfectionnement (Forum annuel, webinaires, etc.).

SONDAGE LÉGER : ÉTAT ACTUEL ET BESOINS EN MAIN-D'ŒUVRE AQUATIQUE AU QUÉBEC

Mélanie Bénard, Coordonnatrice aux projets spéciaux
projetspeciaux@sauvetage.qc.ca

A fin d'analyser l'état de la situation actuelle et les besoins en termes de main-d'œuvre aquatique, nous avons fait appel à la firme de sondage Léger Marketing Inc.

Bien que nous ne sommes pas dans une position pour indiquer aux gestionnaires une approche à préconiser pour la gestion des ressources humaines de leur organisation, la situation interpelle la Société de sauvetage. Notre objectif, bien qu'ambitieux, est d'orienter les stratégies de formation des nouvelles recrues en sauvetage et en natation pour les années à venir, de même que de cibler les différents types de lieux de baignade où les besoins sont les plus pressants.

En septembre, un questionnaire avait été envoyé à tous les exploitants aquatiques du Québec se trouvant dans la base de données de la Société de sauvetage et des éléments ont été récoltés dans les 17 régions administratives. L'ensemble des types d'exploitants aquatiques a été interrogé ; municipal, scolaire, camping, camp de vacances, hôtel/motel/auberge, cégep, université, parc aquatique, résidence pour personnes âgées, centre sportif, hôpital/centre de réadaptation, condominium/bloc-appartements.

VOICI UN BREF RÉSUMÉ DES RÉSULTATS À LA SUITE DE L'ANALYSE DES DONNÉES.

Plusieurs gestionnaires ont mis en place des mesures pour tenter de contrer la pénurie de main-d'œuvre. De ce fait, 61 % des répondants rapportent permettre une plus grande flexibilité des horaires de travail et 48 % offrent la possibilité de prendre des journées de congé et des vacances. Le nombre moyen d'embauches nécessaires rapporté par les répondants et répondantes est deux fois plus marqué pour le poste de sauveteur et sauveteuse, que celui de moniteur ou monitrice et les besoins sont ressentis majoritairement durant la saison estivale. À titre d'exemple, en moyenne 4,4 préposés et préposées à la surveillance supplémentaires, par exploitant de lieu de baignade répondant, seraient nécessaires afin d'offrir une programmation optimale en semaine de jour durant l'été. La saison hivernale suit de très près avec, en moyenne, 3,3 préposées et préposés à la surveillance additionnels qui seraient nécessaires en semaine de jour par organisation interrogée.

Une section est également dédiée dans le rapport à l'estimation des besoins en personnel aquatique pour l'ensemble du Québec. Le rapport sera rendu disponible au cours de l'automne 2023 à la suite de l'atelier de relance et valorisation présenté dans le cadre du Forum annuel qui se tiendra du 8 au 10 septembre prochain.

ET ÇA SE POURSUIT !

À la suite de ce projet de sondage, une analyse comparative des emplois dans le domaine aquatique a été effectuée au cours du printemps 2023. De ce fait, les données sont en cours d'analyse par la firme de ressources humaines Brio-RH.

Le but de cette étude de rémunération globale est de déterminer un comparable sur le marché du travail et ainsi établir une valeur en termes de salaires et de conditions de travail





pour les principaux postes aquatiques analysés. Les résultats obtenus et les recommandations qui seront rendues se veulent des pistes de réflexion sur les conditions de travail offertes aux postes de surveillance, d'enseignement, de formation et de coordination aquatiques du Québec. Nous souhaitons que cela permette d'accompagner les gestionnaires dans leurs efforts de développement d'initiatives propres aux réalités de leur lieu de baignade en lien avec l'attraction et la fidélisation de leur main-d'œuvre.

Les détails de cette étude, de même que la boîte à outils développée pour les gestionnaires aquatiques, seront également présentés dans le cadre de l'atelier sur la relance et la valorisation lors du Forum annuel !

INITIATIVES EN PLACE CONCERNANT L'ATTRACTION ET LA FIDÉLISATION DE LA MAIN-D'ŒUVRE

Le programme de gratuité des formations en sauvetage et enseignement aquatique, lancé en juin 2022 par la ministre Isabelle Charest, est prévu pour une durée de 5 ans, soit jusqu'au 31 mars 2027. Il ne s'adresse pas qu'aux élèves des écoles secondaires publiques comme la mesure 15028, mais à toutes personnes de 13 ans et plus. Les formations incluses dans cette subvention touchent seulement celles qui sont liées au Règlement sur la sécurité dans les bains publics : Médaille de bronze, Croix de bronze, Premiers soins – général, Sauveteur national – piscine ou plage, Moniteur de natation, Moniteur en sauvetage ou Soins d'urgence aquatique.

Seuls les frais de formation, d'examen et de matériel pédagogique (manuels et cahiers d'exercices) sont inclus dans le programme de gratuité. Ainsi, tous les autres frais, tels que le transport, l'hébergement et les autres matériels ne sont pas inclus dans cette subvention. Il est important de noter que la formation offerte dans le cadre de ce programme ne peut pas être combinée à celle de la mesure 15028. Pour plus de détails concernant la définition et les modalités de remboursement, nous vous invitons à consulter notre [site internet](#).

La mesure 15028 est, quant à elle, une subvention qui vise à faire bouger les jeunes par l'entremise d'activités parascolaires. Elle n'est donc pas destinée initialement à contrer la pénurie du personnel aquatique et à favoriser l'attraction de nouvelles recrues en sauvetage et en natation. Elle peut cependant être tout à fait utilisée pour ce faire. Cette aide gouvernementale s'adresse uniquement aux écoles secondaires publiques afin de permettre d'offrir gratuitement toutes les formations offertes par la Société de sauvetage lors d'activités parascolaires. Les formations couvertes incluent : Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Premiers soins – Général, Sauveteur national, Moniteur en sauvetage et Moniteur de natation.

Plusieurs autres utilisations peuvent être incluses dans l'enveloppe budgétaire de cette mesure dont le remboursement du matériel nécessaire fourni pour les formations, le transport à l'établissement aquatique et la possibilité de combiner des candidats et candidates de plusieurs écoles et/ou du grand public dans un même cours. Pour plus d'information sur cette mesure et son implantation, nous vous invitons à consulter notre [site internet](#).

Par l'entremise de toutes ces initiatives, nous souhaitons vivement unir nos forces à celles des gestionnaires afin de trouver des solutions durables pour contrer la pénurie de main-d'œuvre aquatique et pouvoir ainsi offrir à la population plus d'occasions de bouger dans l'eau en toute sécurité. <

À VOS MARQUES, PRÊT, REQUAL!

Anne-Marie Francoeur, Responsable - Communications et relations publiques
amfrancoeur@sauvetage.qc.ca

En collaboration avec Emy Correia, Coordonnatrice - Marketing
marketing@sauvetage.qc.ca

Selon le Règlement sur la sécurité dans les bains publics, certains brevets sont reconnus comme permis de travail et reconnus légalement sur une période de 24 mois. Après ce délai et afin de maintenir sa validité, ils doivent être requalifiés. Une requalification est un examen au cours duquel les connaissances, les compétences, les habiletés et la forme physique d'un détenteur ou d'une détenteuse de brevet sont évaluées. Il permet de s'assurer que la personne détenteuse du brevet est toujours en mesure de remplir ses fonctions correctement, sans avoir à refaire une formation complète. Les candidats et candidates doivent donc se préparer en conséquence.

Avec la période estivale qui débute, la Société de sauvetage souhaite s'assurer que chaque personne qui détient de brevet Sauveteur national est toujours en mesure de remplir ses fonctions correctement. Le brevet de Sauveteur nation piscine, plage, parc aquatique et océanique, ainsi que les brevets de Médaille et de Croix de bronze sont des brevets qui doivent être requalifiés aux deux ans.

Mais saviez-vous qu'un brevet Sauveteur national échoué peut être requalifié à n'importe quel moment (3, 5, ou même 20 ans après son échéance) pour être de nouveau valide comme permis de travail? En effet, il n'y a pas de période prédéfinie pour être admissible à une requalification du brevet Sauveteur national. Vous pourriez avoir obtenu votre brevet et à l'âge de 20 ans, et décider de faire une requalification rendue à 60 ans. Cependant, pour ne pas perdre votre droit de travail, votre brevet doit être requalifié dans la période de deux ans alloués à la requalification. Pour les personnes dont c'était la profession il y a plusieurs années, et qui souhaitent revenir sur les bords de piscines, vous devez vous assurer d'être dans la base de données de la Société de sauvetage et que vos coordonnées soient à jour.

VOICI LES ÉTAPES À RÉALISER EN VUE DE VOTRE REQUALIFICATION :

ÉTAPE #1 : Entraînez-vous en vue de l'évaluation des habiletés et de la condition physique.

ÉTAPE #2 : Révisez les protocoles de sauvetage à l'aide du Manuel canadien de sauvetage et le manuel Alerte.

ÉTAPE #3 : Inscrivez-vous à un examen de requalification offert dans l'un des centres aquatiques affiliés à la Société de sauvetage. N'hésitez pas également à faire une mise à jour ou de suivre une formation de Premiers soins afin de connaître les normes en vigueur. Le cours de natation Forme physique peut également être un bon entraînement en vue de compléter le 400 mètres.

Malgré tous le bon vouloir et les efforts mis dans votre requalification, il se peut que vous ne réussissiez pas à obtenir votre brevet. Dans le cas échéant, vous devrez obtenir un complément de formation avec un moniteur ou une monitrice avant de vous présenter de nouveau à une séance de requalification. Et si jamais vous n'obtenez toujours pas votre brevet lors

de votre second essai, il ne vous sera plus possible d'exercer la surveillance d'un bassin. Vous devrez refaire la ou les formations au complet afin de réobtenir votre ou vos brevets.

Si vous avez des questions, des préoccupations ou si vous souhaitez simplement bénéficier d'un accompagnement dans votre préparation à la requalification, n'hésitez pas à contacter directement la Société de sauvetage. Nous vous mettrons en contact avec l'un ou l'une de nos Mentors bénévoles qui se fera un plaisir de vous apporter son aide dans cette démarche.

Notez qu'il est important de prévoir votre requalification deux ou trois mois avant la date d'expiration de votre brevet, car les dates d'expiration ne peuvent en aucun cas être repoussées, pas même d'une journée!

Dans l'optique d'une requalification à venir, nous vous proposons quelques conseils et des exemples de séances d'entraînement. Recommencez progressivement avec des entraînements, deux ou trois fois par semaine, pendant plusieurs semaines jusqu'à ce que vous puissiez respecter les critères de temps dans ces trois items d'habiletés physiques qui sont obligatoires pour la requalification du Sauveteur national – piscine.

RÉCUPÉRATION D'UN OBJET | ITEM 6B

Démontrer sa condition physique anaérobie et sa force lors de la récupération d'un objet : en partant dans l'eau, nager sur 15 mètres et effectuer un plongeon de surface afin de récupérer un objet de 9 kg (20 lb); refaire surface et transporter l'objet sur une distance de 5 m – le tout en 40 secondes ou moins.



DÉFI SPRINT | ITEM 6C

Démontrer sa condition physique anaérobie : en partant dans l'eau, nager 50 m en 60 secondes ou moins, dans un style reconnaissable.

DÉFI D'ENDURANCE | ITEM 6D

Démontrer sa capacité aérobie et son endurance : nager 400 m en 10 minutes ou moins.



EXEMPLE DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

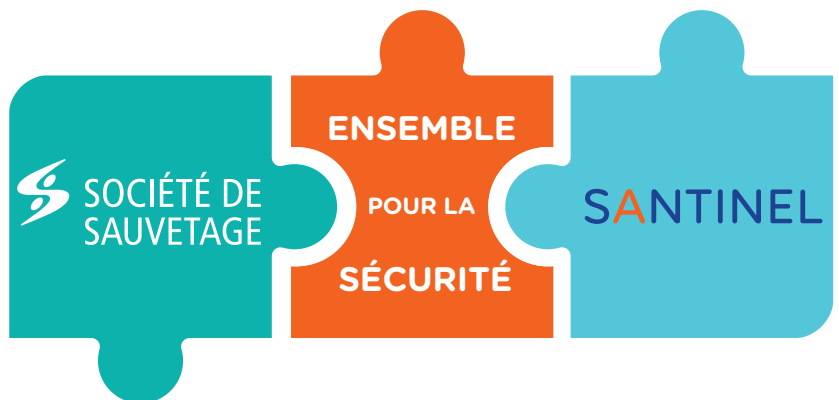
Le type d'entraînement suivant permet d'améliorer et de maintenir progressivement la condition physique aérobie et anaérobie d'un sauveteur ou une sauveteuse pour le préparer au sauvetage aquatique. Lors de votre première séance d'entraînement, ajustez votre temps, si nécessaire, en fonction de votre forme physique actuelle. Par la suite, commencez à diminuer le temps d'entraînement pour faire de chaque séance un défi.

Réviser les principes d'entraînement du chapitre 5 dans le manuel du moniteur de la Société de sauvetage.

N'oubliez pas, l'examen de renouvellement de la certification de Sauveteur national, ou de tous autres brevets, est l'occasion de démontrer vos habiletés et de renouveler votre certificat. Bonne requalification! <

FORUM ANNUEL 2023

**DU 8 AU 10
SEPTEMBRE**



3 nouveautés pour 2023 :

- À Montréal à la Maison du loisir et du sport
- Sur 3 jours
- En partenariat avec SANTINEL

Au programme :

- **Conférences :**
 - Ouverture : Simon Kind, MD urgentologue
 - Fermeture : Coroner Géhane Kamel
- **Ateliers / formation**
- **Requalification**

INCRIS-TOI!

PRÉPARATION POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE

Nicholas Stacey, Coordonnateur - Sauvetage sportif
comitemedical@sauvetage.qc.ca

Même si l'été vient juste de débuter, de nombreux et nombreuses athlètes partout au Québec, et partout dans le monde, n'hésitent pas à se préparer mentalement et physiquement pour représenter leurs pays aux Championnats du monde de sauvetage sportif, sur la Gold Coast, en Australie l'an prochain. C'est la plus importante compétition qui soit, avec 18 jours d'action et plus de 5000 athlètes provenant de partout dans le monde.

Au Québec, nos athlètes savent qu'ils et qu'elles ont à travailler fort pour espérer se démarquer des autres nations, en particulier les athlètes de l'Australie, qui ont inventé le sport et qui seront en territoire connu. Trois de nos athlètes, qui aspirent compétitionner sur les plages dorées du 20 août au 8 septembre 2024, ont été interrogés sur leur préparation pour les championnats. Voici un résumé de ce qu'ils et qu'elles avaient à nous dire.

QUEL EST VOTRE RÉGIME D'ENTRAÎNEMENT EN VUE DES PROCHAINS CHAMPIONNATS DU MONDE? EST-CE QU'IL DIFFÈRE DE VOTRE ROUTINE HABITUELLE? SI OUI, QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES ?

Marc-Antoine Bernier (15-18 - Dam'eaucless)

L'entraînement a augmenté. J'ai maintenant 2 entraînements de course, 3 en piscine et 3 à la salle de musculation. Avant, j'avais juste 3 entraînements en piscine par semaine, mais depuis que j'ai vu le niveau sur la scène internationale, je me suis obligé à augmenter mon volume d'entraînement.»

Claudine Courteau-Godmaire (Senior - Rouville Surf Club)

Je n'adopte pas un entraînement spécifique pour les Championnats du monde. Durant l'hiver, je me concentre sur mes habiletés physiques qui sont à développer. Je nage avec un club, je m'entraîne en musculation trois fois par semaine et j'intègre aussi une course ou du yoga selon mon horaire. Plus je me rapproche de l'été, plus je deviens spécifique à mes épreuves en sauvetage. Je m'entraîne 9 fois par semaine en kayak de vitesse, surfski, aquaplane, natation, course et sauveteur d'acier. En préparation des prochains championnats, je ciblerai des opportunités de compétitionner à haut niveau pour m'aider à mieux me préparer pour affronter le calibre très élevé de cette compétition.

Frédéric Fortin (Maître - Narval)

Ma routine d'entraînement ne diffère pas trop de celle que j'adopte habituellement. J'essaie de ne pas avoir des périodes prolongées d'inactivité physique dans l'année afin de garder un bon niveau de forme physique de base. Pendant la saison piscine, je nage 3 à 4 fois par semaine dans un club de natation et lorsque je ne nage pas, je vais courir environ 25 minutes en enchaînant 30 minutes de musculation à la maison. Pendant la saison estivale, j'ai la chance d'avoir une plage en face de chez moi. Je peux donc m'entraîner chaque jour en adaptant mes exercices aux conditions météorologiques. Ma philosophie d'entraînement est d'en faire un peu tous les jours, même si je n'ai que 30 minutes de disponibles.

QUELLES STRATÉGIES AVEZ-VOUS DÉVELOPPÉES POUR GÉRER LES EXIGENCES PSYCHOLOGIQUES ASSOCIÉES AUX COMPÉTITIONS SUR LA SCÈNE INTERNATIONALE ?

Marc-Antoine

Pour gérer mon stress, j'aime imaginer mes épreuves des dizaines de fois. Venu le temps de l'épreuve, je sais déjà quoi faire. Écouter de la musique et être dans ma bulle m'aide énormément aussi.

Claudine

Lors de ma première compétition internationale, j'ai consulté un préparateur mental pour m'aider à gérer mon stress. Il peut être impressionnant de courser contre des adversaires qui ont participé aux Jeux olympiques ou au réseau professionnel en Australie. La leçon la plus utile que j'ai retenue est que la meilleure chose que je peux faire, c'est de mettre mon énergie sur ma préparation, au lieu de me comparer aux autres. Lors de mes compétitions, je tente de respecter mon plan de course établi et de me concentrer sur les éléments que je contrôle.

Frédéric

En vieillissant, je me mets beaucoup moins de pression psychologique qu'auparavant face à la compétition. Puisque mon entraînement est rigoureux, je peux travailler et pratiquer chaque portion des différentes épreuves. J'essaie de faire de plus longues distances que celles prévues en compétition lors de mes entraînements, ce qui diminue mon niveau de stress lors des Championnats du monde."

COMMENT ALLEZ-VOUS AJUSTER VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE EN VUE DES CHAMPIONNATS, ET QUELLES CONSIDÉRATIONS NUTRITIONNELLES PRÉCISES ALLEZ-VOUS PRENDRE EN COMPTE ?

Marc-Antoine

J'ai coupé le plus de nourriture mal saine et j'ai commencé à prendre des boissons protéinées pour la prise de muscles. Je mange aussi plus de fruits et légumes qu'avant. Je bois une bouteille d'eau de 750 ml entre 2 et 3 fois par jour et lorsque je m'entraîne, je prends des électrolytes.

Claudine

Je n'ajuste pas spécifiquement mon régime en préparation des championnats. Avec mon horaire de travail chargé et ma quantité élevée d'entraînements, je trouve parfois difficile de trouver le temps de manger suffisamment. Pour avoir assez d'énergie pour performer dans mes entraînements et pour bien récupérer, je conserve des collations de secours dans ma voiture et je prépare des grignotines à haute valeur nutritive. Lors des journées de compétition, je privilégie les sucres rapides et les aliments faciles à avaler et digérer.

Frédéric

Je n'adapte pas vraiment mon régime alimentaire avant les championnats. Selon moi, ce n'est pas ce que je mange le mois précédent l'événement qui aura le plus grand impact sur ma performance, mais bien ce que j'aurai ingéré pendant le reste de l'année. J'essaie de manger sainement tous les jours et de prendre des collations protéinées afin de favoriser la récupération après les gros entraînements. Les semaines précédant les compétitions importantes, je teste toujours mes boissons d'électrolytes en entraînement afin de m'assurer que je les digère bien.

Ce qu'il est important de retenir, c'est qu'il est bon de s'écouter, de respecter son corps, ses limites et de ne pas s'imposer nécessairement les mêmes critères d'entraînements que ses coéquipiers et coéquipières. Chaque athlète se doit de s'entraîner selon ses objectifs et ses capacités. Que ce soit par rapport à son alimentation ou le nombre d'entraînements hebdomadaire, chacun a sa propre recette gagnante!

EN BREF

Aucune compétition ne peut avoir lieu sans le travail et dévouement exceptionnel des bénévoles et des officiels et officielles. C'est pourquoi la Société de sauvetage est très heureuse d'annoncer la nomination de 2 Québécois pour ce poste, soit Serge Bernier et Marie-Ève Houle, qui seront sur le bord de la piscine aux prochains Championnats de sauvetage du Commonwealth. Cette compétition internationale, organisée par la Royal Life Saving Society (RLSS), se déroulera du 13 au 17 septembre prochain à Windsor, en Ontario. Le sauvetage sportif est une tradition qui perdure depuis la fondation de la RLSS en 1891. <



FORUM ANNUEL 2023 : « ENSEMBLE POUR LA SÉCURITÉ »

Jordan Granet, Coordonnateur - Éducation du public
education.public@sauvetage.qc.ca

Cette année, la 28^e édition du Forum annuel de la Société de sauvetage se déroulera comme à son habitude lors de la fin de semaine suivant la fête du Travail, soit du 8 au 10 septembre. Cette année, trois nouveautés vont concerner cette nouvelle édition!

La première nouveauté est que la Société de sauvetage profitera de ses tous nouveaux bureaux, localisés à la Maison du loisir et du sport, pour changer de sa localisation habituelle, tenu depuis 2011 à Saint-Hyacinthe.

La deuxième nouveauté, c'est que le Forum annuel ne se tiendra non plus sur 2 jours comme à son habitude, mais sur 3 jours. En effet, le tout débutera le vendredi 8 septembre et aura pour vocation d'être spécialement destinée aux gestionnaires aquatiques. Cela leur permettra d'échanger sur les enjeux inhérents aux nouvelles opportunités survenues durant l'année et de clarifier les outils proposés.

La troisième nouveauté, et non moins la moindre, est que le Forum annuel sera tenu en partenariat conjoint avec son partenaire Santinel, un acteur important du monde du secourisme. Cela permettra également à Santinel de tenir sa rencontre annuelle de secourisme dans un même temps. Les ateliers de secourismes offerts par Santinel seront également accessibles à l'ensemble personnes participantes au Forum annuel.

Ainsi, cette nouvelle édition sera le lieu d'un regroupement entre le secourisme et le sauvetage dans le but de créer une synergie entre ces deux mondes qui sont fortement interreliés.

Sous le thème « Ensemble pour la sécurité », ce premier forum conjoint aura comme objectif de mettre l'accent sur les différents enjeux du sauvetage et du secourisme, ainsi que sur l'importance de la formation des différentes personnes impliquées dans une chaîne de secours avec l'appui de différents acteurs et actrices du milieu, qui mettront la pluralité de cette démarche de l'avant.

Les gestionnaires aquatiques participant à la journée du vendredi pourront assister à différents ateliers et conférences afin d'échanger sur les enjeux en lien avec la gestion des programmes de natation, la rétention de personnel, la gestion du changement, le programme Jeune sauveteur ou encore sur les règlementations CNESST en matière de secourisme. Cette journée se terminera également par une soirée vins & fromages organisée par la Société de sauvetage, permettant ainsi de conclure avec un moment de réseautage agréable et léger.

La journée du samedi débutera par une présentation conjointe de Santinel et de la Société de sauvetage afin de présenter les points communs entre les missions de ces deux entités. Par la suite, les participants et participantes pourront assister à différents ateliers et conférences en lien avec la thématique du forum telles que :

- **Tout est dans la façon de le dire 2.0** qui est un atelier qui aura pour but de discuter, échanger et d'outiller les moniteurs et monitrices dans des situations délicates pouvant survenir dans leurs formations ou dans la vie quotidienne.



- **Noyade mortelle et non-mortelle** est une conférence qui aura pour but, grâce à la présentation par un comité médical, de clarifier les différents impacts et enjeux auxquels peuvent être confrontés le personnel du milieu du sauvetage et du secourisme lorsque ces événements surviennent.





- **Opioides** est une conférence qui aidera à faire la lumière sur la montée grandissante de l'utilisation des opioïdes par le public et les enjeux qu'ils amènent dans le milieu du secourisme et du sauvetage.



- **Maladie cardiaque** sera présentée par un médecin spécialiste des maladies cardiaques afin d'expliquer les raisons de ces maladies et de sensibiliser les personnes sur les signes permettant une prise en charge rapide de ce genre de pathologie.



- **Atelier de maquillage en secourisme** sera un atelier permettant d'apprendre ou de développer ses compétences en termes de maquillage dans les ateliers de secourisme afin de rendre les cas concrets plus réalistes.

- **Atelier MID**, proposée par des ambulanciers, visera à la formation ou au perfectionnement à l'utilisation du matelas immobilisateur à dépression.

Finalement, la journée de formation du samedi se terminera par une soirée-banquet organisée par la Société de sauvetage sous la thématique Soirée des Oscars, en profitant de ce moment pour se retrouver attablés ensemble afin d'échanger sur diverses expériences et réseauter. En début de soirée, un photobooth sera disponible pour immortaliser la tenue de cette activité. Un service de traiteur aux tables et un service de bar seront également proposés par la salle de réception Les Amiens.

Comme à chaque banquet, la Société de sauvetage profitera de cette occasion pour mettre à l'honneur les héros et héroïnes qui se seront illustrés par un acte courageux ayant permis de sauver une vie entre les mois d'août 2022 et juillet 2023. Finalement, la soirée se clôturera par une animation musicale assurant une ambiance festive et populaire.

Pour finir, la journée de formation du dimanche permettra la clôture de cette fin de semaine en proposant une formation de requalification du brevet de Moniteur Premiers soins, un atelier concernant le perfectionnement du maquillage en secourisme faisant suite à l'atelier présenté le samedi, un atelier présentant un cas complet de secourisme mettant en jeu des cas d'hypothermie et l'utilisation de la planche dorsale dans des situations plus ou moins complexes.

Suivant la fin des ateliers, une conférence de fermeture sera présentée par la Coroner Géhane Kamel sous le thème « Les enjeux et conséquences d'une enquête publique ». Au travers de cette conférence, Mme la Coroner va revenir sur les raisons qui amène à l'ouverture d'une enquête publique, le déroulement de cette enquête et ses enjeux ainsi que les retombées qu'elle peut avoir. Mme la Coroner prendra des exemples concrets d'enquêtes qu'elle a personnellement menées afin d'illustrer ses démarches et sa manière de procéder.



La Coroner Géhane Kamel conclura le Forum annuel 2023.

Inscrivez-vous dès le 10 juillet et confirmez votre présence au Forum annuel 2023 qui se déroulera du 8 au 10 septembre à Montréal dans les nouveaux locaux de la Maison du Loisir et du Sport.

Nous avons bien hâte de tous vous y retrouver! <

ENSEIGNER LES COURS PARENT ET ENFANT

Véronique Lépine, Coordonnatrice aux programmes
coordo.programmes@sauvetage.qc.ca



Pour une grande majorité des nouveaux moniteurs et nouvelles monitrices de natation, les niveaux avec parents sont ceux qui font le plus de peur. Et pourtant, plusieurs questions demeurent... « Quelles activités un bébé est-il capable de faire? », « Comment dois-je parler aux parents? ». Il est tout à fait normal que vous ayez ce genre d'interrogations. Pour vous aider à mieux planifier vos cours, regardons le développement des enfants entre 4 mois et 3 ans.

PARENT ET ENFANT 1 (4 À 12 MOIS)

Un bébé de 4 mois commence déjà à développer sa motricité globale. Il peut soulever sa tête en position couchée sur le ventre, prendre appui sur ses avant-bras et commencer à saisir un objet avec les deux mains. Vers l'âge de 6 mois, le bébé peut se tenir assis seul en s'appuyant sur ses bras allongés. Il a complètement le contrôle de sa tête, et peut la bouger dans toutes les positions. Il commence aussi à tenir un objet d'une main et à en prendre un autre avec l'autre main.

Entre 7 et 9 mois, le bébé s'assoit seul et reste assis plus longtemps sans appui. Ses mains sont donc libres pour manipuler des objets. Ajuster l'ouverture de sa main selon la grosseur de l'objet désiré est désormais une chose possible.

C'est vers 10 à 12 mois que le bébé peut marcher lorsqu'on le tient par les deux mains. Sinon, la marche à quatre pattes est le moyen de déplacement principal. Il peut empiler de gros objets, relâcher volontairement un objet et imiter une personne qui tape des mains.

Un conseil à retenir, c'est de bien guider les parents sur les positions de soutien. Pour la plupart des parents, c'est la première fois qu'ils suivent un cours de natation avec leur enfant. Ils ont besoin de se faire conseiller sur la meilleure façon de tenir leur bébé selon l'activité. N'hésitez pas à les corriger au besoin et ayez confiance en votre savoir.

Donc, pour enseigner un cours de natation avec des bébés de ces âges, il faut garder en tête qu'ils ne sont pas capables de se déplacer en marchant et qu'un parent doit initier la prise d'objet pour eux.



PARENT ET ENFANT 2 (12 À 24 MOIS)

À cet âge, 12 à 18 mois, les enfants peuvent maintenir une position assise et commencer à marcher. Les activités aquatiques deviennent plus simples, car l'autonomie est de plus en plus présente chez l'enfant. Il est possible pour ce dernier d'empiler des cubes (ou des éponges, par exemple) et de remettre des objets à une personne qui le lui demande.



Du côté cognitif, l'enfant est capable de placer des couleurs ou des formes ensemble. Il explore d'une nouvelle façon le monde qui l'entoure. Les thèmes sont très amusants pour lui et il peut jouer à faire semblant. Entre 1 an et 1 ½ an, l'enfant comprend des consignes ou des questions simples comme « Assois-toi » ou « Où est maman? ». Il peut communiquer à l'aide de quelques mots (encore, oui, non).

Après 18 mois, il peut transporter un gros objet en marchant, assembler de gros blocs pour faire des constructions et nommer certaines choses qu'il voit autour de lui. À cet âge, il exprime son désir de faire des actions seules.

Dans ce niveau, vous pouvez raconter des histoires à travers vos activités, « La petite sirène » par exemple! Les enfants seront captivés tout le long du cours. Mais n'oubliez pas de varier les jeux pendant le cours, leur attention n'est pas très longue.

PARENT ET ENFANT 3 (2 À 3 ANS)

À partir de 2 ans, l'enfant fait d'énormes progrès et son développement évolue rapidement. Entre 2 ans et 2 ½ ans, l'enfant devient plus agile. Il peut gribouiller en tenant son crayon à pleine main, construire des tours de sept cubes ou plus et enlever seul un vêtement ample et déboutonné. Pour la motricité globale, l'enfant monte et descend seul les escaliers, saute sur place les deux pieds ensemble et il se met à cheval sur des jouets et les fait avancer en bougeant les deux pieds en même temps. Il joue à faire semblant en reproduisant des actions de sa vie quotidienne. L'enfant aime imiter et utiliser des objets pour une autre utilisation que celle régulière, donc lors de thème, il peut s'imaginer faire une action avec n'importe quel objet (ex. : utiliser une éponge pour imaginer un aliment). À 2 ans, il commence à compter, faire des casse-têtes simples et il comprend des consignes plus longues. Il peut s'opposer à des demandes en disant non et vouloir décider certaines choses par lui-même.



Passer 2 ½ ans, ces habiletés l'aident à maîtriser plusieurs activités physiques telles que s'asseoir, ramper, marcher, courir, grimper, sauter, mais aussi nager. L'enfant peut participer à des activités de groupe. Il peut chanter les paroles d'une chanson qu'il connaît. Entre 2 ½ ans et 3 ans, l'enfant adore les jeux de rôle, il peut faire semblant d'être un pompier, une pâtissière ou même un poisson. À cet âge-là, l'enfant tolère beaucoup plus les séparations. C'est le moment parfait pour l'initier aux niveaux Préscolaire et d'introduire des activités sans parent.

À travers ce niveau, vous pouvez laisser aller votre imagination. Que ça soit au niveau des thèmes plus complexes ou des circuits avec des activités créatives, les enfants seront épatés par leur cours de natation. N'hésitez pas à parler avec l'enfant et à apprendre à le connaître, ils sont très étonnants.

Les parents sont vos alliés dans les niveaux bambins. Ils sont vos assistants. N'hésitez pas à les conseiller, à les corriger ou à les féliciter comme vous le feriez avec des enfants plus vieux. Ils sont un élément clé à l'apprentissage de la natation de vos jeunes. Et le dernier petit conseil que nous pouvons vous suggérer, c'est de toujours parler à l'enfant. Même s'il est très jeune, il se sentira impliqué dans le cours.

Amusez-vous! <

COMMENT ENSEIGNER LE COURS DE FORME PHYSIQUE EN NATATION

Marie Duhamel, Coordonnatrice - Nager pour survivre & Nager pour la vie
coordo.npsnplv@sauvetage.qc.ca

La natation est idéale pour améliorer et maintenir la mise en forme (endurance, force, puissance et souplesse). Cela dit, certains adeptes réguliers aux bains libres en longueurs finissent par se lasser de répéter les mêmes gestes, à la même vitesse, selon un nombre de 25 m qu'ils se sont fixés. C'est pourquoi le module FORME PHYSIQUE du programme Nager pour la vie risque de plaire à bon nombre de personnes dans vos installations.

Ce module veut inculquer les notions d'autonomie dans la préparation d'entraînement en plus de fournir aux nageurs et nageuses de tout âge des éducatifs stimulants. Forme physique peut aussi être perçue comme une continuité pour les jeunes (peu importe l'âge) qui ont de l'intérêt pour les activités aquatiques, sans que dans leur cas, le sauvetage ne soit une option. En ce sens, pour garder les « gradués et graduées » du Nageur 6 dans l'eau, aussi bien que ceux du Nageur adulte 2 ou 3, invitez-les à s'inscrire au module Forme physique.

Votre clientèle partage déjà le plaisir de l'eau, mais il est étonnant de constater combien de personnes oublient de sourire lorsqu'elles s'entraînent, parce que c'est le nombre de longueurs qui est mis en valeur plutôt que la qualité ou l'intensité du travail. Vous pouvez également les aider à tenter d'accroître la sensation de l'eau sur leur corps (avec quelle partie du pied poussent-ils l'eau ?) Oui, oui ! Même lors du battement de jambes au crawl et au dos crawlé !

Comme pour toutes activités d'apprentissages, le moniteur ou la monitrice de natation doit planifier le déroulement de la session afin que chaque leçon soit dynamique, tout en répondant aux attentes des membres du groupe. Si vous craignez être à court d'idées, voici quelques concepts :

Il s'agit d'un cours de groupe qui, somme toute, demeure adaptable de manière à satisfaire les besoins de chacun et de chacune. La rétroaction donnée individuellement est différente, alors que la technique pratiquée est la même pour tous les nageurs et nageuses. Commencer par corriger la position du corps, le mouvement des jambes, le cycle des bras qui s'ajuste au rythme de la respiration. Proposez des ateliers durant lesquels les participants et participantes, deux par deux, analysent un mouvement particulier. Le point de vue doit varier afin de regarder chacun des gestes sous différents angles. Allez sous l'eau, si l'installation n'a pas de fenêtre sous-marine. Votre double rôle vous permettant de conseiller et de superviser est à prendre au sérieux. Ne négligez donc pas le balayage visuel 3D sur l'ensemble du plateau et de la zone de baignade le temps d'une consultation orale. Avec leur autorisation et en présence de la personne responsable de la surveillance du bassin filmez-les avec leur cellulaire. C'est fou comme on peut en apprendre beaucoup en s'auto-observant.

Variez le matériel utilisé pour un éducatif. Le mouvement de jambes par exemple, se pratique seul, deux par deux avec/sans spaghetti ou avec autres équipements. Il est facile de créer des entraînements par intervalles sans avoir l'impression de répéter la même chose séance après séance. Pour en arriver à élaborer ses propres séances, le candidat



ou la candidate doit apprivoiser le cadran à quatre aiguilles (pace clock). Les principales fonctions de ce chronomètre mural sont :

1. Connaître sa vitesse. On ne parle pas de sprint ici, mais bien d'une vitesse de croisière ; lorsque cette vitesse est ciblée, le nageur ou la nageuse tente de la maintenir et doit réduire le nombre de cycles de bras pour franchir cette distance. Comme exemple : 30 secondes pour 25 mètres avec 28 mouvements de bras (on compte chaque fois qu'une main entre dans l'eau au-dessus de l'épaule). Il ou elle perçoit facilement l'amélioration technique en parcourant 25 mètres, toujours en 30 secondes, avec seulement 23 mouvements de bras.
2. Nager à des intervalles réguliers. Le nageur peut-il appliquer sa vitesse de croisière avec le nombre de coups de bras obtenu sur une série de répétitions (intervalles) telle que 4 X 25 m. ? Oui, est-il prêt à doubler ce set (8 X 25 m.) ?

Rendez les intervalles plus complexes et augmentez l'intensité de l'entraînement en alternant temps d'effort et temps de repos (récupération active = nage calme, style au choix). Exemple :



Pace clock		Distance	Temps de REPOS	Distance	Temps d'EFFORT		Pace clock
0	1	100 m	02:30				
				100 m	02:25	2	30
55	3	100 m	02:30				
				100 m	02:20	4	25
45	5	100 m	02:30				
				100 m	02:15	6	15
30	7	100 m	02:30				
				100 m	02:10	8	0
10	9	100 m	02:30				
				100 m	02:05	10	40
45	11	100 m	02:30				
				100 m	02:00	12	15

Le défi est doublement exigeant : calculer le moment de chaque départ et essayer d'augmenter le nombre de 100 m à l'effort / qui revient à dire : diminuer le temps de l'intensité. Les candidats et candidates apprécieront l'inscription des temps de départ pour une série comme celle-ci ou, si tout le groupe pratique se prépare en même temps, le moniteur donne tous les départs.

Après un tel effort, les élongations musculaires sont de mise. Voyez les schémas de la page 10-10 du Manuel canadien de sauvetage. D'ailleurs, en plus de l'Annexe C, vous pouvez vous référer régulièrement aux chapitres 9 et 10 de ce volume.

L'étirement musculaire est un important élément de l'entraînement ; il permet la décongestion du muscle et ainsi préserver son élasticité tout en prévenant l'inflammation des tendons. Son exécution est passive, c'est-à-dire sans temps de ressort ni coup. La position du corps est stable, l'on ressent l'élongation sans pour autant éprouver de la douleur. Les inspirations profondes favorisent également la relaxation musculaire. Le programme Nager pour la vie met l'accent sur l'acquisition et le développement d'habiletés aquatiques et sur les styles de base en natation, et ce, peu importe l'âge des nageurs. En ce sens, chaque personne inscrite au programme Forme physique note dans son carnet ses objectifs que vous pouvez utiliser conjointement comme un journal

de réalisations. L'évaluation semble donc particulière pour ce module qui est basé sur les compétences. C'est donc dire qu'au terme d'une session le participant ou la participante a acquis suffisamment de notions pour une exécution enviable de styles de nage. Qui sait ? Cette confiance poussera peut-être cette personne à poursuivre le cursus de formation qu'elle jugeait jusqu'alors inaccessible. Ne serait-ce que la pratique régulière d'un sport aquatique, le sentiment d'accomplissement (pour ne pas dire de fierté) est palpable. <



Source : SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE, Guide des certificats Nager pour la vie, Manuel du moniteur de natation et moniteur de sauvetage

FORMATEURS ET FORMATRICES NATIONAUX

PARTIE 2

Élisabeth Plouffe, Coordonnatrice aux programmes
eplouffe@sauvetage.qc.ca

Parce que leur implication, leur apport et leur dévouement envers la Société de sauvetage sont essentiels à l'atteinte de sa mission. Parce que leur passion du sauvetage transcende dans leurs enseignements. Parce que leurs savoirs est la clé de la réussite des candidats.tes. Les Formateurs.trices nationaux de la Société de sauvetage jouent un rôle capital au sein de l'organisation et c'est pourquoi nous souhaitons vous les présenter. Cet article présente la seconde liste des Formateurs nationaux.

Prénom, nom

VINH PHAM NGOC



Vos formations à la Société de sauvetage

- Formateur national
- Formateur de moniteurs (en sauvetage, de natation)
- Moniteur sauveteur national (piscine)
- Moniteur (en sauvetage, premiers soins, de natation)

Votre technique de sauvetage préférée

Le planchage ! Car il y a toujours un moyen d'améliorer son temps.

Raisons de votre implication

- Sortir de ma zone de confort, avoir un impact positif dans la communauté!

Vos passe-temps

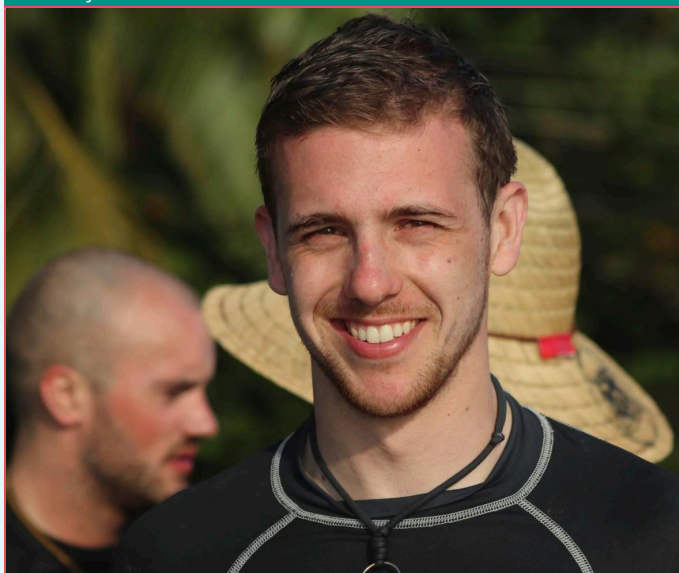
- Activités et randonnée en plein air avec mon husky

Fun fact

J'adore manger! Je ne ressens pas la satiété!

Prénom, nom

FRANÇOIS HOULE



Vos formations à la Société de sauvetage

- Formateur national
- Formateur de moniteurs (en sauvetage, sauveteur national)
- Moniteur SN (piscine, plage, océan),
- Moniteur (en sauvetage, Premiers Soins, de natation))

Votre technique de sauvetage préférée

Le cas de colonne en océan

Raisons de votre implication

Je crois en la mission et je veux partager ma passion pour le sauvetage!

Vos passe-temps

- Sauvetage sportif
- Vélo
- Course
- Lecture
- Randonnée

Fun fact

J'ai fait mon premier triathlon olympique cette année.

Prénom, nom

NATHAN BÉCHARD



Vos formations à la Société de sauvetage

- Formateur national
- Formateur de moniteurs (en sauvetage)
- Moniteur sauveteur national (piscine)
- Moniteur en sauvetage, de natation et en premiers soins.
- Moniteur expert-conseil (gestion aquatique, auditeur SEE)

Votre technique de sauvetage préférée

Les compressions thoraciques. Tous devraient être en mesure de les faire, petits ou grands, formés ou non!

Raisons de votre implication

Les amitiés, les candidats.es que l'on rencontre, le développement de compétences professionnelles et personnelles.

Vos passe-temps

- La musique
- La randonnée
- Le cinéma
- Le bateau-dragon
- L'éducation/l'enseignement

Fun fact

Je n'aime pas vraiment me baigner (hey, oui!)

Prénom, nom

DAVE VAILLANCOURT



Vos formations à la Société de sauvetage

- Formateur national
- Formateur de moniteurs (en sauvetage, en premiers soins, de natation, Sauveteur national)
- Moniteur sauveteur national (piscine, plage, parc aquatique)
- Moniteur expert-conseil (qualité de l'eau, opérateur de piscine et spa, auditeur SEE, SIMDUT, gestion aquatique)
- Moniteur (en sauvetage, en premiers soins, de natation)
- Juge et Officiel de sauvetage sportif
- Entraîneur de sauvetage sportif (division de l'Ontario)

Votre technique de sauvetage préférée

Le saut compact, clairement trop peu connu et très utile

Raisons de votre implication

Mission de prévention de la noyade et des traumatismes liés à l'eau, et les personnes qui composent l'organisation.

Vos passe-temps

- Lecture
- Vélo
- Camping

Fun fact

Ma mère m'a obligé à faire ma médaille de bronze, je n'étais pas vraiment convaincu que ce serait agréable et utile. (merci maman!)

COMMENT ENTREtenir L'ACIER INOXYDABLE DANS NOS PISCINES

Alain Chalifoux, Vice-président – AQUAM
achalifoux@aquam.com

L'acier inoxydable est utilisé dans la fabrication de plusieurs équipements que l'on retrouve dans les piscines institutionnelles. Que ce soit pour la fabrication de chaises de surveillance (mirador), de bases de tremplin, de supports pour câbles, d'échelles ou plots de départs, l'acier inoxydable est un bon choix, car il est solide, durable et esthétique.

L'acier inoxydable est un alliage à base de fer dont la principale propriété est la résistance à la corrosion. Toutefois, bien qu'on qualifie d'inoxidable, il n'est pas exempt d'une possibilité de corrosion. Le chrome est l'élément essentiel qui, à des teneurs supérieures à 12%, rend l'acier résistant à la corrosion en permettant la formation d'un film passif d'oxyde de chrome à sa surface.

Avec le temps, une couche d'oxyde de chrome se forme sur la surface de l'acier inoxydable. Par conséquent, un équipement en inox neuf, dont la couche d'oxyde de chrome n'est pas formée, aura davantage tendance à subir la corrosion. Il est primordial d'entretenir adéquatement l'équipement neuf afin d'éviter la formation de taches rougeâtres, qui compromettent la couche d'oxyde de chrome et qui atteignent plus en profondeur le métal si on les laisse croître.

Il est important d'instaurer un programme d'entretien pour éviter de rendre le film d'oxyde de chrome inefficace. Une surface malpropre est souvent votre plus grand ennemi. Toute saleté, graisse et dépôt dus à l'évaporation, doit être enlevée en nettoyant la surface à l'eau fraîche (ne pas utiliser de l'eau de la piscine) et en l'essuyant avec un linge propre. Assurez-vous de nettoyer les endroits plus difficiles d'accès, tels que les dessous de plate-forme, les blocs de départ et les miradors.

RECOMMANDATIONS POUR UN ENTRETIEN RÉGULIER

1. Prévoyez un programme d'entretien fréquent. Au cours de 3 premiers mois, la fréquence d'entretien doit être de 2 fois par semaine.
2. Par la suite, de 3 à 6 mois, la fréquence doit être d'une fois par semaine.
3. De 6 à 9 mois, la fréquence d'entretien doit être d'une fois par 2 semaines.
4. De 9 à 12 mois, la fréquence doit être d'une fois par mois.
5. Durant l'année suivante, la fréquence doit être d'une fois par mois.
6. Après 2 ans d'entretien, la fréquence peut être d'une fois aux 3 mois.
7. Les nettoyages de routine doivent se faire à l'aide



d'eau claire, de savon et d'un linge doux, non métallique.

À NE PAS FAIRE

1. Ne jamais utiliser d'abrasif qui pourrait endommager le polissage de l'équipement.
2. Ne jamais laisser l'acier inoxydable en contact avec des matériaux métalliques autres que l'acier inoxydable, tels des boulons en acier, en zinc ou autres métaux; cela provoquerait une contamination et/ou une corrosion.
3. Ne jamais nettoyer l'équipement en acier inoxydable avec des produits à base de minéraux ou de javellisant (eau de javel).
4. Ne pas ranger d'équipement en acier inoxydable près des réserves de chlore et d'autres produits chimiques.

ALTERNATIVE DE PLUS EN PLUS POPULAIRE DANS NOS PISCINES

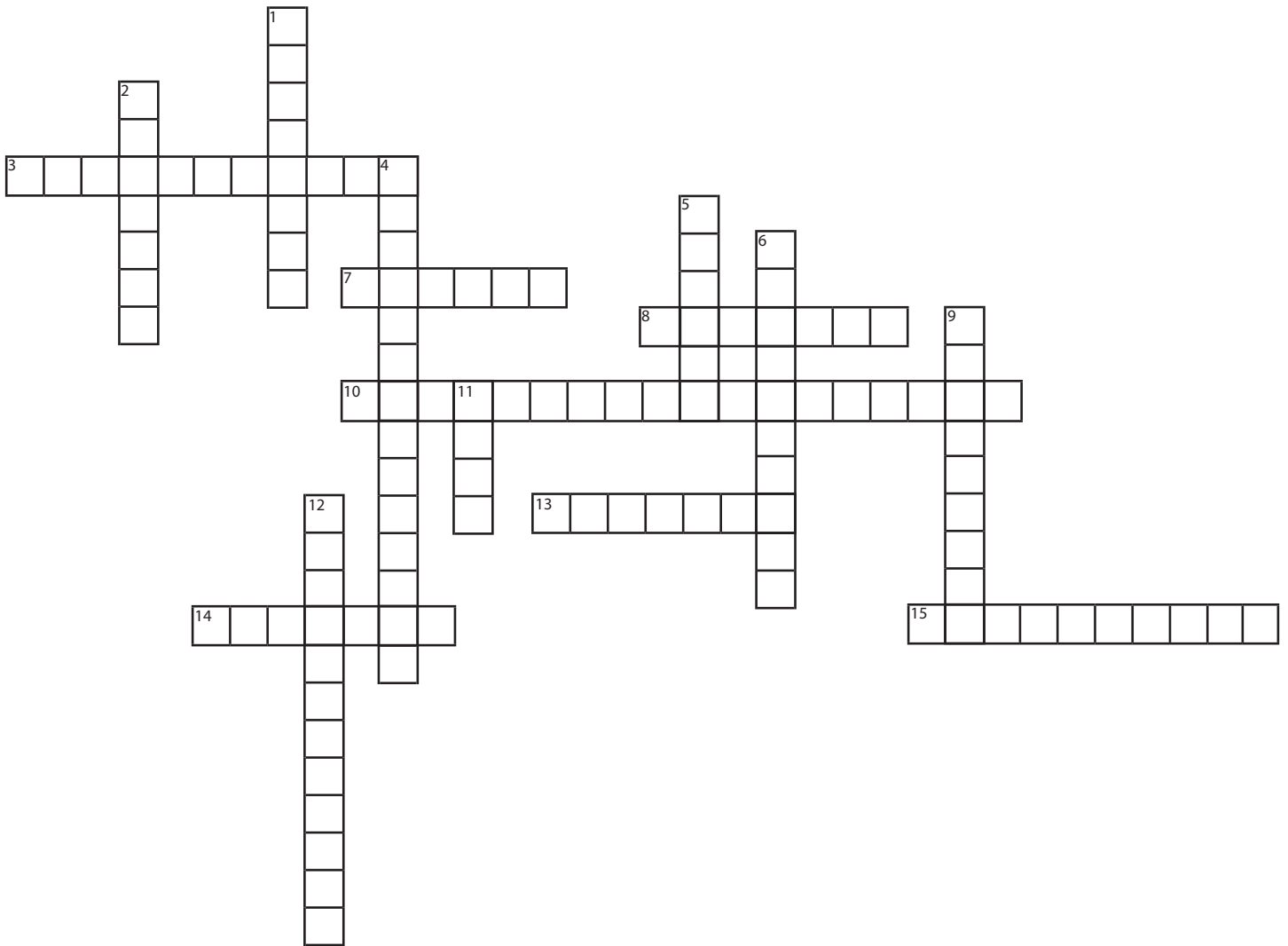
De plus en plus de gestionnaires choisissent de faire peindre les produits en acier inoxydable avec une peinture en polyester cuite. Un équipement non peint doit être soumis à un programme rigoureux d'entretien pour en prévenir et en retarder l'usure. À l'inverse, le temps nécessaire à l'entretien des produits peints est négligeable puisqu'un simple rinçage à l'eau claire suffit. Voilà un autre argument en faveur de l'application de la peinture.

Donc, à l'achat d'un nouvel équipement en acier inoxydable, il vous est possible de demander à votre fournisseur l'option d'appliquer une peinture en polyester cuite. Dans le cas d'un équipement usagé, une évaluation pour déterminer à quel niveau l'acier inoxydable est altéré par la corrosion est nécessaire. Si le niveau est jugé acceptable, on procédera au préalable un nettoyage rigoureux avant d'appliquer la peinture.

Le choix, ou non, de peindre votre équipement demeure une décision que vous devez prendre après réflexion et consultation à l'interne de votre organisation.

Bonne réflexion! <

MOTS CROISÉS



1. C'est le résultat du déplacement d'un os au niveau de l'articulation. Surtout fréquente au niveau des épaules, des doigts et des orteils.
2. Outil de communication ou d'intervention.
3. Blessure causée par un objet pointu transperçant la peau. Saigne peu si l'objet est encore en place et agit comme bouchon.
4. 4 mots, nom du programme de natation de la Société de sauvetage.
5. Problème médical déjà diagnostiqué, est causé par une mauvaise circulation du sang vers le coeur.
6. Moniteur qui participe bénévolement à l'évaluation des résultats lors de l'examen final d'une formation.
7. Bénévole responsable de supporter les formateurs nationaux, les formateurs et les moniteurs dans leur communauté.
8. Poste d'observation, de surveillance.
9. Problème médical qui est causées par une activité électrique anormale au cerveau.
10. 4 mots, nom du programme qui sensibilise les surveillants-sauveteurs et les baigneurs à l'importance de la protection solaire, particulièrement dans le cadre d'activités aquatiques extérieures.
11. Objet en plastique vide muni d'un embout en caoutchouc souple. Obligatoire dans la formation Sauveteur national Plage.
12. Problème médical causé par une insuffisance de sucre dans le sang.
13. Causées par la chaleur, les produits chimiques ou l'électricité.
14. Rapport insuffisant d'oxygène au corps.
15. Programme de la Société de sauvetage qui regroupe les formations de moniteurs.



***Devenir
moniteur,
c'est faire
grandir***

VOTRE TO-DO LIST

JUILLET



Activités des membres	16 au 22	Semaine nationale de prévention de la noyade	<input type="checkbox"/>
Prévention	25	Journée mondiale de prévention de la noyade	<input type="checkbox"/>

AOÛT

Navigation	1 ^{er}	Ouverture des inscriptions	<input type="checkbox"/>
Sauvetage sportif	6	Canadian Lifeguard challenge	<input type="checkbox"/>
Sauvetage sportif	18	Championnats Québécois - Plage - Juniors	<input type="checkbox"/>
Sauvetage sportif	19 au 20	Championnats Québécois - Plage - Séniors	<input type="checkbox"/>
Sauvetage sportif	25 au 27	Championnats Canadiens - Plage	<input type="checkbox"/>
Leadership	3	Formateur	<input type="checkbox"/>
Leadership	4	Formateur	<input type="checkbox"/>
Leadership	7	Formateur	<input type="checkbox"/>
Leadership	11	Moniteur sauveteur national	<input type="checkbox"/>
Leadership	19	Moniteur sauveteur national	<input type="checkbox"/>
Leadership	20	Moniteur sauveteur national	<input type="checkbox"/>

SEPTEMBRE

Activités des membres	8 au 10	Forum annuel	<input type="checkbox"/>
Sauvetage sportif	13 au 17	Championnats de sauvetage du Commonwealth	<input type="checkbox"/>
Perfectionnement	6	Qualité de l'eau	<input type="checkbox"/>
Perfectionnement	11	SIMDUT pour l'aquatique	<input type="checkbox"/>
Perfectionnement	21	Auditeur SEE	<input type="checkbox"/>
Perfectionnement	23	Gestion aquatique	<input type="checkbox"/>

OCTOBRE

Perfectionnement	4-5-12	Opérateur piscine et spa	<input type="checkbox"/>
Perfectionnement	10	Qualité de l'eau	<input type="checkbox"/>
Leadership	Date à venir	Moniteur sauveteur national	<input type="checkbox"/>
Leadership	Date à venir	Formateur	<input type="checkbox"/>

NOVEMBRE

Philanthropie	28	Mardi je Donne	<input type="checkbox"/>
Sauvetage sportif	18	Invitation provinciale physique - CSRN	<input type="checkbox"/>
Perfectionnement	1 ^{er}	Qualité de l'eau	<input type="checkbox"/>
Perfectionnement	14	Auditeur SEE	<input type="checkbox"/>
Leadership	Date à venir	Moniteur sauveteur national	<input type="checkbox"/>

DÉCEMBRE

	1 ^{er}	Renouvellement des affiliations	<input type="checkbox"/>
Perfectionnement	11	SIMDUT pour l'aquatique	<input type="checkbox"/>
Perfectionnement	12	Qualité de l'eau	<input type="checkbox"/>
Perfectionnement	14 et 21	Gestion aquatique	<input type="checkbox"/>

* Veuillez prendre note que des formations de Leadership et de Perfectionnement peuvent s'ajouter à notre programmation. Veuillez consulter régulièrement notre site web ou communiquez avec nous.

INFORMATION ET INSCRIPTIONS :

Sauvetage : sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage
 Secourisme : sauvetage.qc.ca/fr/secourisme/formations
 Sauvetage sportif : sauvetage.qc.ca/fr/calendrier-sportif

Leadership : sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage/boite-a-outils/leadership
 Navigation : coursdenavigation.com
 Perfectionnement : sauvetage.qc.ca/fr/services/formations-de-perfectionnement
 Nager pour survivre : nagerpoursurvivre.com
 Natation : sauvetage.qc.ca/fr/natation



De nombreux nouveaux centres aquatiques ont confirmé leur adhésion au programme Nager pour la vie de la Société de sauvetage qui permet chaque année d'enseigner les rudiments de la natation à des centaines de milliers de Canadiens et de Canadiennes.

La grande famille de Nager pour la vie s'agrandit de jour en jour. Découvrez-la dès maintenant!

sauvetage.qc.ca/fr/natation

Vous aimeriez vous aussi adhérer au programme Nager pour la vie?

Communiquez avec nous à alerte@sauvetage.qc.ca

CLUBS DE SAUVETAGE

CLUB AQUATIQUE DE L'EST DE MONTRÉAL (CAEM)
Montréal
Nadia Rachid 438-601-2236
gestioncaem@gmail.com

CLUB D'ENTRAÎNEMENT DE SAUVETAGE DE SAINT-FÉLICIEN
Saint-Félicien
Stéphanie Labelle, 418 679-0279
steff_labelle@hotmail.com

CLUB DE SAUVETAGE LE KRAKEN DE GASPÉ
Gaspé
Béatrice Harvey, 418-361-5070
clubsauvetagekraken@gmail.com

CLUB DE SAUVETAGE DU RÉSEAU AQUATIQUE DE DRUMMONDVILLE (CSRAD)
Drummondville
Vicky Rouleau, 819 477-1063 poste 8109
vrouleau@piscinesdrummondville.com

CLUB DE SAUVETAGE LES RÉCIFS
Québec
Nicolas Francoeur, 418 682-2429
sauvetagelesrecifs@gmail.com

CLUB DE SAUVETAGE MONT-TREMBLANT
Mont-Tremblant
Suzy Tinkler, 819-425-4450
suzy.tinkler@hotmail.com

CLUB DE SAUVETAGE RIVE-NORD (CSRN)
Laval
Genevieve L'Heureux, 514 266-0232
info@clubdesauvetagerivenord.ca

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

Tu as le goût de faire du sauvetage sportif ou de créer un club de sauvetage sportif, écrivez-nous à sauvetagesportif@sauvetage.qc.ca



TOUTE L'INFORMATION SUR LE SAUVETAGE SPORTIF

- sauvetage.qc.ca et societedesauvetage.org
- Groupe Facebook : Sauvetage sportif au Québec
- twitter.com/sauvetage

La Société de sauvetage a pour mission d'encourager les activités aquatiques et nautiques sécuritaires afin de prévenir la noyade.

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 | Natation

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
societedesauvetage.org
alerte@sauvetage.qc.ca

PERSONNES-RESSOURCES

Conseil d'administration ca@sauvetage.qc.ca

Vincent RIOPEL
Président
president@sauvetage.qc.ca

Catherine LABONTÉ
Présidente sortante

Laurence CAMP-LAPIERRE
Secrétaire générale

Laura RUSPIL
Vice-présidente finances et trésorière

Geneviève GOSSELIN
Administratrice

Annie-Carole MARTEL
Administratrice

Judith BOURGAULT
Administratrice

Pierre TABAH
Administrateur

Mylène LEPAGE
Administratrice

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

NARVAL SAUVETAGE SPORTIF
Alma
David Comeau, 418 719-0314
lenarval@hotmail.com

SAUVETAGE SPORTIF 30-DEUX
Boucherville
Jérémy Houde, 514 743-0348
sauvetagesportif30deux@gmail.com

CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF DE GATINEAU (CSSG)
Gatineau
Manon Fournier, 819-210-5084
csvgatineau@gmail.com

ROUVILLE SURF CLUB
Montréal
Charles Girouard, 819 856-9707
rouvillesurfclub@gmail.com

SAUVETAGE SPORTIF SAINT-LAMBERT (SSSL)
Saint-Lambert
Cindy Paré, 514 515-0903
cindy.pare.music@gmail.com

CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF MARAUDERS
Laval
Rebecca Malépart, 514-797-9009
rebecca.malepart@collegelaval.ca

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

Représentants du Québec aux instances nationales et internationales

Guylaine BANVILLE

Membre de la commission nationale des programmes de la Société de sauvetage

Membre du comité LIFESAVING SPORT FOR ALL de la commission du sauvetage sportif de l'ILS

Guilaine DENIS

Membre de la commission nationale de sauvetage sportif de la Société de sauvetage

Nicolas FRANCOEUR

Membre de la commission nationale des normes de la Société de sauvetage

Jordan GRANET

Membre de la commission nationale de l'éducation du public de la Société de sauvetage

Raynald HAWKINS

Membre du comité de gestion

Éric HERVIEUX

Commissaire de la commission nationale des normes de sécurité de la Société de sauvetage

Catherine LABONTÉ

Membre déléguée du Québec pour les rencontres nationales

Mylène LEPAGE

Membre du conseil d'administration de la Société Royale de sauvetage, Canada

François LÉPINE

Membre de la commission nationale des normes, des programmes et membre sur le comité de gestion de Transition natation

Martin LEPROHON

Membre de la commission nationale du sauvetage sportif de la Société de sauvetage

Jade MAILLÉ

Représentante des athlètes du Québec au Conseil national des athlètes en sauvetage sportif

Formateurs nationaux et mentors : Les Formateurs nationaux et mentors sont des formateurs d'expérience pouvant aider les moniteurs actifs ainsi que ceux en processus de formation. Ce soutien est personnel, volontaire et gratuit. Pour faire une demande de mentorat, contactez-nous à alerte@sauvetage.qc.ca

Caroline ARCAND

Nicolas FRANCOEUR

Katherine PARADIS

Milène ARSENAULT

Anouk GADBOIS

Vinh PHAM NGOC

Guylaine BANVILLE

Michelle HALDE

Jonathan PRATT

Dave BEAUMONT-VAILLANCOURT

Maël HOUCK

Simon ROUGHLEY

Nathan BÉCHARD

François HOULE

Caroline TURGEON

Daniel BERTHIAUME

Roxanne LEMAY

Jean-Félix DESBIENS

Mylène LEPAGE



Des experts au service de toute la
communauté aquatique

5

4

3

2

1



Produits



Conseils



Gestion de
projets



Entretien

CONTACTEZ-NOUS

1 800 935-4878 • info@aquam.com
aquam.com