

# A L E R T E

Hiver 2021 - sauvetage.qc.ca

**LA PRÉVENTION  
DES INCIDENTS LIÉS  
À L'ENTRAÎNEMENT  
SOUS L'EAU**

**S'ADAPTER AU  
CHANGEMENT**

**DANS LES COULISSES  
D'UNE PANDÉMIE**



## Les essentiels pour des installations aquatiques bien équipées



# SOMMAIRE

Vol. 24 - No. 1 -  
Hiver 2021

## 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

Brigade Splash, iStock, Morneau Sheppel, Luc Osmani, Société de sauvetage

## COLLABORATEURS

Marie-Annick Béliveau, Vincent Desrochers, Vincent Dupas,  
Anne-Marie Francoeur, Mélanie Gauthier, Lysianne Hamel, Raynald Hawkins,  
Bruno Hogue, Marie-Ève Houle, Tess La Boissière-Parent, Karina Lopez,  
Luc Osmani, Philippe Proulx, Noémie Robitaille, Nicholas Stacey, Caroline Turgeon,  
Marc-Antoine Turgeon.

## RÉVISEURE

Anne Onana

## 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 :  
4545, av. Pierre-De Coubertin  
Montréal (Québec) H1V 0B2  
Tél. : 514 252-3100 ou 1 800 265-3093  
alerte@sauvetage.qc.ca  
www.sauvetage.qc.ca

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

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


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

## POUR NOUS SUIVRE


 [sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca) et [societedesauvetage.org](http://societedesauvetage.org)

 [nagerpoursurvivre.com](http://nagerpoursurvivre.com)

 [coursdenavigation.com](http://coursdenavigation.com)

 [facebook.com/Societedesauvetage](https://facebook.com/Societedesauvetage)

 [twitter.com/sauvetage](https://twitter.com/sauvetage)

 Société de sauvetage - Division du Québec

4 EN BREF

6 S'ADAPTER AU CHANGEMENT

8 UN GROUPE DE TRAVAIL SUR LA  
PRÉVENTION DES ACCIDENTS LIÉS  
À L'ENTRAÎNEMENT SOUS L'EAU

10 SAUVETEUR : IL NE FAUT PAS  
PERDRE LA FORME PENDANT  
LA PANDÉMIE

12 LA FORMATION MIXTE, UNE  
NOUVELLE OPTION

14 LE CHANGEMENT :  
UNE OPPORTUNITÉ POUR  
IMPLANTER LE PROGRAMME  
NAGER POUR SURVIVRE

16 LES NOUVEAUX NIVEAUX DE  
BRONZE : LES ÉLÉMENTS DE  
NOUVEAUTÉ AU QUÉBEC

17 DES LIEUX DE BAINADE  
SÉCURITAIRE POUR LES  
BAIGNEURS ET LES  
SURVEILLANTS-SAUVETEURS

18 CHANGER UNE VIE, UN HÉROS  
À LA FOIS

22 ADAPTER SON ENSEIGNEMENT  
EN CONTEXTE DE COVID-19

24 DANS LES COULISSES D'UNE  
PANDÉMIE

26 LE SAUVETAGE SPORTIF EN CONTEXTE  
DE PANDÉMIE

28 UN RENOUVEAU POUR L'ÉCOLE  
DE NAVIGATION!

30 VOTRE TO-DO LIST

32 CLUBS DE SAUVETAGE  
ET PERSONNES-RESSOURCES

## L'IMPORTANCE DU FILTRE VIRAL

Le masque de poche vient à la base avec une valve anti-retour qui protège déjà beaucoup le surveillant sauveteur. C'est ce que tous les sauveteurs utilisent déjà et avec lequel ils ont été formés

Cependant, avec les nouvelles normes sanitaires mises en place pour la surveillance aquatique en contexte de COVID-19, la Société de sauvetage, la Santé publique et l'APSAM recommandent l'ajout d'un filtre viral afin de protéger du virus le surveillant sauveteur qui fera la ventilation.

Il est de la responsabilité de l'employeur et du gestionnaire aquatique de fournir les filtres viraux et de s'assurer que chaque trousse de premiers soins en contient.

Vous pouvez vous procurer ces filtres viraux directement chez [AQUAM](#) et prendre connaissance des [recommandations de l'APSAM](#) sur le filtre viral.

## LA BOÎTE À OUTILS DU « FORUM À LA MAISON »

En septembre dernier, le « Forum à la maison » a été une véritable réussite, et ce, grâce à tous les bénévoles, partenaires, collaborateurs et membres de la permanence de la Société de sauvetage. Cette année, malgré les circonstances et le contexte de la COVID-19, le Forum annuel a su s'adapter afin de vous permettre de poursuivre votre formation continue et nous vous remercions d'avoir répondu présent! Merci pour votre engagement au sein de notre mission. Tous les balados, webinaires et leur présentation PPT sont disponibles en tout temps pour votre consultation personnelle. Pour visionner ou écouter les webinaires et balados, [cliquez ICI](#).

Nous pouvons d'ores et-déjà vous confirmer que le forum annuel sera de retour l'année prochaine. Réservez votre week-end du 10 au 12 septembre 2021.



## EN BREF

## DEVENEZ MEMBRE DE LA BRIGADE SPLASH 2021

L'été 2020 a été unique en son genre avec l'adaptation au contexte de la COVID-19 dont ont dû faire preuve les animateurs et animatrices de la Brigade Splash ainsi que le personnel des centres aquatiques visités au cours de la saison estivale. Malgré les défis, relevés avec brio, plusieurs animateurs et animatrices seront de retour parmi nous l'été prochain. Cependant, quelques postes sont à combler et la Société de sauvetage a besoin de toi! L'objectif : la sécurité aquatique est une responsabilité partagée entre les surveillants-sauveteurs, les gestionnaires et les baigneurs. Par leur présence, ils génèrent des échanges fructueux entre les surveillants-sauveteurs, les baigneurs et les gestionnaires des installations aquatiques. Les animateurs de la Brigade forment une belle équipe.

Vous êtes Sauveteur national et vous aimeriez faire partie de cette superbe équipe? La Société de sauvetage sera bientôt en période de recrutement pour la saison estivale 2021. Visitez notre [site Internet](#) afin d'en apprendre davantage sur la Brigade.



## UNE BOÎTE À OUTILS PROMOTIONNELS POUR LES MEMBRES AFFILIÉS

Une nouvelle Boîte à outils pour la promotion et le marketing de la Société de sauvetage et de ses différents produits, programmes, activités et services est désormais disponible sur le Tableau de bord des membres affiliés et des moniteurs. Vous y retrouverez les différents logos de la Société de sauvetage, des affiches, des dépliants, des visuels et plus encore!

De plus, dans l'optique de faciliter votre navigation et votre recherche d'information, les menus du site web sauvetage.qc.ca ont été réorganisés. De nouvelles sections, dont Enseignement (Leadership), FAQ (Foire aux questions) et COVID-19, ont fait leur apparition. L'onglet Expert-conseil a aussi été réorganisé afin de faciliter la navigation sur le site. Vous retrouverez ainsi tout le volet dédié aux moniteurs dans la section « Enseignement ». Il sera également plus facile de trouver les services offerts par la Société de sauvetage auprès des gestionnaires aquatiques et les cours de formation continue en expert-conseil. Bonne exploration!

Si vous ne trouvez plus une information, n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous par courriel à [alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca)

## PRIX EXCELLENCE 2020 - SPÉCIAL COVID DE L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR MUNICIPAL (AQLM)

Depuis le début de la pandémie, les 11 membres les plus influents de l'univers aquatique du Québec ont uni leurs forces, leurs connaissances et leur créativité afin de créer un mécanisme de communication performant dans le but de mettre en place le Guide de Réouverture progressive des installations aquatiques (Guide-RpIA), projet phare de cette concertation.



La mise en place de ce comité, qu'on appelle la Vision Concertée de l'Univers Aquatique (VCUA), a permis d'anticiper les actions politiques, de suivre l'actualité et de questionner les autorités concernées afin de s'assurer du partage de l'information auprès de tous les intervenants de l'univers aquatique du Québec.

La VCUA a joué un rôle très important. La Santé publique, l'Institut nationale de santé publique du Québec (INSPQ) et l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaires municipales » (APSAM) ont été interpellés par ce comité afin de trouver rapidement des solutions innovantes et sanitaires pour une réouverture progressive des installations aquatiques.

Par la réception de ce prix, nous mettons en lumière tout le travail d'équipe et l'ingéniosité de ces professionnels du loisir et soulignons le travail colossal de ce comité, composé des 5 directeurs généraux des fédérations aquatiques; Isabelle Ducharme - Natation, Julie Vézina - Natation artistique, Marco Berthelot - Plongeon, Marie-Ève Sullivan - Triathlon, Raynald Hawkins - Société de sauvetage, Olivier Bertrand - Water-polo, ainsi que de la coordonnatrice sénior de la Croix-Rouge canadienne, leader dans le domaine de l'enseignement de la natation au Québec, Johane Lafleur et 3 représentants de l'Association des responsables aquatiques du Québec (ARAQ), Lucie Roy, présidente, Caroline Gilbert et Éric Hervieux.

Merci à l'Association québécoise du loisir municipal pour cet honneur. C'est en unissant les voix de chacun des membres que le comité reçoit ce prix avec fierté et reconnaissance.

### AQUAM

Équipements de protection individuels  
et matériel de premiers soins



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

## GAGNANTE DU CONCOURS SN HAWAII



Roulement de tambour !!! Après avoir reçu 1305 participations à notre grand concours estival, nous avons finalement procédé le 24 août dernier au tirage de la grande gagnante ... Il s'agit de Jessica Thibault! Cette sauveteuse de la Ville de Québec a complété 22 fois son journal de bord dans le cadre du concours. Elle remporte aujourd'hui un voyage à Hawaii afin de prendre part à la formation de Sauveteur national - océanique, gracieuseté de notre partenaire SN Hawaii.

Prendre note que compte tenu du contexte de la pandémie de la COVID-19, la formation offerte à Jessica sera remise lors du voyage de décembre 2021. Au total, 252 sauveteurs ont complétés ensemble plus de 1 300 « Journal de Bord ». Un succès fou qui sera de retour l'année prochaine !!



# S'ADAPTER AU CHANGEMENT

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

**F**ace à un changement, les réactions peuvent être mitigées - une réaction positive ou négative. Malgré ces deux avenues, le stress peut facilement se mettre de la partie, apportant avec lui son lot de craintes, des périodes d'accablement, de sentiment d'abattement, d'anxiété et de confusion. Pourquoi le changement, même bénéfique, apporte-t-il avec lui ce flux d'émotions indésirables? C'est parce qu'il représente l'inconnu, et que l'inconnu peut facilement être effrayant, surtout, s'il nous est imposé.

La dernière année nous aura bien apporté son lot de changement. Nous avons dû ajuster notre niveau d'adaptabilité, repenser notre méthodologie de travail, revoir nos manières de socialiser et nous dire que tout allait bien aller, malgré l'inconnu auquel nous étions confrontés. Le changement est inévitable; il fait partie de la vie. C'est pourquoi il vaut mieux trouver des moyens de nous y adapter.

## L'ADAPTATION

Au niveau biologique, l'adaptation signifie que le changement survenu chez un individu animal ou végétal, à une lignée ou à une espèce, augmente les chances de survie et de reproduction dans le milieu où ils vivent<sup>1</sup>. C'est un peu ce que la pandémie a eu comme effet sur l'ensemble de la population mondiale. Bien que chaque pays ait mis en place ses propres mesures afin de limiter la propagation du virus, il n'en reste pas moins que l'Humain a dû s'y conformer, s'adapter aux changements. Quoi qu'il en soit, ce bouleversement de nos habitudes nous a placés en zone inconnue, impliquant de ce fait une perte – la perte du familier, de notre sentiment de sécurité, de notre maîtrise des choses. Au niveau comportemental, la faculté d'adaptation - ou adaptabilité - est l'aisance d'un individu à évoluer en fonction du contexte, des événements ou d'un besoin sans se laisser conditionner ou influencer, en restructurant ses propres croyances, modes de fonctionnement et pensée, et autres automatismes habituels<sup>2</sup>. Mis ensemble, ces deux définitions de l'adaptation représentent bien l'ère de changement dans lequel nous nous trouvons. Bien qu'ils

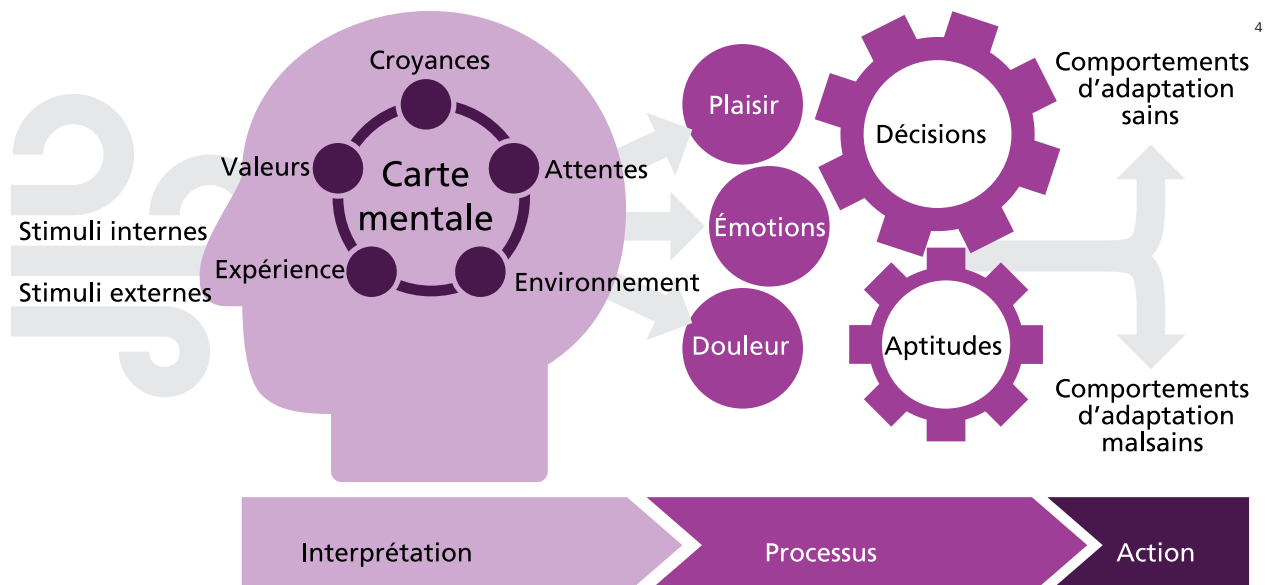
puissent parfois être troublants, ces changements nous mèneront éventuellement vers de nouveaux départs.

## LES FACTEURS : PILIERS DE VOTRE OUVERTURE AUX CHANGEMENTS

Garder l'esprit ouvert et accepter le changement, c'est parfois plus facile à dire qu'à faire. Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte dans le niveau d'ouverture au changement de chacun d'entre nous. Il y aurait cinq facteurs<sup>3</sup> auxquels un individu se réfère inconsciemment pour filtrer l'information et ainsi, réagir au changement qui se présente devant lui :

- Expérience – histoire de vie, parents, expériences de l'enfance et travail
- Attentes – type de vie auquel une personne aspire
- Valeurs – ce qu'une personne considère comme le plus important (p. ex., la famille)
- Croyances – ce qu'une personne considère comme vrai
- Environnement – systèmes de soutien et conditions de vie

La résultante d'un comportement d'adaptation, sain ou malsain, découle des capacités individuelles de chacun à filtrer l'information et à réagir selon les émotions que cela lui procure. Lorsque les émotions sont gérées adéquatement, cela permet de prendre le temps de réfléchir et d'explorer ses options afin d'agir, de prendre une décision ou de résoudre un problème.



Chaque décision que nous prenons pour réagir au changement qui nous entoure peut être bénéfique ou néfaste pour notre santé. Ultimement, le nombre de fois où nous choisissons un chemin ou un autre prédira notre ouverture au changement et notre capacité d'adaptation.

## VIVRE LE CHANGEMENT

Dans l'optique de rester ouverts aux changements et de les accepter en s'adaptant à la nouvelle réalité pandémique, les 11 membres les plus influents de l'univers aquatique du Québec ont retroussé leurs manches et ouvert leur esprit aux nouvelles mesures. Ils ont ainsi uni leurs forces, leurs connaissances et leur créativité afin de créer un mécanisme de communication performant dans le but de mettre en place une toute nouvelle méthodologie de travail pour tous les surveillants-sauveteurs, moniteurs et gestionnaires aquatiques.

Ils ont donc mis en place un comité de concertation qui a permis d'anticiper les actions politiques, de suivre l'actualité et de questionner les autorités concernées afin de s'assurer du partage de l'information auprès de tous les intervenants de l'univers aquatique du Québec, permettant ainsi de trouver rapidement des solutions innovantes et sanitaires pour une réouverture progressive des installations aquatiques. Ensemble, ils ont convenu des nouvelles normes sanitaires pour les milieux aquatiques, tant pour les gestionnaires et les surveillants-sauveteurs que pour les usagers.

Cette pandémie nous aura permis, nous permet encore, et nous permettra assurément d'acquérir de nouvelles compétences et de faire de nouvelles expériences. Il est important d'intégrer positivement ces changements dans la pratique des fonctions et d'être ouverts aux nouveaux apprentissages. Ces changements organisationnels dans le milieu aquatique peuvent accaparer le temps et l'attention de tous et provoquer une baisse de productivité et d'efficacité. Continuez

de faire votre travail au mieux de vos capacités, posez des questions, renseignez-vous, formez-vous et essayez de demeurer concentré sur votre propre rendement.

## LA BIENVEILLANCE EST DE MISE

Même si la situation est présentement difficile et que des obstacles nous empêchent d'avancer, serrons-nous les coudes et continuons d'être forts en gardant espoir, et en étant patients et créatifs. Vous êtes mieux en mesure de faire face aux situations stressantes lorsque vous maintenez une saine alimentation, faites régulièrement de l'exercice, dormez suffisamment et limitez votre consommation d'alcool.

Au besoin, parlez à vos proches de ce que vous ressentez. Vous pourriez également en parler à votre supérieur ou votre entraîneur si vous vous sentez à l'aise de le faire. Cherchez à obtenir de l'aide professionnelle si vous éprouvez des difficultés à faire face au changement.

La communauté sportive québécoise est une grande équipe unie. Ne restez pas seul face à l'épreuve. Parfois, il suffit simplement d'en parler pour aller un peu mieux. Sport'Aide est un organisme sans but lucratif qui vise à offrir des services d'accompagnement, d'écoute et d'orientation aux jeunes sportifs, mais également aux divers acteurs du monde sportif québécois.

Vous avez besoin de vous confier, d'être écouté ou conseillé? N'hésitez pas à les contacter :

1 833 211-AIDE (2433) | [aide@sportaide.ca](mailto:aide@sportaide.ca)

Enfin, n'oubliez pas que rien n'est immuable. Les circonstances pourraient encore bientôt changer, et une autre vague d'adaptation pourrait nous frapper. Ne dépensez pas votre énergie à vous faire du souci. Si vous parvenez à maintenir une attitude positive, vous préserverez ainsi toutes les possibilités qui s'offrent à vous. Vous pourriez même découvrir des avantages inattendus! <

<sup>1</sup> LAROUSSE, *Dictionnaire de la langue française, Adaptation*, [En ligne], <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/adaptation/1003?q=adaptation#996> (page consultée le 14 octobre 2020)

<sup>2</sup> MANAGER GO!, *Adaptabilité professionnelle : un atout pour évoluer*, [En ligne], <https://www.manager-go.com/efficacite-professionnelle/adaptabilite-professionnelle.htm> (page consultée le 15 octobre 2020)

<sup>3</sup> WILLIAM A. HOWALT, *The Coping Crisis, Discovering why coping skills are required for a healthy and fulfilling life*, Morneau Shepell, Toronto, 2015

<sup>4</sup> MORNEAU SHEPELL, *Développement des capacités d'adaptation et de la résilience des employés : Une bonne affaire pour les organisations*, (page consultée le 16 octobre 2020)



# UN GROUPE DE TRAVAIL SUR LA PRÉVENTION DES INCIDENTS LIÉS À L'ENTRAÎNEMENT SOUS L'EAU

Noémie Robitaille, Coordonnatrice – Éducation du public  
nrobitaille@sauvetage.qc.ca

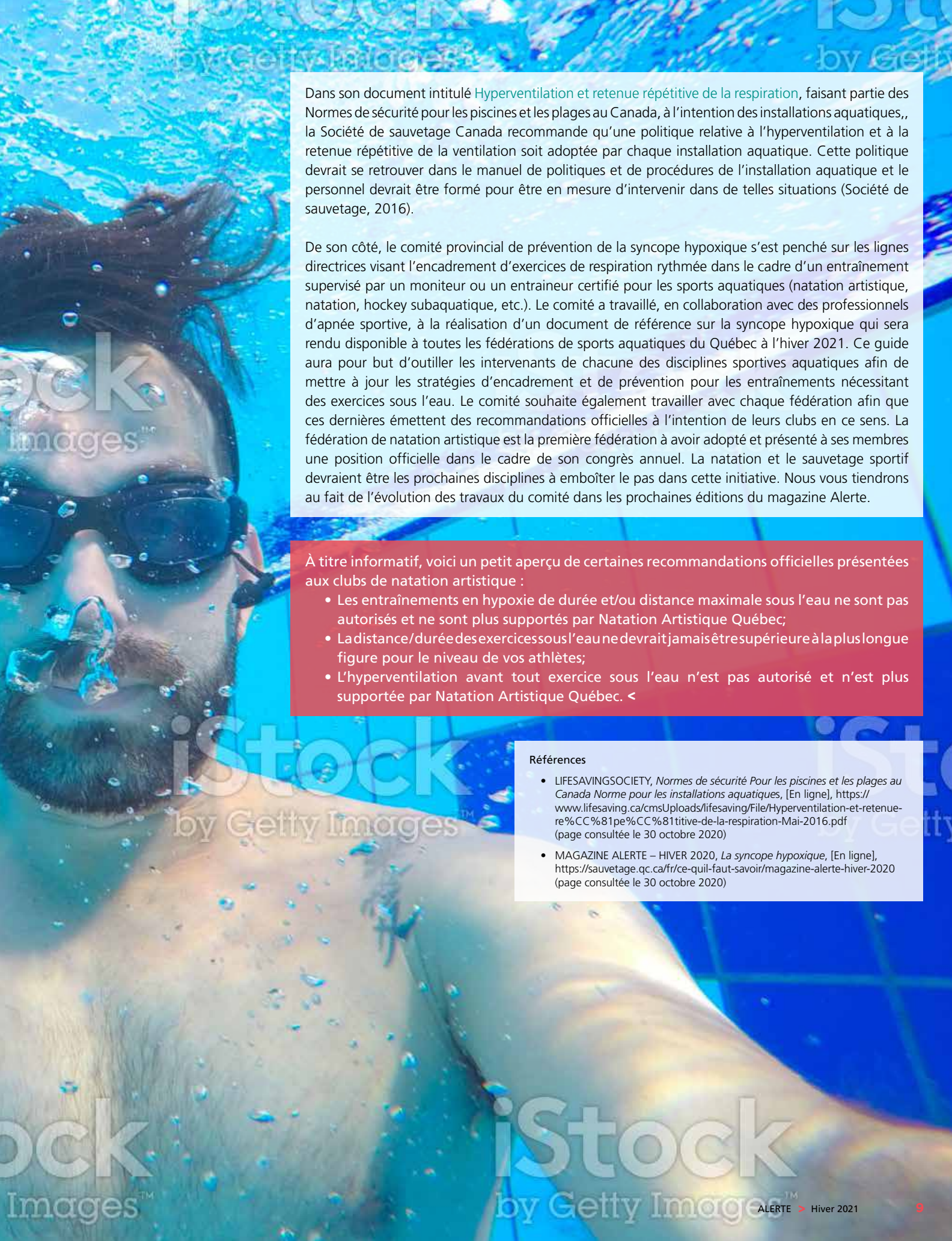
**D**ans les dernières années, les fédérations sportives aquatiques du Québec ont été mises au courant d'événements de syncope hypoxique qui se sont produits lors de séances d'entraînement au cours desquelles il était demandé aux athlètes d'effectuer des exercices dynamiques de respiration rythmée (sous l'eau). Certains de ces cas ont causé des inconsciences nécessitant de la réanimation, d'autres non. Bien qu'aucun décès n'ait été recensé dans les dernières années au Québec, chaque événement provoque un choc pour les personnes impliquées et nécessite un support de la part de leur fédération respective ainsi que de la Société de sauvetage.

Ces situations ont entraîné une réflexion commune des fédérations sportives aquatiques. Devant le constat d'un manque de connaissances de la part de leurs membres au sujet de la syncope hypoxique et des mesures de prévention qui y sont rattachées, un groupe de travail a été formé afin de mettre en place des actions concrètes pour diminuer les risques liés à l'entraînement sous l'eau. Ce groupe de travail est composé en partie des membres de la Vision concertée de l'univers aquatique (VCUA), soit Natation Québec, Natation artistique Québec et la Société de sauvetage.

Alors qu'un texte du comité médical portant sur la syncope hypoxique a été présenté dans le numéro [HIVER 2020](#) du magazine *Alerte*, le but du présent article est de rappeler les recommandations de la Société de sauvetage en ce qui a trait à l'hyperventilation et à la retenue de la respiration répétitive, et ainsi, présenter les travaux réalisés à ce jour par le Comité provincial pour prévenir la syncope hypoxique et réduire les risques de l'entraînement sous l'eau.

Tout d'abord, sans pour autant banaliser la syncope hypoxique, il est important de préciser que c'est surtout le milieu dans lequel la victime se situe qui peut la rendre très dangereuse, voire fatale.

La retenue prolongée de la respiration peut mener à la perte de conscience et à la noyade. Les périodes de baignade récréative ordinaires n'offrent pas l'encadrement et la supervision nécessaires pour la pratique d'exercice de respiration rythmée sous l'eau. La pratique de l'hyperventilation et de la retenue répétitive de la respiration volontaire ne doit pas être autorisée pour le grand public dans les piscines, à moins qu'elle soit supervisée par un moniteur ou un entraîneur qualifié et qu'elle respecte un protocole de sécurité reconnu pour les sports aquatiques.



Dans son document intitulé *Hyperventilation et retenue répétitive de la respiration*, faisant partie des Normes de sécurité pour les piscines et les plages au Canada, à l'intention des installations aquatiques,, la Société de sauvetage Canada recommande qu'une politique relative à l'hyperventilation et à la retenue répétitive de la ventilation soit adoptée par chaque installation aquatique. Cette politique devrait se retrouver dans le manuel de politiques et de procédures de l'installation aquatique et le personnel devrait être formé pour être en mesure d'intervenir dans de telles situations (Société de sauvetage, 2016).

De son côté, le comité provincial de prévention de la syncope hypoxique s'est penché sur les lignes directrices visant l'encadrement d'exercices de respiration rythmée dans le cadre d'un entraînement supervisé par un moniteur ou un entraîneur certifié pour les sports aquatiques (natation artistique, natation, hockey subaquatique, etc.). Le comité a travaillé, en collaboration avec des professionnels d'apnée sportive, à la réalisation d'un document de référence sur la syncope hypoxique qui sera rendu disponible à toutes les fédérations de sports aquatiques du Québec à l'hiver 2021. Ce guide aura pour but d'outiller les intervenants de chacune des disciplines sportives aquatiques afin de mettre à jour les stratégies d'encadrement et de prévention pour les entraînements nécessitant des exercices sous l'eau. Le comité souhaite également travailler avec chaque fédération afin que ces dernières émettent des recommandations officielles à l'intention de leurs clubs en ce sens. La fédération de natation artistique est la première fédération à avoir adopté et présenté à ses membres une position officielle dans le cadre de son congrès annuel. La natation et le sauvetage sportif devraient être les prochaines disciplines à emboîter le pas dans cette initiative. Nous vous tiendrons au fait de l'évolution des travaux du comité dans les prochaines éditions du magazine Alerte.

À titre informatif, voici un petit aperçu de certaines recommandations officielles présentées aux clubs de natation artistique :

- Les entraînements en hypoxie de durée et/ou distance maximale sous l'eau ne sont pas autorisés et ne sont plus supportés par Natation Artistique Québec;
- La distance/durée des exercices sous l'eau ne devrait jamais être supérieure à la plus longue figure pour le niveau de vos athlètes;
- L'hyperventilation avant tout exercice sous l'eau n'est pas autorisé et n'est plus supportée par Natation Artistique Québec. <

#### Références

- LIFESAVINGSOCIETY, *Normes de sécurité Pour les piscines et les plages au Canada Norme pour les installations aquatiques*, [En ligne], <https://www.lifesaving.ca/cmsUploads/lifesaving/File/Hyperventilation-et-retenuere%CC%81pe%CC%81titive-de-la-respiration-Mai-2016.pdf> (page consultée le 30 octobre 2020)
- MAGAZINE ALERTE – HIVER 2020, *La syncope hypoxique*, [En ligne], <https://sauvetage.qc.ca/fr/ce-qui-faut-savoir/magazine-alerte-hiver-2020> (page consultée le 30 octobre 2020)

# SAUVETEUR : IL NE FAUT PAS PERDRE LA FORME PENDANT LA PANDÉMIE

Marie-Annick Béliveau, M.Sc. pht, C/NDT et Caroline Turgeon, M.Sc. pht

En collaboration avec Philippe Proulx, étudiant en kinésiologie à l'Université Laval  
alerte@sauvetage.qc.ca

**D**epuis l'arrêt complet des activités en mars 2020 (fermeture des centres d'entraînements, des piscines, etc.), vous ne pouvez plus vous entraîner comme à l'habitude. Il faut désormais repenser l'entraînement et s'adapter à plus long terme aux différents changements que nous impose la pandémie de la COVID-19.

Plusieurs activités ont reçu l'autorisation de reprendre depuis juin, mais dans le réseau aquatique, certains sauveteurs étaient déconditionnés. De plus, bon nombre d'entre eux avaient peur de ne pas réussir leur requalification ou encore, de se blesser. Cet article sous forme de capsules se veut un guide en cette période d'adaptation aux changements.

On a vu des athlètes de haut niveau s'adapter aux changements : pensons à Amélie Kretz, triathlète qui s'est fabriqué [une piscine dans son garage](#) ou à la nageuse Katerine Savard qui était incapable de se trouver un endroit où nager. Sans doute, celles-ci ont quand même su garder la forme.

## COMMENT SE GARDER EN FORME MALGRÉ LES DIFFÉRENTES FERMETURES?

Une petite marche en forêt, une balade à vélo avec votre voisin, une séance d'entraînement virtuelle en famille sont des activités qui peuvent vous aider à garder une bonne santé physique et mentale. Le yoga peut notamment vous aider à garder votre flexibilité pour faire vos sorties de victimes tout en restant zen. Sinon, un bon ami à avoir en cette période est quelqu'un qui a un spa de nage à contre-courant.

## COMMENT MAINTENIR DE SAINES HABITUDES DE VIE?

Malgré la période de grands changements, il est important de maintenir une alimentation équilibrée et de demeurer actif au quotidien. De petits trucs anodins tels que se stationner plus loin qu'habituellement à l'épicerie ou encore se déplacer à pied ou à vélo pour effectuer un trajet que vous effectueriez normalement en voiture. Finalement,

prendre quelques minutes pour soi chaque jour, ne serait-ce que cinq minutes, pour se retrouver intérieurement, pourra vous aider à garder votre équilibre.

## NOTRE PROPOSITION : COURSE PAR INTERVALLES ET MUSCULATION

Un type d'entraînement de course intéressant pour les sauveteurs est un entraînement par intervalles. L'idée est de maintenir une intensité élevée sur une distance ou un temps donné, intercalé d'une période de repos ou de très faible intensité. Après cette pause, le sauveteur peut reprendre l'effort pour la même durée.

Par contre, il faut faire bien attention! Si vous êtes tout nouveau à la course à pied, il ne faut pas oublier de progresser la charge mécanique que vos os et articulations subiront. Il vous faudra donc un [programme adapté](#) à vos capacités! Votre première semaine d'entraînement par intervalles ressemblera à des intervalles d'une minute de course pour une minute de marche, répétés, mais sans faire des intervalles plus longs pour la première semaine. Sinon, vous risquez de vous blesser à court ou moyen terme.

Si vous êtes un habitué de la course à pied, la distance de l'intervalle peut être de 1500 à 4000 mètres de course. Plus la distance de l'intervalle est élevée, moins il y aura de répétitions. Par exemple pour une distance d'intervalle de 1500 mètres, l'athlète peut faire de 4 à 6 répétitions,





tandis que pour une distance d'intervalle de 4000m, le nombre de répétitions sera moindre. Cette forme d'entraînement est appelée entraînement intermittent long.

L'intensité de l'intervalle d'effort devrait être de 75 à 90% de votre vitesse aérobie maximale (VAM). L'athlète qui ne connaît pas sa VAM peut avoir comme indicateur une intensité à laquelle il est difficile de parler. Le temps de repos peut varier entre du 2:1 à du 5:1 (par exemple : pour 5 minutes d'effort, 1 minute de repos = 5:1). Rappelez-vous du défi physique en Croix de bronze (nager 2 x 6 x 25 m en suivant un intervalle travail:repos de 3:1) : ce défi est un bon exemple d'intervalles.

Sur une échelle de perception d'effort de 0 à 10 (par exemple, l'échelle de Borg modifiée), l'athlète devrait se situer entre 5 et 8 après chaque période d'effort.

Une semaine typique pourrait ressembler à 3 séances de course à pied entrecoupées d'entraînements de musculation. Donc, l'athlète court un jour sur deux, l'autre jour il s'entraîne en musculation.

Des exercices globaux utilisant le poids du corps peuvent être facilement reproduits à la maison. Par exemple : burpees, squat (imite la sortie de victime ou la poussée du fond de l'eau à l'épreuve de la brique), pompes (push up), fentes, planche, tractions (pull ups), (deadlift), etc. Il est également possible de faire des exercices en étant créatif avec des items dont vous disposez déjà : pourquoi ne pas prendre une valise ou des cannes de conserve?

Un entraînement de force endurance est recommandé pour nos athlètes en sauvetage. Pour s'entraîner en force endurance, l'athlète doit faire un minimum de 13 répétitions pour chaque exercice. La force endurance est très importante pour maintenir un effort important de manière prolongée (par exemple, une journée typique d'un sauveteur océanique ou une journée de requalification de sauveteur national piscine).

### **VOTRE MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT HABITUELLE N'EST PLUS DISPONIBLE? VOICI LES CONSEILS DE PHYSIOTHÉRAPEUTES!**

Vous vous lancez dans de nouveaux sports, attention! C'est génial de découvrir de la nouveauté, mais il faudra s'y initier progressivement. Si vous êtes habitués à vous entraîner seulement en piscine, vos os et vos articulations ne sont pas prêts pour autant d'impacts si vous vous mettez soudainement à la course à pied. Les athlètes habitués à s'entraîner sans mise en charge (sans poids sur les jambes), **par exemple en natation ou encore en cyclisme, ont souvent une densité minérale osseuse plus faible que les athlètes de sports d'impact.**

D'autre part, si vous ne vous entraînez pas du tout en cette période de pause, non seulement vous trouverez difficile votre retour au travail ou votre journée de requalification, mais vous risquez aussi de vous blesser.

### **QUELS SONT LES DANGERS DES BLESSURES RATTACHÉES À LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUITE À UN ARRÊT?**

En règle générale, les risques de blessure à la suite d'une période d'inactivité ou d'arrêt (par exemple, suite à une période de confinement de 14 jours) demeurent faibles chez une personne qui était généralement en bonne santé physique et active sur une base régulière. Par contre, une personne plus sédentaire est plus à risque de se blesser et devra se soumettre à une remise en forme progressive pour éviter les blessures. Nous recommandons de consulter un professionnel de la santé (kinésologue ou physiothérapeute) pour un suivi encadré, sécuritaire et personnalisé. N'oubliez pas qu'eux aussi se sont adaptés aux changements actuels et plusieurs offrent maintenant des services de téléconsultation.

### **SAUVETEURS EN POSTE, ATTENTION!**

La pandémie semble avoir accru la sédentarité chez plusieurs. Celle-ci peut même avoir un impact sur le niveau de forme physique des baigneurs qui fréquenteront vos installations. Dans certaines régions, seules les activités libres sont permises, ce qui implique une plus grande responsabilité de votre part, n'ayant pas l'œil des moniteurs pour vous alerter. Pensons autant aux nageurs de couloirs qu'aux aînés et aux jeunes enfants qui n'ont plus d'activités structurées, donc peut-être sédentaires à 100%. De plus, plusieurs personnes ont moins de déplacements à effectuer étant donné le télétravail et l'école à distance : il est possible que ces personnes bougent d'autant moins. Pour les élèves du secondaire qui ont vu leurs journées de fréquentation à l'école diminuer, il faut penser que certains ont possiblement moins de cours d'éducation physique et que pour plusieurs, ces périodes étaient les seuls moments de la semaine où ils étaient actifs. Finalement, n'oubliez pas que les jeunes que vous reconnaissiez comme bon nageur (sans VFI) ne se sont peut-être pas baignés de l'été et auront probablement perdu des capacités de natation. Un enfant qui a réussi son niveau 3 l'an dernier va s'inscrire à un niveau 4 quand les cours vont être à nouveau permis : détiendra-t-il vraiment les préalables au début de la session?

### **MONITEURS, ATTENTION!**

À la reprise de vos cours, vos candidats seront probablement déconditionnés. N'oubliez pas de les encourager à reprendre l'activité physique de manière graduelle, c'est-à-dire de bouger quelques fois par semaine entre chacun de vos cours de sauvetage. Adaptez votre formation de manière à reprendre les épreuves physiques progressivement et offrir des périodes d'entraînement ou de pratique. N'oubliez pas que certains candidats ont peut-être moins l'occasion de le faire dans la situation actuelle.

### **GESTIONNAIRES, ATTENTION!**

Avant de reprendre vos activités, vos formations ou requalifications, il pourrait être intéressant de proposer quelques entraînements libres ou de groupe à vos sauveteurs. Laissez-leur quelques plages horaires de pratique libre afin qu'ils aient l'opportunité de nager ou de pratiquer des techniques de sauvetage. Offrez-leur des places dans les baignades libres dont la capacité d'accueil est limitée. La formation continue et les entraînements de groupe sont une excellente manière pour que vos employés maintiennent leur motivation, leur forme physique et développent la cohésion d'équipe au sein de leur équipe de travail. <

# LA FORMATION MIXTE, UNE NOUVELLE OPTION!

Tess La Boissière-Parent, coordonnatrice aux programmes  
tlbparent@sauvetage.qc.ca

**À l'ère de la COVID-19, l'enseignement en ligne; formation « mixte », « *blended Learning* » ou encore « apprentissage hybride », est venu prendre une place importante dans la formation.**

## MAIS QUE VOULONS-NOUS DIRE PAR FORMATION « MIXTE »?

La formation mixte se définit comme une approche qui combine la formation en présentiel et la formation à distance, en ligne. La partie à distance consiste à offrir tout l'enseignement théorique par conférence Web en ligne ou au moyen d'un outil de service de webinaire, par exemple : Skype, Microsoft Teams, Zoom ou Adobe Connect. L'enseignement est souvent complété avec du contenu interactif multimédia comme des vidéos et des quizz. Elle précède la formation en présentiel, car elle explique les notions théoriques qui seront par la suite pratiquées lors de la formation en présentiel. Cette dernière est généralement offerte en piscine et/ou en classe en interaction directe avec le formateur pour toutes les notions qui sont plus techniques et/ou qui requièrent une piscine ou du matériel que seuls les moniteurs ou centres aquatiques peuvent fournir.

## EN TANT QUE SAUVETEUR, COMMENT SUIS-JE TOUCHÉ PAR LA FORMATION « MIXTE »?

Les candidats qui suivent les formations et les requalifications menant au brevet de Sauveteur national ont été autorisés à poursuivre leur formation, et ce, même en zone rouge. Toutefois, il se peut que votre installation aquatique ait décidé de mettre en place des formations en ligne et en présentiel afin de faciliter la programmation automnale et hivernale et que vous ayez ainsi eu à adapter votre manière d'apprendre.

Pour les candidats qui ont terminé leur formation menant au brevet de Sauveteur national, sachez que la Société de sauvetage en partenariat avec le groupe de travail de bénévoles Leadership travaille actuellement à la création d'une formation Moniteur en sauvetage en ligne qui sera disponible à l'hiver 2021.

Donc, si tu désires pousser plus loin ta formation en enseignant des cours, tels que Étoile, Médaille ou Croix de bronze, Jeune sauveteur ou Nager pour survivre, et nouvellement les cours de RCR A,B et C, saisis ta chance et inscris-toi lorsque celle-ci sera disponible. Rendez-vous sur [notre site](#) pour trouver une formation.

## EN TANT QUE MONITEUR, COMMENT APPLIQUER LA FORMATION « MIXTE »?

**La partie à distance :** Dans les derniers mois, la Société de sauvetage a mis en place plusieurs outils pour vous guider dans l'enseignement en ligne, dont le [webinaire sur l'enseignement](#) en temps de pandémie, présenté le 12 septembre dernier dans le cadre du « Forum à la maison ». Cet atelier portait sur l'adaptation de l'enseignement en ligne en proposant des outils pour

rendre la formation plus interactive. La formation permettait ainsi de se familiariser avec divers outils en ligne tels que Quizizz, Google Form, Mentimeter et bien d'autres. La formation abordait les points suivants; comment bien gérer la partie en ligne; comment offrir un enseignement favorisant l'apprentissage; quels sont les avantages et inconvénients d'une formation « mixte » ; et comment garder ses candidats motivés?

Voici quelques points proposés lors de ce webinaire pour adapter votre enseignement et évaluation en ligne :

- Certains critères peuvent être évalués à l'aide d'enregistrements vidéo si l'habileté à démontrer le permet;
- Dans le cadre de tous les programmes, certains critères pourraient être évalués à l'aide de jeu-questionnaire, discussions ou activités;
- Toutes les notions théoriques peuvent se faire via la visioconférence.

Voici des liens supplémentaires qui pourraient s'avérer très utiles pour adapter votre enseignement :

- Vous pouvez aller relire les infolettres qui vous informent sur les [astuces et outils sur la formation à distance](#) de Nicolas Francoeur.
- Nous vous encourageons à lire aussi le document publié par l'Université de Laval sur le guide des bonnes pratiques de l'enseignement en ligne, [disponible ici](#).



**Formation en présentiel :** Les normes sanitaires demeurent les mêmes (port du masque de procédure, distanciation physique de 2 mètres, lavage des mains, etc.), toutefois la formation a été adaptée. Il est important d'insister sur la distanciation de 2m en présentiel, sur l'utilisation des mannequins de sauvetage et sur les tandems. Référez-vous aux guides dans la [section COVID-19](#) de notre site Internet et aux guides des certificats pour ces changements. C'est de votre devoir de rappeler aux candidats les consignes de la santé publique et de leur demander de maintenir constamment leurs distances.

Pour les moniteurs n'ayant pas suivi le webinaire, la Société de sauvetage vous invite à faire parvenir un courriel à [alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca) ou à visiter la [page Web des Mentors](#) de la Société de sauvetage afin de pouvoir vous jumeler à un mentor. Les fiches concernant les mesures se trouvent sur votre tableau de bord, dans la section spéciale : Dossier COVID-19. <



# LE CHANGEMENT : UNE OPPORTUNITÉ POUR IMPLANTER LE PROGRAMME NAGER POUR SURVIVRE

Mélanie Gauthier, Coordonnatrice – Programmes scolaires  
mgauthier@sauvetage.qc.ca

**E**n cette période d'incertitude, êtes-vous perplexe à l'idée d'entrer en contact avec les écoles primaires de votre secteur afin de leur proposer votre offre de service? Peut-être craignez-vous aussi de ne pas réussir à trouver du personnel de jour en semaine?

Tenant compte des recommandations de la santé publique, en conformité avec les prescriptions sanitaires applicables ainsi qu'avec le système d'alertes régionales et d'intervention graduelle pour la COVID-19, les élèves d'écoles situées dans les régions des paliers vert, jaune et orange peuvent fréquenter jusqu'à deux groupes stables autres que leur bulle-classe principale, et ce, dans le cadre de projets pédagogiques particuliers et d'activités parascolaires

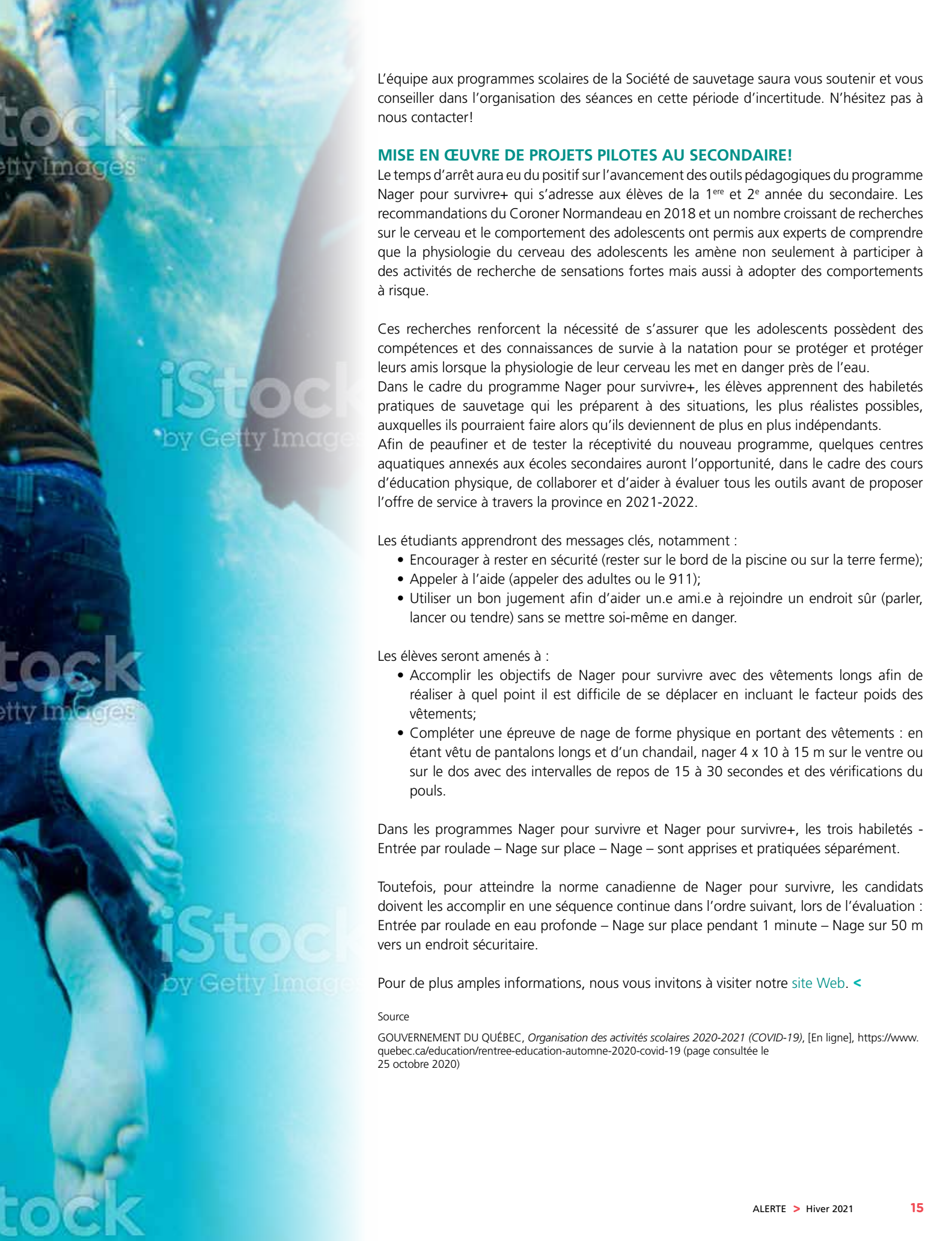
Toutefois, pour prévenir la propagation du virus, les écoles pourraient devoir apporter des modifications au fonctionnement de votre offre de service et revenir aux bulles-classes stables fermées si leur région d'appartenance devait passer à un niveau d'alerte supérieur. Ainsi, pour les écoles situées dans les zones du palier rouge, les activités parascolaires, interscolaires ainsi que les sorties scolaires seront probablement suspendues afin de réduire la progression du virus. Les projets pédagogiques particuliers tels que Sport-études, peuvent être maintenus dans la mesure où ils sont réalisés dans le respect du concept de groupe-classe stable.

Afin de saisir cette opportunité pour les régions des paliers vert, jaune et orange et que ce soit bénéfique pour votre organisation, votre offre de service peut se faire :

- En organisant les sorties par blocs, avec des séances rapprochées, afin de vous permettre de compléter le programme pour chacune des classes;
- En privilégiant les écoles qui favorisent le transport actif afin de vous assurer que le financement est suffisant pour combler entièrement les dépenses encourues;
- En favorisant un horaire flexible pour vos employés étudiants qui sont en formation à distance et peuvent s'adapter à vos besoins par bloc. Cela permet de conserver un contact avec vos employés et de les maintenir actifs au sein de votre organisation;
- En encourageant l'animation de la norme en petit groupe, et ce, par atelier, tout en respectant la bulle classe;
- En privilégiant l'utilisation de la perche comme outil d'intervention si vous n'avez pas besoin d'être à proximité des élèves pour animer et en restant sur la promenade;
- En animant la théorie en piscine, vous encouragez le respect des règles en vigueur.
- En établissant des points de repère sur les câbles de natation, vous permettez aux élèves de respecter les règles en vigueur, notamment la distanciation physique, lors des déplacements.

Avec ces adaptations, l'accueil des groupes scolaires et l'animation deviennent possibles et même bénéfiques pour votre organisation afin de rester en contact avec votre communauté.





L'équipe aux programmes scolaires de la Société de sauvetage saura vous soutenir et vous conseiller dans l'organisation des séances en cette période d'incertitude. N'hésitez pas à nous contacter!

### MISE EN ŒUVRE DE PROJETS PILOTES AU SECONDAIRE!

Le temps d'arrêt aura eu du positif sur l'avancement des outils pédagogiques du programme Nager pour survivre+ qui s'adresse aux élèves de la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> année du secondaire. Les recommandations du Coroner Normandeau en 2018 et un nombre croissant de recherches sur le cerveau et le comportement des adolescents ont permis aux experts de comprendre que la physiologie du cerveau des adolescents les amène non seulement à participer à des activités de recherche de sensations fortes mais aussi à adopter des comportements à risque.

Ces recherches renforcent la nécessité de s'assurer que les adolescents possèdent des compétences et des connaissances de survie à la natation pour se protéger et protéger leurs amis lorsque la physiologie de leur cerveau les met en danger près de l'eau.

Dans le cadre du programme Nager pour survivre+, les élèves apprennent des habiletés pratiques de sauvetage qui les préparent à des situations, les plus réalistes possibles, auxquelles ils pourraient faire alors qu'ils deviennent de plus en plus indépendants.

Afin de peaufiner et de tester la réceptivité du nouveau programme, quelques centres aquatiques annexés aux écoles secondaires auront l'opportunité, dans le cadre des cours d'éducation physique, de collaborer et d'aider à évaluer tous les outils avant de proposer l'offre de service à travers la province en 2021-2022.

Les étudiants apprendront des messages clés, notamment :

- Encourager à rester en sécurité (rester sur le bord de la piscine ou sur la terre ferme);
- Appeler à l'aide (appeler des adultes ou le 911);
- Utiliser un bon jugement afin d'aider un.e ami.e à rejoindre un endroit sûr (parler, lancer ou tendre) sans se mettre soi-même en danger.

Les élèves seront amenés à :

- Accomplir les objectifs de Nager pour survivre avec des vêtements longs afin de réaliser à quel point il est difficile de se déplacer en incluant le facteur poids des vêtements;
- Compléter une épreuve de nage de forme physique en portant des vêtements : en étant vêtu de pantalons longs et d'un chandail, nager 4 x 10 à 15 m sur le ventre ou sur le dos avec des intervalles de repos de 15 à 30 secondes et des vérifications du pouls.

Dans les programmes Nager pour survivre et Nager pour survivre+, les trois habiletés - Entrée par roulade – Nage sur place – Nage – sont apprises et pratiquées séparément.

Toutefois, pour atteindre la norme canadienne de Nager pour survivre, les candidats doivent les accomplir en une séquence continue dans l'ordre suivant, lors de l'évaluation : Entrée par roulade en eau profonde – Nage sur place pendant 1 minute – Nage sur 50 m vers un endroit sécuritaire.

Pour de plus amples informations, nous vous invitons à visiter notre [site Web](#). <

Source

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, *Organisation des activités scolaires 2020-2021 (COVID-19)*, [En ligne], <https://www.quebec.ca/education/rentree-education-automne-2020-covid-19> (page consultée le 25 octobre 2020)

# LES NOUVEAUX NIVEAUX DE BRONZE : LES ÉLÉMENTS DE NOUVEAUTÉ AU QUÉBEC

Karina Lopez, Coordonnatrice aux programmes  
klopez@sauvetage.qc.ca

**L**a mise à jour des brevets Niveaux de bronze a été mise en place afin de refléter la recherche actuelle sur la noyade menée par la Société de sauvetage au Canada, notamment sur l'incidence et les conséquences de la noyade non mortelle. Nous avons voulu mettre l'accent sur les domaines de compétences centraux en sauvetage aquatique, soit les habiletés, les connaissances, la forme physique et le jugement. La mise en place du nouveau programme des Niveaux de bronze permettra également d'améliorer la progression des habiletés pour rendre la transition vers le Sauveteur national logique et fluide et de favoriser la réussite des candidats au fil du continuum de la Société de sauvetage et en surveillance aquatique (Jeune sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze et Croix de bronze).

Bien que plusieurs items soient demeurés sensiblement les mêmes et n'aient subi que quelques modifications, certains éléments ont été complètement enlevés et remplacés.

Les principaux changements peuvent se résumer comme suit :

- L'Étoile de bronze se concentre sur les compétences de nage, les habiletés de sauvetage et la forme physique.
- La Médaille de bronze inclut les styles de nage dans son programme.
- La Croix de bronze comprend les habiletés de surveillance aquatique fondamentales et les concepts nécessaires pour les personnes responsables de la supervision de la sécurité.
- Les items de premiers soins concernent uniquement ce qui touche au sauvetage aquatique. La réanimation à la suite d'une noyade demeure l'élément central dans les Niveaux de bronze.
- Les examens de requalification de la Médaille de bronze et de la Croix de bronze sont uniformisés.
- La durée du cours a été modifiée pour le cours Médaille de Bronze, qui est passé à 15h, tandis que l'Étoile de Bronze est maintenue à 10h. Le cours Croix de Bronze est également toujours de 20h.

Dans le nouveau programme des Niveaux de bronze, voici les changements majeurs :

- Développement, amélioration et perfectionnement des styles de nages dans l'Étoile de bronze et la Médaille de bronze.
- Dans la vision du nouveau programme de bronze, il a été décidé de mettre l'accent sur la réanimation des victimes de noyade et

sur les premiers soins associés aux situations aquatiques seulement.

- Les items de premiers soins suivants ne seront plus enseignés : Crise cardiaque/angine, AVC/AIT, obstruction des voies respiratoires, hémorragie externe ainsi que l'état de choc.
- La blessure à la colonne vertébrale sera uniquement enseignée dans la Croix de bronze sans utiliser la planche dorsale.
- Pour les défis d'endurance physique, le nouveau programme exige le 400m dans tous les Niveaux de bronze. Cependant, la variante se trouve dans le temps alloué selon les Niveaux. Dans l'Étoile de Bronze il n'y a aucune limite de temps, la Médaille de bronze alloue 12 minutes et la Croix de Bronze reste inchangée à 11 minutes.

En dernier lieu, un des points importants de cette révision, qui vise à continuer de former et d'émettre des certificats, est l'ajout d'un item dans la Croix de bronze sur la surveillance aquatique. En ajoutant cet item, la Société de sauvetage désire s'assurer que les futurs assistants-surveillants-sauveteurs auront la formation adéquate afin d'être en mesure d'effectuer des tâches de surveillance et être membres actifs d'une équipe de surveillants-sauveteurs.

Vous pourrez retrouver l'ensemble des changements apportés au nouveau programme des Niveaux de bronze dans le nouveau Guide des certificats Niveaux de bronze qui présente aussi de l'information technique supplémentaire. <

Vous pouvez dès maintenant commander votre nouveau Guide des certificats Niveaux de bronze via le [bon de commande du moniteur](#) ou le [bon de commande du membre affilié](#), tous deux disponibles sur votre Tableau de bord.

# DES LIEUX DE BAINADE SÉCURITAIRE POUR LES BAGNEURS ET LES SURVEILLANTS-SAUVETEURS

Vincent Dupas, Coordonnateur - Services expert-conseil  
vdupas@sauvetage.qc.ca

**L**a situation de la COVID-19 a pris tout le monde par surprise, le milieu aquatique s'est rapidement adapté à cette nouvelle réalité afin de permettre aux usagers de profiter des bienfaits de l'activité physique sur la santé que procure la baignade et la natation. Il est d'ailleurs important de rester actif en cette période de pandémie et les lieux de baignade font partie des options offertes au public pour garder la forme.

Le contexte de travail en période de COVID-19 a demandé des ajustements importants en ce qui touche l'exploitation d'un bain public. L'important étant de s'adapter aux normes sanitaires gouvernementales en contexte de COVID-19 afin d'éviter la propagation du virus. Une adaptation dont tous les organismes et individus ont su faire preuve.

Du jamais vu! Ce qui aurait pu prendre des années, la communauté scientifique l'a fait en quelques mois - pour présenter des mesures basées sur les connaissances actuelles en ce qui a trait à la COVID-19 et les mettre à jour en fonction de l'évolution de la situation et de nouvelles mesures sanitaires au travail. De son côté, la communauté aquatique (surveillants-sauveteurs, gestionnaires, moniteurs et baigneurs) a très bien su intégrer ces mesures afin de s'adapter aux connaissances du moment.

Sur ce grand mouvement, c'est avec efficacité et en solidifiant son engagement envers la communauté aquatique que la Société de sauvetage a joué un rôle capital tout au long de la pandémie (et encore!). Notamment, elle s'est assurée de bien représenter ses membres en faisant reconnaître auprès des instances gouvernementales l'importance de maintenir l'ouverture des lieux de baignade et de communiquer de nouveaux protocoles, tant pour l'exploitation des installations que pour la gestion du personnel.

Grâce à l'implication des bénévoles de la Société de sauvetage, des fédérations aquatiques et de l'ARAQ (Association des responsables aquatiques du Québec), des formations et des séances d'information ont été mises en place afin de préparer les acteurs du milieu aquatique à travailler de façon sécuritaire lors de la réouverture des installations aquatiques face à un été qui s'annonçait chaud!

Dans une même continuité et un souci d'assurer un support continu et de première ligne, la Société de sauvetage, avec l'aide incommensurable de M. Éric Hervieux de la Commission des normes, a mis en place des outils, des Guides, des webinaires et des bulletins d'information afin de vous guider dans l'exploitation de votre lieu de baignade. Vous pouvez également consulter les ouvrages suivants pour plus d'informations :

- Trousse d'outils pour le secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air

- Processus d'audit en lien avec le retraitement des dispositifs médicaux critiques
- Fiche sur les lieux de baignade de l'INSPQ

De plus, la Société de sauvetage a ajouté à son offre de service un audit pour les mesures de la COVID-19. Cet audit permet de certifier les lieux de baignade par rapport aux mesures proposées par la santé publique et la santé au travail, ce qui implique :

- Faire une vérification systématique de l'installation;
- Évaluer les procédures et les affichages;
- Évaluer l'application des procédures par les surveillants-sauveteurs, le personnel aquatique et les baigneurs;
- Avoir un rapport écrit incluant les conformités, les constatations et les actions à prendre dans le but de favoriser l'amélioration continue.

Disponibles depuis cet été, ces audits-COVID-19 ont été mis en place afin d'assurer un milieu sécuritaire pour les employés et afin d'assister les gestionnaires dans leurs efforts d'adaptation de leur installation aux nouvelles normes sanitaires.

Le facteur humain reste un élément important. Les préposés à la surveillance et autres membres du personnel des installations aquatiques ont dû s'adapter aux changements dans l'exercice de la surveillance aquatique ainsi que lors des interventions, en plus d'avoir la responsabilité de montrer l'exemple auprès de la clientèle. En général, les constats et les commentaires recueillis indiquent qu'ils ont fait bonne figure.

Ce qui s'impose, c'est la responsabilité pour le moniteur et/ou le surveillant-sauveteur de se garder informé, via les [outils sur le site Web](#) de la Société de sauvetage et ses différentes communications, de tous changements et/ou nouvelles mesures afin de faire partie d'une équipe forte et fière de l'être. <

# CHANGER UNE VIE, UN HÉROS À LA FOIS

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

**A**nnuellement, la Société de sauvetage souligne le courage et l'héroïsme des sauveteurs et des personnes ayant porté secours à une personne en danger. Cette année, en raison du contexte social exceptionnel dans lequel nous nous trouvons dû à la pandémie, la Société de sauvetage a usé d'originalité afin de perpétuer cette tradition forte en émotions. C'est le 12 septembre dernier, lors de son « Forum à la maison », que la Société de sauvetage a tenu à souligner ces moments mémorables.

## ALEXIS CHAMBERLAND

Le 20 juin dernier, Alexis Chamberland profitait de la belle journée d'été sur une plage privée à Saint-Louis-de-Blanford. Il jouait au ballon avec sa copine et ses 2 amis lorsqu'il remarqua un « rond blanc sur l'eau ». Il s'approcha pour vérifier de quoi il s'agissait et constata qu'il s'agissait d'un corps. Ses amis croyaient d'abord qu'il s'agissait d'une mauvaise blague, mais ils ont vite compris le sérieux de la situation lorsqu'Alexis a pris la victime dans ses bras pour le sortir de l'eau. Une fois hors de l'eau, la victime, inconsciente, commence à vomir. Alexis a donc pris en charge la victime en usant des connaissances et des compétences qu'il avait acquises lors de ses cours de premiers soins. Il a notamment rassuré la victime, l'a aidé à vomir l'eau et reprendre connaissance, et a placé la victime en position latérale de sécurité en attendant l'arrivée d'une pompière qui a pris le relais. Alexis et ses amis disent avoir été surpris à quel point l'incident est survenu vite et à quel point la noyade est un phénomène silencieux.

## BIANCA GROULX, PASCAL GROULX, TARA LAWSON ET LA FAMILLE GROULX

Nous sommes le 24 avril. Le soleil du printemps était déjà chaud à cette période de l'année, mais l'eau de la piscine était encore très froide. Cette journée-là, toute la famille Groulx s'affaire à travailler et à s'amuser sur le terrain familial. Les tout petits s'amuse et les plus grands s'occupent de ramasser les jouets. Alors que Bianca, 16 ans, se dirige vers le cabanon pour y entreposer les jouets de la piscine, elle remarque que sa jeune sœur est inerte dans l'eau froide de la piscine. Elle saute alors à l'eau, sans réfléchir, afin d'aller y récupérer sa sœur. Au même moment, le père de Bianca, Pascal, qui se trouvait plus loin sur le terrain, entend sa fille crier. Il se précipite alors auprès de ses filles et de la piscine afin d'y récupérer la petite victime. Tara, la mère de Bianca, appelle immédiatement les secours pendant que Pascal débute les manœuvres de RCR. La petite reprend tranquillement connaissance et tousse beaucoup pour faire évacuer l'eau dans ses poumons. On lui enlève ses vêtements afin de l'enrouler dans des serviettes sèches afin de la réchauffer. Bien que la piscine des Groulx soit sécuritaire, il n'a fallu qu'un infime moment pour que la petite puce se retrouve à l'eau. Elle aura passé 24 heures à l'hôpital afin de s'assurer de son état. Désormais, tous les membres de la famille en âge de suivre les cours de RCR détiennent leur carte de compétence.



**ALEXANDRE SÉGUIN-DÉSY, FRANÇOIS HOULE, JEAN-CHRISTOPHE HOUDE, MARIE-ANNE BEAUCHAMP, MAXIME CHAMBERLAND, MARIE-ÈVE HOULE, VIRGINIE LASALLE-BELLEVILLE, XAVIER TANGUAY-RIOUX ET JÉRÉMY HOUDE**

Nous sommes en décembre 2019, au dernier jour de la formation de Sauveteur national - Océanique au Costa Rica lorsque François Houle remarque qu'un homme semble être pris dans un courant d'arrachement. François court donc vers la plage, suivi des autres moniteurs, Marie-Ève Houle, Jérémy Houde et Jean-Christophe Houde. François nage vers la victime, qui est visiblement un très mauvais nageur et semble complètement exténuée. Arrivé près de lui, François n'a pas de bouée puisqu'il n'était pas en surveillance au moment de l'incident, mais récupère tout de même l'homme par le bras et le tourne sur le dos. François aide l'homme à flotter sur le dos tout en restant vigilant à ne pas se faire accrocher. Peu après, Jérémy et Jean-Christophe arrivent avec leurs bouées. Ils attachent une première bouée autour de l'homme et une seconde à la première de façon à le tirer à 2 personnes, considérant le poids de l'homme et le fort courant. Après avoir traversé le breaker, avec de l'eau à la taille, ils mettent la victime sur leur dos puisqu'elle est beaucoup trop faible pour marcher. Sur la plage, le reste de l'équipe applique le protocole d'urgence en évacuant tous les candidats de l'eau et en les rassemblant. Pendant que Marie-Anne récupère la trousse de premiers soins, Xavier se dirige vers l'eau pour assister les autres et croise l'ami de la victime dans l'eau qui tentait d'aller la rejoindre. Il lui ordonne de sortir de l'eau pour ne pas se mettre en danger lui aussi. Alexandre communique avec les sauveteurs locaux et appelle l'ambulance, considérant la faiblesse de la victime et sa difficulté à respirer. Virginie reste avec le groupe et explique l'intervention. Maxime, quant à lui, fait de l'éducation du public à l'endroit du rip et s'assure que tous sortent du danger. Arrivée au sable sec, la victime est toujours très faible. L'équipe lui donne le conseil de consulter un médecin étant donné sa difficulté à respirer, et dans l'attente de l'ambulance, Maxime répète les consignes en espagnol puisqu'il est le plus à l'aise dans cette langue. Marie-Anne s'assure de faire une évaluation de la victime pour voir s'il y a un risque imminent de dégradation. L'équipe a appliqué le protocole d'intervention de manière efficace et professionnelle.

**BENOÎT COUTU, RENÉ COUTU, NICOLE PAQUIN, JOSÉE-ANNE COUTU ET ALEXANDRE BOURSIER**

Le 1<sup>er</sup> septembre 2019, Benoît Coutu venait tout juste de quitter le quai à bord d'un bateau en compagnie de ses parents, de sa sœur et de son beau-frère, lorsqu'il entendit un gros bruit au loin. En portant attention, il remarqua 2 bateaux à bonne distance qui venaient d'entrer en collision. N'écouter que son courage, il demanda à son père de se diriger droit vers le lieu de l'impact. Une fois sur place, le clan remarqua qu'un des bateaux était déserté tandis que l'autre était rempli de personnes chez qui régnait un sentiment de chaos. Trois jeunes personnes s'étaient retrouvées éjectées du bateau et se trouvaient dans l'eau. Josée-Anne tenta de s'assurer que tout le monde était correct, mais on lui répondit bien vite que quelqu'un manquait à l'appel. Finalement, la jeune victime avait été retenue à la surface par sa sœur et son amie. Son père a donc réussi à la sortir de l'eau à l'aide de Benoît, René, Alexandre et Josée-Anne. Elle était toutefois inconsciente et ne respirait pas. La vision de cette scène créa une onde de choc à bord du bateau, mais Benoît entama dès lors une réanimation tandis que les autres appelaient le 911. Après 2 cycles de compression, il commençait à ressentir des bulles dans son ventre. Il décida de tourner la victime en position latérale de sécurité, c'est alors que du liquide réussit à sortir de son nez et de sa bouche, elle finit par rouvrir les yeux. Josée-Anne s'occupa de couvrir la victime afin d'éviter qu'elle tombe en hypothermie. Tout le long de la route du retour, sur le bateau, les membres de la famille Coutu gardaient un contact avec la victime, car ils remarquaient que ses yeux risquaient de se refermer et ils craignaient toujours pour sa vie. Benoit Coutu et sa famille sont tous très fiers de ce sauvetage qui leur a permis de sauver une vie.

### ARIEL PLAMONDON ET RÉMI IOSCH

Le 11 mars dernier en fin de journée, Rémi Losch et Ariel Plamondon se sont rendus à la Marina d'Aylmer pour fêter l'anniversaire d'Ariel. En sortant de l'auto, Rémi a entendu un homme crier au secours depuis la rivière des Outaouais. Il constata alors que ce dernier avait passé au travers de la glace et avait de l'eau jusqu'au nombril. Il n'arrivait plus à bouger et était visiblement en détresse. Ariel composa immédiatement le 911, tandis que Rémi eut le réflexe extrêmement rapide de sortir un câble de rallonge de son auto, de courir jusqu'au bord de la rivière glacée et de lancer le câble à la victime. Écoutant les conseils d'Ariel, qui est sauveteuse, il s'assura de ne jamais s'avancer sur la glace et de mener son opération depuis la rive, afin d'éviter de se mettre en danger. Un deuxième homme qui passait par là est arrivé et, à deux, ils ont réussi à tirer la victime hors de l'eau jusqu'au rivage. Le duo s'est par la suite affairé à traiter la victime en s'assurant de la garder éveillée et au chaud jusqu'à l'arrivée des secours. Rémi a su garder son sang-froid par la suite quand il a dû rassurer également l'homme qui l'avait aidé, car ce dernier faisait un choc nerveux. Alors qu'ils n'avaient jamais été confrontés à une telle situation auparavant, Rémi et Ariel ont su réagir avec calme, exercer un bon jugement et se montrer rassurants.

### GABRIELLE ROY ET CAROLINE OUELLET

Le 1<sup>er</sup> août 2020, Gabrielle Roy et sa mère Caroline Ouellet font une promenade en bordure de la rivière Ashuapmushuan pour s'y tremper les pieds. C'est alors qu'elles remarquèrent une dame dans l'eau qui s'éloignait dangereusement du bord et eurent un mauvais pressentiment. La dame en question appela un homme qui vint la rejoindre et c'est ainsi que les 2 restèrent pris dans des remous à proximité des chutes qui se trouvaient tout près de la berge en question. Il s'agissait d'un endroit particulièrement dangereux. L'homme du duo se mit alors à caler et il commença à crier à l'aide. Dans le temps de le dire, les 2 baigneurs n'arrivaient plus à retourner vers le bord. Gabrielle et Caroline ont alors chargé un membre de leur famille d'appeler le 911 et se sont approchées des victimes. Les 2 sauveteuses se sont d'abord assurées de leur propre sécurité en restant avant tout dans une zone où elles avaient pied, et en communiquant avec les victimes par la suite pour leur demander de se tourner sur le dos. Se sentant impuissantes, elles ont tout de même tenté de guider les victimes vers elles. Heureusement, le courant était de leur côté et elles ont réussi à repêcher les victimes sans se mettre en danger ni se faire emporter par le courant. Elles utilisent alors les techniques qu'elles ont apprises lors de leur formation en sauvetage afin de remorquer les victimes jusqu'à la berge.

### MASSINISSA BERROUCHE, GAYA BERROUCHE ET LEYA NAHRA

Nous sommes le 4 décembre 2019 à l'école Georges-Vanier de Montréal. Une enseignante de français perd connaissance en pleine classe. Une autre enseignante, prise de panique, court alors dans une autre classe pour aller chercher de l'aide. Forts de leur formation de Sauveteur national, Massinissa et Gaya Berrouche accourent pour intervenir auprès de la femme en compagnie de leur collègue de classe Leya Nahra. S'ils avouent avoir été momentanément sous le choc à la vue de la victime qui ne respirait plus, le trio a rapidement retrouvé ses repères et pu appliquer à la lettre le protocole qu'ils avaient pratiqué si souvent au fil de leur parcours dans le monde du sauvetage. Quelques instants plus tard, l'infirmière scolaire est arrivée avec un DEA et ils ont pu l'installer et l'utiliser sur la victime. Heureusement, l'enseignante, qui a par la suite été transportée au centre hospitalier, a survécu à cet événement que les frères Berrouche et leur consœur Leya ne sont pas près d'oublier de sitôt. L'enseignante en question se porte aujourd'hui beaucoup mieux et est même de retour au travail. Quant aux frères Berrouche, ils se disent aujourd'hui très reconnaissants d'avoir pu apprendre des compétences qui leur ont permis de faire la différence dans leur communauté à un moment des plus critiques.

Chaque année lors de son Forum annuel, la Société de sauvetage est honorée de reconnaître les actions héroïques de ses membres. Elle met également en lumière la bravoure de personnes sans formation en sauvetage qui ont parfois mis leur vie en péril afin de venir en aide à une personne en détresse.

Voici donc les 9 personnes auxquelles la Société de sauvetage a remis une Citation en sauvetage pour souligner leur grand courage qui a permis de sauver des vies :

### **MARC DRAINVILLE ET PIERRE DRAINVILLE**

On est le 2 avril 2020, en début d'après-midi, lorsque François Drainville, un cousin de Marc Drainville, lui fit remarquer les cris d'un individu en détresse. De chez lui, il aperçut une chaloupe sur le bord de la rivière entre l'Île Dupas et l'Île-aux-Castors. Il pouvait entendre des cris à l'aide qui provenaient de la chaloupe. Par la suite, il vit son autre cousin Pierre se diriger d'un pas précipité chez lui pour s'assurer que lui aussi entendait bien ces cris de détresse.

[Lire la suite.](#)

### **GUYLAINE RACINE, AUDREY LAMONTAGNE ET SYLVAIN LAMONTAGNE**

Nous sommes le 4 janvier 2020. Guylaine Racine et Sylvain Lamontagne s'apprêtaient à partir pour l'épicerie. Mme Racine, en sortant mettre les sacs dans la voiture, a entendu un VTT s'approcher. Elle a été prise d'inquiétude, car elle savait que la glace n'était pas assez épaisse sur le lac pour s'adonner à une telle activité et qu'un skieur de fond s'était récemment trouvé dans une fâcheuse position au même endroit.

[Lire la suite.](#)

### **ÉRIC DUBÉ, KEVEN TREMBLAY, MAXIME DION ET JOËL DUBÉ**

Nous sommes le jeudi 24 octobre 2019 aux abords du fleuve Saint-Laurent à Lévis. Kevin, Éric et Joël, trois cousins, accompagnés de Maxime, un de leur ami, décident d'aller pêcher aux abords du fleuve après être revenus bredouille d'une matinée de chasse. Alors qu'ils se trouvent tous sur un cap de roches, Kevin remarque deux jeunes garçons jouant sur près de l'eau sur une pointe rocheuse au même moment où la marée commence à monter rapidement.

[Lire la suite.](#)

Vous aussi connaissez une personne ou avez effectué un sauvetage ou une réanimation en lien avec notre mission? Communiquez avec nous, nous voulons tout savoir afin de reconnaître les actes de bravoure dont vous avez été témoins. Remplissez le [formulaire](#) sur notre site Internet. <

# ADAPTER SON ENSEIGNEMENT EN CONTEXTE DE COVID-19

Karina Lopez, Coordonnatrice aux programmes  
klopez@sauvetage.qc.ca

**E**n ce temps de pandémie, l'ensemble des fédérations sportives ont dû revoir leurs manières d'enseigner, de coacher et de pratiquer leur sport. Restrictions sociales et mesures d'hygiène obligent, la Société de sauvetage a dû s'adapter à cette nouvelle réalité et repenser l'enseignement de ses formations afin de limiter le plus possible la propagation du virus. La Société de sauvetage a donc dû revoir ses procédures et protocoles mis en place afin de respecter les règles sanitaires et la distanciation physique lors de ses différentes formations en sauvetage.

Durant les formations théoriques en classe, la Société de sauvetage recommande ainsi le port du masque de procédure pour tous les candidats et moniteurs, et ce, en tout temps. Le port du couvre visage n'est cependant pas recommandé lors du volet pratique (dans l'eau) de la formation, mais la distanciation physique doit être maintenue; les règles d'hygiène et le lavage fréquent des mains doivent être respectés.



Au début de chaque cours et examen, il est recommandé de faire les vérifications suivantes :

## Participants

- Rappeler aux candidats la consigne du tandem et le maintien d'une distanciation physique de 2 mètres;
- Informer les participants des différentes mesures de prévention afin de diminuer et contrôler les risques associés à la COVID-19 et les sensibiliser au respect des mesures;
- Soumettre un questionnaire à chaque candidat pour confirmer l'absence des symptômes;
- Informer les candidats qui présentent des symptômes (toux, fièvre, perte de l'odorat ou du goût, fatigue, etc.) de leur obligation de reporter leurs activités. Se référer au [Guide de la gestion des absences en temps de COVID-19](#);
- Mettre à la disposition des candidats une solution hydro alcoolique ou une station pour permettre le lavage des mains;

- Rappeler aux candidats de se laver les mains avant et après les épreuves, les activités, les repas, les pauses, lors du passage aux toilettes et après le retrait des équipements de protection individuelle;
- Revoir la quantité de matériel disponible afin de respecter l'utilisation unique pour chaque candidat.



## Moniteur

- Établir différentes mesures afin de respecter la distanciation physique de 2m dans les vestiaires;
- Les activités de groupe se font avec le respect de la distanciation physique de 2m entre les candidats et les moniteurs;
- Éviter le partage d'objet, d'équipements entre les candidats;
- Désinfecter les surfaces et le matériel dans les lieux de baignade entre chaque utilisation ou lorsqu'ils doivent être partagés;
- Désinfecter les surfaces fréquemment touchées;
- Rendre les produits de désinfection facilement accessibles;
- Désinfecter les équipements et le matériel destinés à l'emprunt avant et après leur utilisation (Mannequins, trousse de premiers soins, aquaplane, bouée, perche, VFI). Se référer à la procédure de désinfection ici-bas;
- Former des « tandems » de candidats pour les situations nécessitant un contact. Modifier les situations pour réduire au minimum les contacts durant un cours ou un examen (ou inviter des membres d'une même famille);
- Vérifier le registre de la qualité de l'eau et suivre les normes appropriées.

## LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Pour des raisons de sécurité, les vêtements de flottaison individuels et les gilets de sauvetage doivent demeurer accessibles lors de la pratique des cours de sauvetage comme pour les baignades. La location ou le prêt par l'exploitant de vêtements de flottaison individuels ou de gilets de sauvetage devrait donc être maintenu. Pour leur entretien, il est recommandé de les nettoyer et de les désinfecter entre chaque utilisation selon les recommandations du fabricant. Si les recommandations du fabricant concernant le nettoyage et la désinfection ne sont pas disponibles, et seulement dans ce cas, et considérant la sensibilité attendue du SRAS-CoV-2 au chlore (\*Procédure de l'INSPQ<sup>1</sup>) :

1. Nettoyer d'abord toute contamination visible en utilisant les nettoyants appropriés;
2. Immerger les vêtements de flottaison individuels et les gilets de sauvetage dans l'eau de la piscine environ 15 minutes de chaque côté après chaque utilisation. Il faut noter que pour que cette recommandation soit efficace, il est primordial que la salubrité de l'eau de la piscine soit assurée par l'exploitant, comme cela est prescrit dans le Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et autres bassins artificiels (le lien est externe). Dans le cas des plages, où l'eau n'est pas traitée, l'immersion pendant 15 minutes de chaque côté après chaque utilisation des vêtements de flottaison individuels et des gilets de sauvetage doit se faire dans une solution d'eau de Javel à 3 mg/l, soit la concentration maximale permise dans les piscines extérieures, devrait être suffisante pour inactiver le SRAS-CoV-2 (si présent). Pour ce faire, mélanger environ une goutte (0,06 ml) d'eau de Javel par litre d'eau potable. Il est important de renouveler cette solution régulièrement (plusieurs fois par jour, en fonction de l'utilisation) et de ne pas l'exposer au soleil afin de préserver son pouvoir désinfectant;
3. Entreposer les vêtements de flottaison individuels et les gilets de sauvetage de manière à permettre qu'ils puissent sécher rapidement.



<sup>1</sup> INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC, COVID-19 : Lieux de baignade, [En ligne], <https://www.inspq.qc.ca/publications/3004-lieux-baignade-qr-covid19> (page consultée le 20 octobre 2020)

Différentes stratégies et recommandations sont disponibles sur le tableau de bord afin de permettre l'enseignement des formations dans le respect des consignes sanitaires.

Pour enseigner de manière sécuritaire voici différentes recommandations :

- Désigner des zones individuelles de 2 mètres de diamètre avec des barrières, des cônes, des poteaux ou du ruban imperméable antidérapant.
- Mettre en place une signalisation avec des flèches directionnelles pour contrôler la circulation. Utiliser des marqueurs imperméables, des feuillets autocollants ou des marchepieds pour maintenir une distance physique, diriger les participants et éviter les zones restreintes.
- Diviser la piscine ou la zone de baignade de la plage avec des tracés de natation ou des lignes de bouées.
- Les instructeurs doivent faire tourner leurs participants à travers les zones, selon les besoins, pour les exercices d'adresse, la nage de sprint ou d'endurance et les sauvetages. Prévoir suffisamment d'espace pour la natation, par exemple un couloir de natation pour l'aller et un autre pour le retour ou des couloirs individuels pour la nage en longueur.

Un [bulletin d'information](#) est disponible sur le site Web du bureau national pour plus de détails concernant ces recommandations.

Au moment d'écrire ces lignes, le Québec est secoué par une deuxième vague de contamination à la COVID-19. Plusieurs régions administratives se trouvent en zone rouge, ce qui limite considérablement l'ouverture de certains centres sportifs et installations aquatiques.

Malgré l'alerte maximale zone rouge palier 4, les installations aquatiques ont le feu vert pour maintenir des activités de formation menant à la certification de Sauveteur national – piscine. Cependant, si certains cours théoriques peuvent se dérouler à distance, cet enseignement sera à privilégier. Les formations de Médaille de bronze, Croix de Bronze, Premiers soins général et Sauveteur national peuvent ainsi avoir lieu. L'enseignement théorique pour chacun de ces brevets doit se faire à distance en utilisant une plateforme web. L'enseignement pratique se fera comme à l'habitude en piscine.

Le secteur du loisir et du sport du ministère de l'Éducation du Québec a également reçu la confirmation de la Santé publique que les vestiaires de piscine peuvent demeurer ouverts en contrôlant les entrées et les sorties et en limitant le nombre de personnes présentes en même temps.

Si possible, privilégier la formation à distance pour tout le volet théorique de la formation. Dans tous les cas, la distanciation physique de 2 mètres est à respecter et le port du masque de procédure est obligatoire tant dans les vestiaires que pour l'aspect théorique de la formation. Pour le volet pratique de la formation, se référer à la section Dossier spécial COVID-19 de l'édition [ÉTÉ 2020 du Magazine Alerte](#) et à la [Fiche Sauveteur national – piscine en contexte de covid-19](#) pour le port des équipements de protection individuelle en milieu aquatique.

Plusieurs autres documents de référence se trouvent sur votre tableau de bord et sur le site [sauvetage.qc.ca](https://www.sauvetage.qc.ca) sous l'onglet COVID-19. <

# DANS LES COULISSES D'UNE PANDÉMIE

Vincent Desrochers, Paramédic de soins avancés

En collaboration avec Bruno Hogues, Inf. M.Sc, CSI(C),  
Marc-Antoine Turgeon, MD, Lysianne Hamel MD, CCMF (MU),  
Comité médical  
comitemedical@sauvetage.qc.ca

**O**n peut dire sans l'ombre d'un doute que l'année 2020 a mis à rude épreuve notre capacité d'adaptation à de perpétuels changements. Confinement, réouverture des commerces, couvre-visage, lavage des mains; tant de questions et si peu de réponses claires. Comble du malheur, les quelques réponses plus claires ne font parfois même pas l'unanimité au sein de la communauté scientifique. Mais pourquoi n'avons-nous pas les réponses à toutes ces questions? Pourquoi devons-nous constamment nous adapter et changer nos manières de faire? Prétendre pouvoir synthétiser les enjeux actuels de santé publique en lien avec la COVID-19 serait une sérieuse sous-estimation de la complexité de la situation. Nous pouvons toutefois nous pencher sur les mécanismes qui permettent d'amener les experts à proposer des pistes de solutions pour nous sortir de cette pandémie mondiale. Voici une petite visite dans les coulisses d'une pandémie.

La recherche médicale est un domaine complexe, mais en avoir une compréhension globale permet de mieux saisir comment certaines conclusions sont tirées et pourquoi elles sont parfois si difficiles à obtenir. Il existe une multitude de méthodologies permettant de tirer différents niveaux d'évidence scientifiques. Ces dernières sont séparées en 3 grandes catégories : les études descriptives, les études observationnelles et les études expérimentales.

Les premières consistent à rapporter un cas ou un ensemble de cas et ainsi souvent offrir un premier regard sur un phénomène nouveau ou peu étudié. Ce type d'études ne permet pas de tirer de conclusion sur la causalité, mais permet plutôt de décrire le phénomène et d'établir les bases pour des recherches plus poussées. Prenons l'exemple d'un rapport de police, où les agents décrivent ce qu'ils ont vu sur le lieu du crime, sans toutefois pouvoir dire avec certitude qui est le ou la coupable. Ce sera à la cour d'étudier la preuve et de porter les accusations en se basant sur des analyses plus poussées.

Téléportons-nous en décembre 2019. Une nouvelle maladie semble faire son apparition chez des patients en Chine. Les premiers rapports de cas commencent à émerger et nous aide à brosser un portrait flou de la situation. La situation est inquiétante, nous voulons en apprendre davantage sur cette étrange maladie.

Le second type d'étude, l'étude observationnelle, a plutôt un rôle d'association. On observe généralement des plus gros groupes de sujets que dans les études descriptives, mais en restreignant nos observations à certains aspects précis que nous tentons d'étudier. Ce type d'étude peut être rétrospectif, c'est-à-dire que l'on observe des phénomènes qui ont déjà eu lieu, ou prospectif, dans lequel on observe les phénomènes au fur et à mesure qu'ils arrivent. L'exemple typique de ce type d'étude est la découverte de l'association entre le tabagisme et le cancer du poumon. Puisqu'il n'est pas éthique de faire un projet de recherche demandant à un sujet de fumer la cigarette pendant plusieurs années afin d'en établir les conséquences pour la santé, nous devons nous contenter d'observer des

cohortes de gens qui fument et tenter de les comparer avec des sujets qui ont des caractéristiques semblables. On essaie ensuite d'étudier comment la cigarette semble influencer leur santé par rapport aux sujets qui ne fument pas. Ce type d'étude est cependant fortement influencé par des biais de recherches. De manière simplifiée, un biais est un choix fait dans l'étude qui peut diminuer, intentionnellement ou non, l'objectivité des résultats et leur analyse. Un exemple de biais serait un biais de sélection. Disons qu'on fait une pile de bâtons de hockey et qu'on désigne un chef pour la séparer en deux équipes au hasard. Si le chef reconnaît les bâtons des bons joueurs, il y a fort à parier qu'il tentera de mettre son propre bâton avec ces derniers plutôt que dans la pile des joueurs qui sont moins bons. Ces biais inévitables font en sorte que nous ne pouvons tirer de conclusion de causalité avec une étude observationnelle, c'est-à-dire, déterminer avec certitude qu'une intervention est meilleure qu'une autre ou qu'une maladie est bel et bien causée par un certain facteur de risque. Elle nous permet seulement de dire que les deux phénomènes sont associés, donc, que les deux phénomènes sont souvent présents ensemble chez un même sujet. C'est la raison pour laquelle les compagnies de cigarettes ont plaidé devant les tribunaux pendant de nombreuses années que la cigarette ne causait pas le cancer. Heureusement, même si on ne dispose que d'études observationnelles, leur grand nombre et leur conclusions convergentes nous permettent maintenant de dire avec un degré assez élevé de certitude que la fumée de cigarette est responsable de la mort de plus de 7 millions de personnes chaque année.

Une fois un nombre suffisant de patient infecté, nous tentons d'identifier des traitements qui pourraient être efficace. Les médecins tentent des centaines de traitement ou de combinaisons de traitements différents. Des études observationnelles commencent à émerger sur des cohortes de patients ayant par exemple reçu de la chloroquine/azithromycine. Rappelons-nous ici qu'il est impossible de savoir si c'est le médicament qui a amélioré l'état des patients, ou d'autres facteurs potentiels connus ou inconnus (influencés par des biais).

Pour tenter de minimiser ces biais de recherche, nous devons donc utiliser le dernier type d'études dans notre arsenal : les études expérimentales de type randomisé. Celles-ci se basent sur le principe du hasard afin de réduire au minimum les biais qui pourraient influencer le résultat final de l'étude. Ainsi, en assignant au hasard les sujets aux interventions qui sont comparées, que ce soit deux traitements différents ou un nouveau traitement et un placebo, on permet de réduire les différences interindividuelles entre les groupes. On considère que de cette façon, en théorie, les deux groupes devraient avoir des caractéristiques semblables en nombre similaires et que ces caractéristiques n'influenceront pas les résultats de la recherche. Si nous reprenons l'exemple des équipes sportives, c'est exactement ce

qui est fait lorsque la personne responsable de la pige se ferme les yeux afin d'éviter qu'elle puisse influencer la pige. De cette manière, en théorie, les équipes devraient avoir un nombre similaire de bons joueurs et de joueurs plus faibles. Si une différence persiste et que la technique a été respectée, on attribuera alors celle-ci au hasard, ce qui contrairement à ce qu'on pourrait penser, est une chose souhaitable en recherche. Dans le cas de deux traitements expérimentaux qu'on tenterait de comparer ensemble, on augmente notre degré de certitude que la différence d'efficacité entre ces derniers est attribuable à une supériorité d'un par rapport à l'autre et non à une influence des chercheurs ou une différence entre les caractéristiques de base des groupes qui avantageraient l'un ou l'autre.

Au printemps 2020, on commence à voir apparaître les premières études de type randomisé contrôlé. Ce sont des études d'envergure qui auront lieu sur plusieurs mois. Petit à petit, des résultats préliminaires deviennent disponibles. C'est la course aux études. Chaque fois qu'un brin d'espoir apparaît, des milliers de médecins s'y accrochent (parfois trop vite) et le recommandent à leurs patients. Après tout, il est très difficile pour le personnel médical de soigner des patients, en sachant pertinemment qu'aucun traitement médical n'a été démontré efficace. À ce jour, malheureusement, sur la centaine de médicament à l'essai, on en compte très peu qui ont démontré une efficacité significative pour réduire la progression de la maladie ou la mortalité.

Alors, que ce soit pour les mesures de santé publique en lien avec la COVID-19 ou pour la course au vaccin qui permettra aux athlètes de sauvetage sportif de retourner à l'entraînement de groupe, on constate que la recherche médicale est un facteur déterminant pour les différents organismes décisionnels. Évidemment, chaque étude scientifique a un niveau d'impact variable sur les décisions en fonction de sa méthodologie et la taille de son échantillon. Il est important de se rappeler qu'une étude scientifique à elle seule a rarement le poids nécessaire pour faire changer les choses.

Ce n'est pas parce qu'un médicament fonctionne en Chine qu'il fonctionnera au Canada, chez une population avec un bagage génétique différent.

C'est lorsque plusieurs études arrivent aux mêmes conclusions que l'on augmente notre niveau de certitude. Malheureusement, lorsque la science n'arrive pas à nous aider ou que le temps manque et que des décisions doivent être prises rapidement, on doit s'en remettre à des comités d'experts qui, au meilleur de leurs connaissances et de leur compréhension de la médecine, prendront une décision qu'on espérera être la meilleure possible. <

# LE SAUVETAGE SPORTIF EN CONTEXTE DE PANDÉMIE

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

**L**e jeudi 12 mars 2020, une pandémie de COVID-19 a frappé le Québec. Les annonces du gouvernement étaient à la fois quotidiennes et nombreuses. Tous les rassemblements intérieurs de 250 personnes et plus étaient dorénavant interdits, ce qui a entraîné la fermeture des piscines puis l'annulation des championnats québécois et canadiens de sauvetage sportif. Le choc fut grand, et bien que les effets aient été ressentis à travers le monde du sauvetage sportif, il y a eu une prise de conscience : cette nouvelle réalité était bien plus grande que tout ce qu'on a connu jusqu'à présent!

Au Québec, dès les premières semaines du confinement, le réseau aquatique s'est mobilisé afin de tout mettre en œuvre pour une réouverture progressive des installations suivant les mesures sanitaires des instances gouvernementales. Les clubs de sauvetage sportif n'ont pas fait exception en usant d'ingéniosité, de débrouillardise et de résilience auprès de leurs athlètes afin de leur permettre de garder la motivation et prendre en charge leurs entraînements. Entre autres, le club de sauvetage Dam'eaucèls a réalisé des défis, publiés sur leurs réseaux sociaux, afin d'encourager leurs athlètes à bouger durant la fermeture des lieux de baignade. Ils ont également, tout comme CSRN et le club de sauvetage de Gatineau, organisé des séances Zoom avec les membres de leur club afin de garder un bon niveau de motivation et maintenir de saines habitudes de vie. Lorsque les entraînements individuels ont pu reprendre, le club de sauvetage Rouville a mis en place un système de prêt d'embarcations pour poursuivre l'entraînement en plage de ses athlètes. Pour sa part, le Seadevil a également repris rapidement les entraînements restreints en plage et le club de sauvetage de Gatineau a assuré rapidement le retour à l'eau de ses athlètes Élite. Bien que les disciplines spécifiques au sauvetage sportif n'aient pas toutes été pratiquées au cours de cette année 2020 plus tumultueuse qu'à l'habitude, on a pu constater que le réseau est

tout de même resté actif durant cette période d'incertitude et nous sommes reconnaissants de tous les efforts que vous avez mis en place pour vos athlètes.

Sur la scène internationale, même si les championnats mondiaux de sauvetage sportif ont été remis en 2022, certains athlètes ont assidument poursuivi leurs entraînements et ont relevé d'impressionnants défis, comme celui du Molokai 2 Oahu, une course annuelle de 52 km d'aquaplane entre les îles hawaïennes de Molokai et Oahu. D'autres ont entrepris le Coolangatta Gold, une compétition dont le parcours imposant de 23 km de surf-ski, 9,2 km de course, 3,5 km de nage et 6,1 km d'aquaplane se fait tout au long de la Gold Coast australienne en temps normal. Étant donné que cette année ces épreuves se sont déroulées en format virtuel, quelques distances ont été raccourcies, mais cela n'enlève rien aux athlètes qui les ont complétées.

Ceci dit, la COVID-19 est toujours très présente et jusqu'à ce que la science nous offre un vaccin pour la contrer, il faut garder le moral et continuer à motiver les athlètes, en attendant que le calendrier des compétitions reprenne. Travailler sur le plan personnel pour un ou



une athlète est aussi important que de parfaire sa condition physique. Et pendant cette accalmie sportive, n'est-ce pas le bon moment de travailler sur soi ? La Société de sauvetage s'est elle aussi réinventée pour garder l'intérêt de ses athlètes. C'est pourquoi lors de son « Forum à la maison », Manon Fournier, Nelly Julien et Caroline Arcand ont animé un webinaire permettant ainsi aux clubs d'échanger sur leur sport « adapté » au contexte de la pandémie. Plusieurs options ont été apportées lors des discussions pour garder la forme autrement, même si les entraînements de groupes ne sont pas permis. Allez visionner ou revisionner de nouveau le [webinaire](#).

Si vous cherchez plus d'options pour vous entraîner « autrement », portez une attention particulière à l'article Sauveteur : Il ne faut pas perdre la forme pendant la pandémie présentée dans les pages de ce présent magazine.

N'oubliez pas également que les bains libres sont accessibles pour l'entraînement individuel. N'hésitez pas à y aller pour y faire quelques longueurs. <

Tu vis des moments difficiles et tu sens que des obstacles t'empêchent d'avancer?

Seul, on va plus vite, mais ensemble, on va plus loin! Serrons-nous les coudes et continuons d'être forts en gardant espoir, en étant patients et créatifs tous ensemble.

Sport'Aide a mis en ligne plusieurs articles hyper intéressants sur le maintien d'une bonne santé physique et mentale durant la pandémie. Voici nos coups de cœur

[La performance passe d'abord par le bien-être](#)  
[Reprise du sport : une question d'équilibre](#)  
[Parents de sportifs confinés – Quand les émotions et l'incertitude sont décuplées](#)

Nous sommes près d'un million sur le banc!  
Tu as besoin d'en parler ou d'être écouté ?  
Sport'Aide 1 833 211-AIDE (2433) [aide@sportaide.ca](mailto:aide@sportaide.ca)

# UN RENOUVEAU POUR L'ÉCOLE DE NAVIGATION!

Luc Osmani, Coordonnateur – École de navigation  
losmani@sauvetage.qc.ca

**L'**école de navigation, comme beaucoup d'autres entreprises, a connu un grand vent de changement au courant de la dernière année. L'arrivée d'un nouveau de coordonnateur, une annulation et un report de session dû à la pandémie et l'implantation marquée des cours en ligne. Embarquez avec nous et faisons ensemble un tour d'horizon des nouveautés de l'École de navigation de plaisance.

## L'ARRIVÉE D'UN NOUVEAU COORDONNATEUR

C'est avec fierté que l'École de navigation a accueilli un nouveau coordonnateur à la barre de l'équipe. Heureux de se joindre à une équipe de grands noms de la voile, mécanique marine et navigation, Luc Osmani s'assurera que l'École de navigation ait toujours le vent dans les voiles!



## UNE VISION D'AVENIR BASÉE SUR LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Avec le contexte pandémique actuel, l'École de navigation a travaillé fort sur son offre de cours en ligne. Nous offrons déjà quelques cours en visioconférence, et nous travaillons à vous présenter d'autres avenues de cours en ligne. Cela nous permettra de pouvoir offrir un maximum de cours malgré les contraintes sanitaires que nous impose la situation pandémique actuelle.

Nous augmenterons aussi l'offre d'ateliers intensifs et de formations courtes, tels que les conférences et ateliers pratiques, et même la création d'offre de cours privés. Nos réputés cours de mécanique affichent déjà tous complets pour les mois à venir et cela nous motive à développer de nouveaux sujets spécialisés de réparation et maintenance de moteurs.

## CHANGEMENT DE FORMULE : PAPIER ET MANUELS NUMÉRIQUES

L'École de navigation est également en processus de création d'une bibliothèque numérique pour les manuels de l'École. Ils seront donc disponibles pour tous les types de plateformes numériques et ce, en tout temps, pour une durée illimitée. Cette bibliothèque devrait voir le jour en 2021!

## SÉCURITÉ NAUTIQUE : HAUSSE MARQUÉE DES MORTS PAR NOYADE

Soyez porte-parole de la sécurité nautique et faites la promotion de l'importance de détenir des compétences en navigation. L'été 2020 a été très achalandé sur les cours d'eau du Québec. La majorité des détaillants ont épuisé leurs inventaires, que ce soit pédalos, canot, kayak, planches à pagaie, bateaux à moteur, voiliers, yachts, motomarines, etc. Une méconnaissance des règles de sécurité nautique, un manque de formation et des comportements à risque, dont l'absence du port du VFI, seraient entre autres les causes de nombreuses noyades chez les plaisanciers cet été.

Le port de la veste de flottaison est une notion de base à respecter en navigation pour s'assurer d'être sécuritaire, tout comme la possession de votre carte de conducteur. Nous vous invitons d'ailleurs à profiter de la saison froide pour passer votre permis de conducteur d'embarcation de plaisance, si ce n'est pas déjà fait et de perfectionner vos connaissances en suivant l'un de nos cours de navigation. Pour vous inscrire, visitez notre site web et passez par ce [lien](#) pour obtenir votre carte de conducteur d'embarcation. [cartebateau.com](#) remettra un don de 25\$ à l'École de navigation pour soutenir son développement.

TU L'APPORTES. PORTE-LA DONC. <



# VOTRE TO-DO LIST

FÉVRIER			✓
Leadership	1-8-15 + 1-8-15 mars	Formation de Formateur – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	4	SIMDUT 2015 – En ligne	<input type="checkbox"/>
Leadership	6-7-12-13 et 14	Moniteur Sauveteur national – En ligne + 14 en présentiel	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	8-9-15 et 16	Opérateur piscine et spa – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	9	Qualité de l'eau – En ligne	<input type="checkbox"/>
Navigation	20	Navigation aux Mille-Îles – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	20	Auditeur SEE (surveillance aquatique) – En ligne	<input type="checkbox"/>
Navigation	20 fev au 20 mars	Navigation de plaisance – INTENSIF – En ligne	<input type="checkbox"/>
MARS			
Leadership	À venir	Moniteur Premiers soins	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	16-17-23 et 24	Opérateur piscine et spa – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	18	Qualité de l'eau – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	18	SIMDUT 2015 – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	20	Auditeur SEE (surveillance aquatique) – En ligne	<input type="checkbox"/>
Navigation	30 mars au 8 juin	Navigation de plaisance – En ligne	<input type="checkbox"/>
MAI			
Leadership	À venir	Moniteur Premiers soins – En ligne	<input type="checkbox"/>
Leadership	1-2-7-8 et 9	Moniteur Sauveteur national – En ligne + 9 en présentiel	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	8 et 9	Gestionnaire aquatique – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	15	Auditeur SEE (surveillance aquatique)	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	17-18-24 et 25	Opérateur piscine et spa – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	20	SIMDUT 2015 – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	22	Qualité de l'eau – En ligne	<input type="checkbox"/>
JUIN			
Leadership	À venir	Formation de Formateur – En ligne	<input type="checkbox"/>
Leadership	À venir	Moniteur Sauveteur national	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	5 et 6	Gestionnaire aquatique – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	12	SIMDUT 2015 – En ligne	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	12	Qualité de l'eau – En ligne	<input type="checkbox"/>

Plusieurs centres aquatiques offrent également des formation de Moniteur en sauvetage. Renseignez-vous sur notre [site Web](#).

## INFORMATION ET INSCRIPTIONS :

**Sauvetage** : [sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage](http://sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage)

**Navigation** : [coursdenavigation.com](http://coursdenavigation.com)

**Secourisme** : [sauvetage.qc.ca/fr/secourisme/formations](http://sauvetage.qc.ca/fr/secourisme/formations)

**Expert-conseil** : [sauvetage.qc.ca/fr/services/formations](http://sauvetage.qc.ca/fr/services/formations)

**Sport** : [sauvetage.qc.ca/fr/calendrier-sportif](http://sauvetage.qc.ca/fr/calendrier-sportif)

**Nager pour survivre** : [nagerpoursurvivre.com](http://nagerpoursurvivre.com)

**Leadership** : [sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage/boite-a-outils/leadership](http://sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage/boite-a-outils/leadership)

## CLUBS DE SAUVETAGE



Félicitations à Jennifer Proulx, qui s'est vu remettre le Prix Reconnaissance jeunesse 2020 catégorie Jeunesse - axe Emploi du Secrétariat à la jeunesse du Québec, afin de souligner l'apport souvent méconnu des jeunes et des intervenantes et intervenants qui œuvrent dans l'une des cinq axes de la Politique québécoise de la jeunesse, soit : santé, éducation, citoyenneté, emploi et entrepreneuriat, et de reconnaître leur engagement.

Sauveteur durant plusieurs années, Jennifer siège sur le Conseil d'administration de la Société de sauvetage à titre d'administrateur profil RH depuis 2017. Merci pour ton dévouement et ton implication.

Bravo Jennifer!

**CLUB AQUATIQUE DE L'EST DE MONTRÉAL (CAEM)**  
Montréal  
Alexandra Ladouceur / Marco Patriarco  
514 623-6884  
[alex1\\_1@hotmail.com](mailto:alex1_1@hotmail.com)  
[marco\\_patriarco@gmail.com](mailto:marco_patriarco@gmail.com)

**CLUB DE SAUVETAGE RIVE-NORD (CSRN)**  
Laval  
Genevieve L'Heureux, 514 266-0232  
[csrive-nord@hotmail.com](mailto:csrive-nord@hotmail.com)

**CLUB DE SAUVETAGE DE GASPÉ**  
Gaspé  
Béatrice Harvey, 418-361-5070  
[harvey.beatrice@gmail.com](mailto:harvey.beatrice@gmail.com)

**CLUB DE SAUVETAGE SEA DEVILS**  
Montréal  
Nelson Giraldo, 514 213-8435  
[seadevils\\_mtl@outlook.com](mailto:seadevils_mtl@outlook.com)



**CLUB DE SAUVETAGE DU RÉSEAU AQUATIQUE DE DRUMMONDVILLE (CSRAD)**  
Drummondville  
Mélinna Vadnais, 819 477-1063 poste 8109  
[mvadnais@piscinedrummondville.com](mailto:mvadnais@piscinedrummondville.com)

**CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF DAM'EAUCLÈS**  
Val-d'Or  
Caroline Arcand, 819 856-4679  
[dameauclès@hotmail.com](mailto:dameauclès@hotmail.com)

**CLUB DE SAUVETAGE LES RÉCIFS**  
Québec  
Nicolas Francoeur  
[sauvetagelesrecifs@gmail.com](mailto:sauvetagelesrecifs@gmail.com)

**CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF DE GATINEAU**  
Gatineau  
Kim Beaumont-Vaillancourt, 819 210-1543  
[info@cssgatineau.ca](mailto:info@cssgatineau.ca)

### TOUTE L'INFORMATION SUR LE SAUVETAGE SPORTIF

 [sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca) et [societedesauvetage.org](http://societedesauvetage.org)  
Groupe Facebook : Sauveteur sportif au Québec  
 [twitter.com/sauvetage](https://twitter.com/sauvetage)



La Société de sauvetage reçoit plusieurs questions de ses membres sur une panoplie de sujets en lien avec la crise de la COVID-19 (coronavirus).

Elle a donc réunie ses communications, liens utiles et questions/réponses les plus fréquemment posées sur son site [societedesauvetage.org](http://societedesauvetage.org) et sur le Tableau de bord du site [sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca)

## PERSONNES-RESSOURCES

### BÉNÉVOLES RESPONSABLES DE GROUPE DE TRAVAIL

**Caroline ARCAND**  
Sauvetage sportif

**Victor DAIGNEAULT**  
Soins d'urgence

**Éric HERVIEUX**  
Expert-conseil

**Bruno HOGUE**  
Médical

**Roxanne LEMAY et  
Guylaine BANVILLE**  
Leadership

**Élise MATTHEY-JACQUES**  
Réseautage

**Katherine PARADIS et  
Dave VAILLANCOURT**  
Sauvetage

**Vincent POULIN**  
Évènement

### Conseil d'administration [ca@sauvetage.qc.ca](mailto:ca@sauvetage.qc.ca)

*En raison de la COVID-19, l'Assemblée générale n'a pu avoir lieu le 24 avril dernier. Les élections ont donc été reportées.*

**Catherine LABONTÉ**  
Présidente  
[president@sauvetage.qc.ca](mailto:president@sauvetage.qc.ca)

**Martin FORCIER**  
Président sortant

**Pierre TABAH**  
Secrétaire générale

**Alexandra GAUVIN-OLIGNY**  
Vice-présidente finances  
et trésorière

**Annie-Carole MARTEL**  
Administratrice

**Judith BOURGAULT**  
Administratrice

**Vincent RIOPEL**  
Administrateur

**Mathieu POIRIER**  
Administrateur

**Nathan BÉCHARD**  
Administrateur

**Mylène LEPAGE**  
Administratrice

**NARVAL SAUVETAGE SPORTIF**  
Alma  
David Comeau, 418 669-5111  
[lnarval@hotmail.com](mailto:lnarval@hotmail.com)

**SAUVETAGE PERF-O-MAX**  
Sherbrooke  
Tristan Martineau, 819 993-8531  
[info@sauvetageperformax.com](mailto:info@sauvetageperformax.com)

**SAUVETAGE SPORTIF SAINT-LAMBERT**  
Saint-Lambert  
Cindy Paré, 514 515-0903  
[cpare@sauvetage.qc.ca](mailto:cpare@sauvetage.qc.ca)

**ROUVILLE SURF CLUB**  
Montréal et Montérégie  
Marie-Hélène Paquette, 514 778-5800  
[rouvillesurfclub@gmail.com](mailto:rouvillesurfclub@gmail.com)

**SAUVETAGE SPORTIF 30-DEUX**  
Sainte-Julie  
François Houle, 514 779-4985  
[fhoule@sauvetage.qc.ca](mailto:fhoule@sauvetage.qc.ca)

La Société de sauvetage est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser les interactions sécuritaires avec l'eau afin de prévenir les noyades et autres traumatismes.

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

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

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

514 252-3100 ou 1 800 265-3093  
[www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca)  
[societedesauvetage.org](http://societedesauvetage.org)  
[alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca)

## Représentants du Québec aux instances nationales et internationales

**Dave BEAUMONT-VAILLANCOURT**  
Membre de la commission nationale des programmes de la Société de sauvetage

**Martin FORCIER**  
Président et membre du conseil d'administration de la Société royale de sauvetage, Canada

**Yanick GRAVELINE**  
Membre du conseil d'administration de l'International Life Saving Federation

**Éric HERVIEUX**  
Commissaire de la commission nationale des normes de la Société de sauvetage

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

**Martin LEPROHON**  
Commissaire de la commission nationale du sauvetage sportif de la Société de sauvetage

**Marie-Hélène PAQUETTE**  
Représentante des athlètes du Québec du Conseil national des athlètes en sauvetage sportif

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

**VINCENT RIOPEL**  
Membre délégué du Québec pour les rencontres nationales

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

**Christiane VANBOLHUIS**  
Membre de la commission nationale des finances de la Société de sauvetage

**Mentors :** Les 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.

**Milène ARSENAULT**  
[milene.a@societedesauvetage.org](mailto:milene.a@societedesauvetage.org)

**Guylaine BANVILLE**  
[guylaine.b@societedesauvetage.org](mailto:guylaine.b@societedesauvetage.org)

**Dave BEAUMONT-VAILLANCOURT**  
[dave.b@societedesauvetage.org](mailto:dave.b@societedesauvetage.org)

**Nathan BÉCHARD**  
[nathan.b@societedesauvetage.org](mailto:nathan.b@societedesauvetage.org)

**Daniel BERTHIAUME**  
[daniel.b@societedesauvetage.org](mailto:daniel.b@societedesauvetage.org)

**Samuel BERTHIAUME**  
[samuel.b@societedesauvetage.org](mailto:samuel.b@societedesauvetage.org)

**Jean-Philippe BILODEAU**  
[jean-philippe.b@societedesauvetage.org](mailto:jean-philippe.b@societedesauvetage.org)

**Alexandre BOUCHER**  
[alexandre.b@societedesauvetage.org](mailto:alexandre.b@societedesauvetage.org)

**Anouk GADBOIS**  
[anouk.g@societedesauvetage.org](mailto:anouk.g@societedesauvetage.org)

**François HOULE**  
[francois.h@societedesauvetage.org](mailto:francois.h@societedesauvetage.org)

**Anabelle JACQUES**  
[anabelle.j@societedesauvetage.org](mailto:anabelle.j@societedesauvetage.org)

**Marc LAMBERT**  
[marc.l@societedesauvetage.org](mailto:marc.l@societedesauvetage.org)

**Roxanne LEMAY**  
[roxanne.l@societedesauvetage.org](mailto:roxanne.l@societedesauvetage.org)

**Mylène LEPAGE**  
[mylene.l@societedesauvetage.org](mailto:mylene.l@societedesauvetage.org)

**Katherine PARADIS**  
[katherine.p@societedesauvetage.org](mailto:katherine.p@societedesauvetage.org)

**Vinh PHAM**  
[vinh.p@societedesauvetage.org](mailto:vinh.p@societedesauvetage.org)

**Jonathan PRATT**  
[jonathan.p@societedesauvetage.org](mailto:jonathan.p@societedesauvetage.org)

**Simon ROUGHLEY**  
[simon.r@societedesauvetage.org](mailto:simon.r@societedesauvetage.org)

**Caroline TURGEON**  
[caroline.t@societedesauvetage.org](mailto:caroline.t@societedesauvetage.org)

**Marc-Antoine TURGEON**  
[marc-antoine.t@societedesauvetage.org](mailto:marc-antoine.t@societedesauvetage.org)



# DEVIENS SN OCÉANIQUE

[SNHAWAII.COM](http://SNHAWAII.COM)

514-714-3275



SN\_HAWAII



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE  
LIFESAVING SOCIETY

BRIGADE  
SPLASH

PHOTO JIANCA LAZARUS

\* LES PRIX PEUVENT ÊTRE SUJETS À CHANGEMENTS SANS PRÉAVIS



**Soutient la communauté aquatique  
depuis plus de 30 ans**



**1-800-935-4878 • [info@aquam.com](mailto:info@aquam.com) • [aquam.com](http://aquam.com)**

