

**C'EST PARTI POUR  
NAGER POUR LA VIE**

**UNE RELANCE  
PARSEMÉE  
DE DÉFIS**

**GUILLAUME PINEAULT  
LA NATATION, LA BASE DE  
SON PARCOURS AQUATIQUE**



# Équipez-vous pour la surveillance aquatique!



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



# SOMMAIRE

Vol. 25 - No. 2 -  
Été 2022

## 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

Groupe Mach, Guillaume Pineault, iStock, NXTG Physio Montréal,  
Société de sauvetage.

## COLLABORATEURS

Dominic Baillargeon, Cynthia Colletette, Vincent Desrochers, Andréanne Dion,  
Marie Duhamel, Vincent Dupas, Anne-Marie Francoeur, Raynald Hawkins,  
Hayley Lippiatt, Tristan Martineau, Laurie Piché, Guillaume Pineault,  
Elisabeth Plouffe, Jonathan Pratt, Philippe Rainville.

## RÉVISEURE

Anne-Marie Francoeur

## PUBLICITÉ ET ABONNEMENTS

alerte@sauvetage.qc.ca


Le magazine Alerte est publié 2 fois par année par  
la Société de sauvetage dont les bureaux sont situés au :  
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 gratuitement sur le web, ou 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

UNE RELANCE PARSEMÉE DE DÉFIS

8

LES RAPPORTS D'ACCIDENTS :  
COMMENT BIEN LES COMPLÉTER

10

CONDITION PHYSIQUE EN  
SAUVETAGE : AU-DELÀ DE  
L'ESTHÉTISME

13

RCR POUR PROFESSIONNEL DE  
LA SANTÉ

14

BIEN ÉVALUER LES  
APTITUDES À LA NAGE

16

COMMENT PRÉVENIR LES  
BLESSURES À L'ÉPAULE CHEZ  
LE SAUVETEUR

18

BOIRE UN BOUILLON

20

COURS DE NATATION :  
CHANGER D'APPROCHE EN  
RETOURNANT DANS L'EAU

24

C'EST PARTI POUR NAGER  
POUR LA VIE!

26

NOUS SOMMES NAGER POUR  
LA VIE

28

TÉMOIGNAGE :  
LA NATATION, LA BASE DE  
MON PARCOURS AQUATIQUE

30

VOTRE TO-DO LIST

32

CLUBS DE SAUVETAGE  
ET PERSONNES-RESSOURCES

## LES RÉALISATIONS DE 2021

Le 29 avril dernier se tenait, de manière virtuelle pour une seconde année, l'Assemblée annuelle des membres de la Société de sauvetage. C'est lors de cette soirée que le conseil d'administration a présenté à l'assemblée le Rapport annuel 2021, mettant en lumière les moments phare de la dernière année et les statistiques entourant nos programmes, produits, activités et services.



Ce fut également l'occasion de souligner la reconduite des mandats de certains administrateurs, dont Laura Ruspil comme vice-présidente aux finances et trésorerie, Annie-Carole Martel comme administratrice profil en relations publiques et marketing, Judith Bourgault comme administratrice profil en gestion aquatique et Mylène Lepage comme administratrice ayant un profil en gestion des ressources humaines. Ce fut également l'occasion de remercier Catherine Labonté pour ses 4 années à titre de Présidente du conseil d'administration et de souligner la nouvelle nomination de Vincent Riopel à titre de successeur à son poste. Pour consulter notre rapport annuel 2021, c'est juste [ici](#)!



Vincent Riopel, Président

## EN BREF

## DÉMÉNAGEMENT

Les bureaux de la Société de sauvetage ainsi, l'ensemble des fédérations sportives et de loisirs déménageront cet été! En effet, après plus de 30 ans sous l'éclairage des néons, c'est maintenant fini les sous-sols du Stade Olympique! Dès le début août, les fédérations sportives commenceront la migration vers leurs nouvelles installations situées au coin des rues Lacordaire et Crémazie. La Société de sauvetage envisage prendre possession de son nouvel emplacement au 4<sup>e</sup> étage de la Maison du Loisir et du sport dans la semaine du 8 août afin de lui permettre de se concentrer sur ses campagnes estivales. Surveillez notre site web et nos réseaux sociaux afin d'être informé de l'impact du déménagement sur l'interruption de nos services tel que les commandes, l'émission des brevets et autres opérations qui ne seront pas possible durant l'installation et la transition.



Crédit photo : Groupe Mach

## RÈGLEMENTATION PROVINCIALE DES PISCINES RÉSIDENIELLES

Dans la dernière édition du Magazine Alerte, nous vous avons informé que le règlement sur l'aménagement des piscines résidentielles avait changé et que sont entrée en vigueur se ferait le 1<sup>er</sup> juillet 2023. Or, c'est avec déception que la Société de sauvetage a été informé que l'adoption du nouveau règlement devrait être retardé à septembre 2025. Malgré tout, la Société de sauvetage continue ses campagnes de sensibilisations auprès des propriétaires de piscines résidentielles afin de ne pas attendre à la date butoir.



## BRACELET SURVEILLANT DÉSIGNÉ DE CLUB PISCINE

La Société de sauvetage et son partenaire de longue date Club piscine sont fiers d'annoncer le lancement d'une nouvelle collaboration. En vue des fêtes de famille et des BBQ sur le bord de la piscine durant la saison estivale, Club piscine a adapté le programme canadien «on guard» pour assurer la supervision et la sécurité de tous lors des moments de baignade. Le bracelet «surveillant désigné» a été annoncé en mai dernier, mais son grand lancement médiatique sera fait en amont de la SNPN au mois de juillet. En vente au coût de 5\$ dans les détaillants Club piscine, 2\$ seront automatiquement remis à la Société de sauvetage.



## CHAMPIONNATS CANADIENS DE SAUVETAGE

Les Championnats canadiens de sauvetage sportif-piscine ont eu lieu samedi et dimanche les 4 et 5 juin 2022, à Fort McMurray, en Alberta. Tous les athlètes présents étaient très fébriles de se retrouver après deux ans sans championnat canadien. Plusieurs athlètes y ont compétitionné : Sybel Roy (Sauvetage sportif Saint-Lambert), Samya Chakir, Ismaël Chakir (Club de Sauvetage Rive-Nord), Olivier Legault, Kevin Williamson, James Williamson et Marc-Antoine Bernier (Dam'œauclès). De plus, James et Kevin Williamson joindront leurs coéquipiers Marc-Antoine Bernier et Charles Girouard (Rouville Surf Club), déjà qualifié au sein de l'équipe nationale, pour participer aux championnats mondiaux de sauvetage sportif, qui se dérouleront en Italie au mois de septembre 2022. WOW !!!!



Dans les coups de cœur de la compétition, on y retrouve James Williamson qui a terminé deuxième au classement cumulatif, Ismaël Chakir qui a fini troisième au classement cumulatif. La relève y était bien représentée puisque 5 des 7 athlètes en étaient à leur premier championnat canadien.

Plusieurs bénévoles/officiels/juges du Québec se sont également déplacés en Alberta pour l'occasion. Merci à Serge Bernier, Nancy Ataman, Marie-Soleil Messier et Dave Vaillancourt qui faisaient partie de la délégation.

**AQUAM**

Un éventail de produits qui répondent aux besoins de tous types d'installations aquatiques est offert.

Plusieurs services vous permettrons d'assurer la pérennité de votre matériel.

Entretien    Réparation    Location court ou long terme

Dolphin Wave 100

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

# UNE RELANCE PARSEMÉE DE DÉFIS

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

**L**a pénurie de main d'œuvre qui touche actuellement l'ensemble des secteurs économiques du Québec ne fait pas exception quant au manque flagrant de préposés à la surveillance sur les différents plans d'eau de la province. Le vieillissement de la population était tranquillement devenu un enjeu dans la dernière décennie, mais la pandémie est venue mettre le coup de grâce dans les stratégies de recrutement et de rétention des employeurs. Cette rareté de la main-d'œuvre a des impacts majeurs sur les entreprises. L'étude de la BDC<sup>1</sup> montre que la moitié d'entre elles peine à trouver des travailleurs et qu'un quart d'entre elles éprouve de la difficulté à retenir ses employés.

« Les employeurs s'ajustent à la pénurie, mais plusieurs agissent dans l'urgence et parce qu'ils n'ont pas le choix, avance Richard Blain, CRHA et maître d'enseignement au Département de gestion des ressources humaines de HEC Montréal. Une minorité seulement planifie cette adaptation. Pourtant, la pandémie durera longtemps, donc on doit adopter une gestion stratégique des ressources humaines. »<sup>2</sup>

La Société de sauvetage et les centres aquatiques ne font pas exception à cette pénurie, et ils ont peine à combler les postes au sein de leur installation. C'est dans cette optique que la Société de sauvetage travaille présentement à la mise en place d'un projet de relance du sauvetage à la grandeur du Québec. Trois grands axes ont été ciblés afin d'assurer adéquatement la sécurité des plans d'eau par un bassin de main d'œuvre présente, adéquatement formée et prête à travailler dans le milieu aquatique.

## EXERCICE DE DOTATION

La dotation est le processus visant à fournir à une organisation le personnel compétent dont elle a besoin à court et à long terme. Le dévouement, la motivation et la compétence des employés permettent à votre organisation de réaliser ses objectifs. C'est donc un processus important qui permet de regrouper l'ensemble des activités reliées à la recherche d'une ressource humaine pour combler un besoin.

Pour le milieu du sauvetage, cela implique donc de faire le topo de la situation, et de comparer l'emploi de surveillant-sauveteur à d'autre emploi similaire; la formation, les responsabilités, les quarts de travail, les conditions, etc. Une évaluation 360 degrés et une comparaison juste avec différents milieux de travail comportant ces mêmes composantes permettront alors de statuer sur un salaire équitable et représentatif des enjeux d'être surveillant-sauveteur. Vous comprendrez qu'il peut y avoir des salaires différents entre un commis de dépanneur, un surveillant-sauveteur, un préposé aux

bénéficiaires ou même d'autres corps d'emploi. Les responsabilités, le niveau de formations et les enjeux de chacun de ces postes sont différents.

## EXERCICE D'ÉVALUATION DES BESOINS PAR RÉGIONS ADMINISTRATIVES

La pénurie de préposés à la surveillance est différente dans chacune des régions administratives du Québec. Le nombre unitaire de surveillant-sauveteur par 1000 habitants varient beaucoup entre le Centre-du-Québec, le Grand Montréal et les régions plus éloignées. Par cette évaluation, la définition d'une nouvelle réalité individuelle se dessine. Le nombre de préposés à la surveillance nécessaire il y a 5 ans pour assurer la surveillance de 30 heures de bain libre n'est plus du tout la même aujourd'hui et diffère également d'une région à l'autre. Les paradigmes changent, les étudiants ne veulent plus travailler temps plein, ils veulent prendre des semaines de vacances l'été et voyager. Leurs besoins et intérêts envers le marché du travail ne sont plus uniquement pécuniers.

Dans cet exercice, il faudra questionner les gestionnaires afin d'établir les besoins de cette nouvelle réalité afin de connaître la grandeur de leur(s) bassin(s), d'établir le nombre de sauveteurs, le nombre de moniteurs formés et prêts à donner de la formation, le nombre d'heures de bain libre, leurs offres de cours, etc., afin de déterminer le nombre de préposée à la surveillance nécessaire et ainsi, augmenter selon les régions le besoin de formations.

## VALORISATION DE L'EMPLOI DE SURVEILLANT-SAUVETEUR

Un autre des aspects importants à considérer dans la relance du sauvetage, c'est de valoriser ses employés déjà en poste et de redorer l'image du métier de sauveteur afin de favoriser l'inscription aux formations et la rétention de la main d'œuvre.

L'image très forte et positive du « lifeguard » dans les années 90, avec entre autre la série télévisé « Baywatch » qui battait des records télévisuels, a fait en sorte qu'être sauveteur, même au Québec, venait avec une certaine notoriété. Avec les années, on a associé davantage les métiers en surveillance aquatique à des métiers étudiants.



Dans cette de relance, il sera donc primordial de redonner ses lettres de noblesses au métier de sauveteur. Être en mesure d'assurer la sécurité d'autrui et pouvoir sauver la vie des gens, c'est loin d'être qu'un simple emploi d'été, c'est une vocation.

De plus, et sans prétention, la Société de sauvetage division du Québec voit en le déploiement de son programme Nager pour la vie, une belle opportunité de contrer le décrochage entre le cursus de natation et celui de sauvetage en augmentant le bassin de recrutement. Le cursus étant fait pour introduire graduellement le sauvetage, les autres provinces canadiennes sont en mesure de confirmer que le décroche est moindre dans leur division. Moins décrochage donc plus de candidats aux cours de sauvetage, garanti assurément plus de relève à la surveillance de vos installations.

Quoi qu'il en soit, les installations aquatiques du Québec se retrouvent présentement en pénurie de main d'œuvre et la Société de sauvetage travaille à soutenir ses membres et à aider à pallier aux difficultés de recrutement. C'est tous ensemble que nous pourrons traverser cette période d'incertitude.

## GRANDE NOUVELLE

D'ailleurs, c'est dans la même optique que la Société de sauvetage, que Mme Isabelle Charest, ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine, a annoncé dernièrement un investissement majeur visant à améliorer l'expérience et la sécurité des jeunes dans la pratique d'activités récréatives et sportives, visant à former, et ce, gratuitement, les sauveteurs et moniteurs aquatiques de demain. En effet, afin de contrer la pénurie de préposés à la surveillance, des moniteurs de formations et d'offrir une accessibilité universelle au métier de préposés à la surveillance, la formation au continuum de sauvetage sera désormais offerte gratuitement à l'ensemble des Québécoises et Québécois, jeunes et moins jeunes.

La Société de sauvetage collaborera avec le ministère afin d'implanter un processus efficace de gratuité pour tous les candidats obtenant leurs brevets au continuum de sauvetage, de surveillance et de Leadership aquatique. <

<sup>1</sup> Banque de développement du Canada. 2021. *Comment s'adapter à la pénurie de main-d'œuvre. Les difficultés d'embauche sont là pour rester* [En ligne] <https://www.bdc.ca/fr/a-propos/analyses-recherche/penurie-main-doeuvre> (site consulté le 1<sup>er</sup> juin 2022)

<sup>2</sup> Gestion HEC Montréal. *Pénurie de main-d'œuvre : la catastrophe annoncée* [En ligne] [https://www.revuegestion.ca/penurie-de-main-doeuvre-la-catastrophe-annoncee#\\_ftn2](https://www.revuegestion.ca/penurie-de-main-doeuvre-la-catastrophe-annoncee#_ftn2) (site consulté le 1<sup>er</sup> juin 2022)

# LES RAPPORTS D'ACCIDENTS : COMMENT BIEN LES COMPLÉTER

Philippe Rainville, Superviseur exploitation, activités et prévention Parc aquatique Bromont, MSN-PA, collaborateur  
[alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca)

**V**ous venez tout juste de prodiguer des premiers soins à un usager de la piscine, de la plage ou du parc aquatique. La blessure n'est pas très grave, mais requérait tout de même un traitement. L'usager est sur le point de quitter, mais vous l'interpelez. Il reste une étape à votre intervention. Ce n'est pas la plus palpitante, mais elle n'en est pas moins importante.

En effet, après toute intervention, qu'elle soit mineure ou majeure, vous devez toujours remplir un rapport de premiers soins, et ce, pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, il s'agit d'une procédure requise par la Régie du bâtiment. Vous pouvez signaler directement sur le site de la Régie via le formulaire en ligne ou l'envoyer à la Régie si votre installation a un rapport pour vous à remplir (si votre installation ne possède pas de modèle de rapport d'incident, vous pouvez en trouver un exemple dans le manuel Alerte : la pratique de la surveillance) Normalement, le gestionnaire de l'installation s'occupera de cette étape. Le rapport devrait comporter au moins ces sections d'information :

## 1. Les informations de la victime

- Coordonnées
- Âge
- Niveau d'aisance dans l'eau
- Si elle a pris des cours et quand
- S'il s'agit d'un groupe, les coordonnées du groupe

2. Les coordonnées des témoins ou des autres personnes impliquées dans l'incident
3. Une description de l'accident selon la victime
4. Une description de l'événement selon le sauveteur, incluant les détails de l'intervention
5. Une description de la blessure
6. Un endroit pour noter le numéro d'ambulance

Vous avez aussi des responsabilités envers votre employeur et vous-même. La réalité est que depuis quelques années, il y a une certaine déresponsabilisation des victimes lors d'un accident. Ce n'est jamais leur faute, même pour un accident banal, ils tiennent à trouver un coupable. L'information contenue dans le rapport peut donc devenir impérative si jamais le dossier est judiciairisé. Il faut garder en tête que le plaignant a 3 ans moins un jour pour déposer une plainte. Ce qui veut dire que vous pourriez, si les délais sont longs ou que le dossier est





complexe, passer devant le juge plusieurs années après l'événement. Les détails peuvent vite devenir un peu flous. Le rapport d'accident n'aide pas seulement à se souvenir de tout ce qui est arrivé. Le juge prend en considération les détails du rapport au lieu du témoignage du plaignant puisque le rapport est majoritairement rempli dans les minutes suivant l'incident. Le résumé du rapport est donc considéré comme étant plus fiable que les souvenirs de la victime. Même si les causes portées devant les tribunaux au Québec ne présentent pas des réclamations aussi importantes qu'aux États-Unis, ou même que dans le reste du Canada, elles représentent quand même des sommes importantes pour les assureurs ou votre employeur et un stress pour les intervenants. Il est donc primordial de documenter tous les accidents à l'installation, et ce peu importe la gravité.

Les rapports d'accidents peuvent aussi être bénéfiques pour vous. Même si vous avez suivi toutes vos formations, êtes à jour dans vos protocoles et participez aux pratiques de votre installation, vous n'êtes

jamais vraiment prêt à 100 %. Rien ne peut nous préparer à traiter une victime de la même façon que de le faire sur une personne qui réagit lorsqu'on la touche, qui a peur, qui pleure ou qui crie. En remplissant le rapport, vous allez devoir repasser les événements dans votre tête. Est-ce que ce que j'ai fait était justifié? Est-ce que j'ai pensé à tout? Votre employeur pourra aussi valider le traitement et au besoin utiliser l'information pour planifier des entraînements ou de la formation continue s'il juge qu'il y avait des lacunes. C'est une bonne façon de bien fermer un cas dans votre tête et de pouvoir vous dire que c'est fini et que vous êtes prêt pour le prochain.

Même si les rapports d'accidents sont pour plusieurs la partie la plus pénible d'une intervention, vous ne devez pas la négliger. Prenez le temps de bien le remplir. Soyez clair et concis, mais assurez-vous de décrire précisément l'intervention. Les détails sont souvent ce qui peut faire la différence. <

# CONDITION PHYSIQUE EN SAUVETAGE : AU-DELÀ DE L'ESTHÉTISME!

Tristan Martineau, Moniteur SN et fondateur de Sauvetage Perf-O-Max

En collaboration avec Laurie Piché, Monitrice Sauveteur national et ergothérapeute

[alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca)

**P**lus que jamais, avoir une bonne santé physique est au cœur des préoccupations de la société, afin de favoriser une vie saine et équilibrée. Être en bonne santé physique offre plusieurs avantages tels que prévenir des blessures, avoir une meilleure gestion du stress et permettre d'avoir un meilleur fonctionnement mental. Toutefois, qu'est-ce qu'avoir une bonne condition physique dans le domaine du sauvetage aquatique? Il faut comprendre que la définition va au-delà d'être fort ou mince! Voici donc quelques éléments vous permettant de comprendre le comment et le pourquoi, ainsi que certains outils afin de vous aider à améliorer, conserver ou rétablir une bonne condition physique dans nos activités de sauvetage.

## QU'EST-CE QU'AVOIR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE?

Une bonne condition physique est avant tout un processus de développement qui n'est pas inné. Nous pouvons développer 5 éléments essentiels qui définissent une bonne condition physique. La combinaison de ces éléments favorise une maîtrise des capacités physiques impliquées dans un sauvetage.

### MORPHOLOGIE

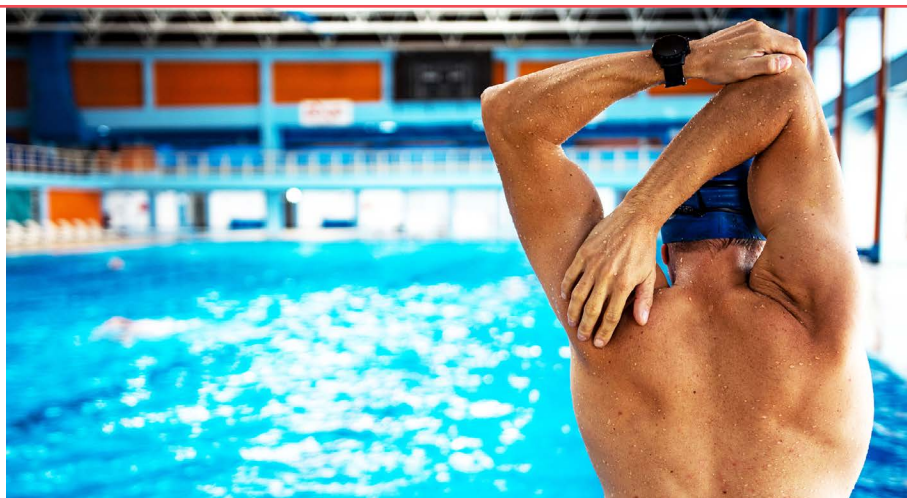
Structure de votre corps selon le rapport gras/muscle ou taille/poids. Notre composition corporelle dépend d'éléments non contrôlables tels que notre génétique (morphotype) et d'éléments contrôlables tels que nos habitudes de vie. Avoir une bonne morphologie peut prévenir le développement de problèmes de santé, mais peut également affecter l'efficacité de natation du surveillant-sauveteur. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il est suggéré de mesurer son indice de masse corporelle (IMC) pour estimer notre morphologie (trop maigre, poids santé, surpoids ou obèse I, II, III). En général, un IMC idéal est situé entre 19 et 24. Tu veux connaître ton IMC? C'est juste [ici](#)!

Il est à noter que ce paramètre est seulement UNE des composantes de la condition physique et que, de façon isolée, la mesure de l'IMC n'est pas représentative de la forme physique ni du niveau de santé. Il est important d'en tenir compte comme facteur contributif, parmi l'ensemble des autres facteurs.



### SOUPLESSE

Capacité d'effectuer des mouvements d'une certaine amplitude avec facilité. La souplesse permet ainsi d'avoir une plus grande amplitude de mouvement (par exemple en rotation des épaules si on pense au crawl) et est également importante pour éviter des blessures. Effectuer des séances d'étirements dans votre quotidien peut favoriser la souplesse et aider à rendre vos articulations plus mobiles.



## FORCE MUSCULAIRE

Capacité à produire la force maximale par un groupe de muscles lors d'un effort unique (une seule contraction). Plus la force musculaire est élevée, plus il sera facile de faire soulever de lourdes charges, et ce, plus sécuritairement. Cette composante est particulièrement sollicitée lors des sorties et transport de victime. Pour améliorer la force musculaire, il faut viser peu de répétitions, avec un maximum d'efforts. Par exemple, faire quelques squats avec un objet lourd.



## ENDURANCE MUSCULAIRE

Capacité de nos muscles de produire des contractions répétées et soutenues pendant une période donnée. Faire la chaise au mur est un excellent exemple d'endurance musculaire. En sauvetage, on peut penser au remorquage d'une victime sur plusieurs mètres pour illustrer cette habileté. Des séries de nage rapide par intervalles peuvent également favoriser cet élément.



## CAPACITÉ AÉROBIQUE

Capacité des poumons, du cœur et de l'appareil circulatoire à acheminer efficacement l'oxygène aux muscles sollicités pendant l'activité physique. Ceci permet d'effectuer certaines tâches pendant une longue période de temps. Cet élément est communément appelé capacité cardiorespiratoire. Effectuer des activités modérées/longues sur une longue période est favorable pour renforcer la capacité aérobie.



## COMMENT DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE POUR AMÉLIORER NOTRE CONDITION PHYSIQUE?

Peu importe que vous soyez assistant surveillant-sauveteur, gestionnaire ou moniteur, vous pouvez toujours développer votre condition physique à l'aide plusieurs stratégies qui seront propres à vous! Bien qu'il soit suggéré de consulter des professionnels en entraînement et en nutrition, voici quelques réflexions à avoir pour vous aider à implanter une stratégie qui pourra évoluer dans le temps:

- Définissez les composantes de condition physique que vous voulez améliorer;
- Évaluez les éléments qui vous motivent et que vous aimez;
- Faites des activités terrestres/aquatiques/extérieur/intérieur;
- Commencez à intégrer progressivement les changements dans vos habitudes de vie pour éviter une perte de motivation ou des blessures par changement draconien;
- Variez vos activités pour renforcer et entretenir les éléments d'une bonne condition physique;
- Écoutez votre corps!

## DÉVELOPPER UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE AU NIVEAU DES PLAGES CONTINENTALES, OCÉANIQUES ET PISCINES, C'EST POSSIBLE ET SIMPLE!

Maintenant que vous êtes motivés à maintenir ou améliorer votre condition physique, sachez qu'il n'est pas nécessaire d'aller bien loin du domaine du sauvetage pour le faire! De base, par la simple pratique quotidienne de vos techniques de sauvetage dans un contexte d'intervention et par vos tests physiques des différents programmes, il est possible d'améliorer vos habiletés physiques.

Voici quelques idées d'activités physiques qui pourraient être facilement malléables à vos besoins. Vous pouvez les utiliser comme points de départ pour élaborer des stratégies de développement applicable dans différents milieux aquatiques. Vous pouvez aussi retrouver des exemples d'entraînements sur le site de la Société de Sauvetage, si vous voulez d'autres idées. *(suite à la page 12)*

## Loterie d'enchaînement d'un sauvetage d'une personne inerte ou réactive qui respire



Effectuer la séquence de sauvetage suivante, 3 fois par personne, en équipe de 3. Pour chaque étape nécessitant un choix, vous devez préparer une liste des techniques à faire (ex: choix de nage: crawl, dos crawlé, brasse, etc.). Avant chaque séquence, vous devez utiliser des choix différents pour chacune des étapes. Pour ajouter plus de défis, vous pouvez laisser le hasard décider des choix. Il est important de conserver un cadre sécuritaire et établir des choix en conséquence :

1. Choisir un aide de sauvetage flottant (MCS<sup>2</sup> p.4-12 à 4-15);
2. Effectuer une entrée sécuritaire selon les choix (MCS, p.4-16 à 4-20);
3. Traverser la distance établie (entre 15 à 100 m) avec une nage choisie (MCS, p.9-1 à 9-19 – Principe de nage: MCS, P.C-1 à C-7);
4. Une fois arrivé près de la victime (inerte ou non), effectuer une approche sécuritaire en position d'alerte (MCS, p.4-20 et 4-21);
5. Effectuer une technique sécuritaire appropriée pour ramener la victime (Aller + parler, remorquer ou transporter - MCS, p.4-21 à 4-25);
6. Une fois arrivé au point de sortie sécuritaire, établir une stratégie de sortie de la victime de l'eau avec votre partenaire (MCS. p.4-25 à 4-29);
7. Arrêter l'exercice une fois que vous avez évalué les signes vitaux de la victime dans la zone sécuritaire hors de l'eau;
8. Recommencer en changeant de techniques et en changeant de rôles.

N.B. Vous pourriez ajouter une étape de réanimation à la fin pour ajouter un défi supplémentaire ou même un chronomètre durant l'exercice.

### Les olympiades du sauveteur

Basé sur un principe de sauvetage sportif et des tests du programme de Sauveteur national, il est possible d'établir des défis amicaux entre collègues pour évaluer vos performances physiques et vous améliorer.

Voici une liste de plusieurs défis:

- Nager la plus longue distance en 12 minutes;
- Effectuer 50 m coup de pied de sauvetage alternatif (eggbeater) sans les mains;
- Faire le test de la brique en 35 secondes ou moins;
- Effectuer une approche de 25 m avec une planche de natation + 25 m portage de victime en moins de 60 secondes;

- Courir dans le sable à une distance donnée;
- En relais, courir 100 mètres, nager 100 mètres et remorquer une personne sur 100 mètres;



### Le sauvetage sportif : une solution simple et gagnante!



Si vous avez de la difficulté à vous motiver ou si vous manquez d'inspiration, il existe les entraînements organisés par les différents clubs de sauvetage sportif au Québec, que ce soit en plage ou en piscine. Le sauvetage sportif est un sport fédéré par la Société de sauvetage dont l'objectif est de s'entraîner à sauver des vies. Inspiré par les habiletés et compétences qu'un surveillant-sauveteur doit maîtriser, les clubs vont vous encadrer dans des entraînements diversifiés par des entraîneurs d'expérience et impliqués dans le sauvetage depuis longtemps. En tant que membre de la Société de sauvetage, vous avez aussi accès aux guides comportant les explications de toutes les épreuves de sauvetage sportif qui sont, en soi, des exercices d'entraînement inspirés de la réalité. Pour vous aider à maintenir votre condition physique en sauvetage, le sauvetage sportif est une solution simple, amusante et facile à intégrer dans votre quotidien.

### CONCLUSION: PRENEZ LES OUTILS ET ADAPTEZ-LES!

Si vous voulez développer votre condition physique, la première étape passe par vous! Essayez différentes possibilités et trouvez ce qui est sur mesure pour vous. Vous sentir en meilleure forme physique vous aidera à avoir une meilleure confiance en vos capacités si vous devez intervenir lors d'un sauvetage. Il est essentiel pour les personnes travaillant dans le domaine du sauvetage d'être toujours prêts à intervenir, c'est pourquoi avoir une bonne condition physique est l'un des 4 éléments à développer. Vous en serez gagnant pour votre santé également! <

<sup>1</sup> Organisme de la santé mondial 2022, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

<sup>2</sup> Manuel Canadien de sauvetage (MCS) 2018

# RCR POUR PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

Vincent Dupas, Coordonnateur service Expert-conseil  
[vdupas@sauvetage.qc.ca](mailto:vdupas@sauvetage.qc.ca)

**L**a formation RCR pour les professionnels de la santé s'ajoutera prochainement à l'offre de cours de perfectionnement et de formation de la Société de sauvetage. La formation pour le personnel de la santé est conçue spécifiquement pour les personnes qui, dans le cadre de leur description de poste en tant que professionnels de la santé, ont pour mission de répondre à des urgences médicales (médecins, infirmiers et infirmières, travailleurs paramédicaux et autres professionnels de la santé).

En plus du contenu du RCR niveau C, l'ajout de l'utilisation d'un ballon masque fera partie de la formation. L'information sur les exigences du cours sera ajoutée au Guide de soins d'urgence et dans le Guide des programmes. Une feuille d'examen et une grille d'évaluation seront également disponibles sur le Tableau de bord des moniteurs.



Actuellement, cette formation est principalement donnée par des membres affiliés qui offre la formation aux professionnels de la santé. Suite à la reconnaissance du brevet de la Société de sauvetage par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST), depuis le début de l'année, la Société de sauvetage a accueilli dans ses rangs de nouveaux membres et membres affiliés qui couvrent ce marché ainsi que celui des professionnels de la santé.

Pour les moniteurs premiers soins général qui désirent évoluer et acquérir des connaissances additionnelles, ils peuvent avoir accès à des formateurs d'expérience. Pour les intéressés, des formations sont bientôt disponibles pour vous. Contactez-nous au [alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca). <



# BIEN ÉVALUER LES APTITUDES À LA NAGE

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

**C**ette année, l'allègement (pour ne pas dire la suppression) des mesures sanitaires coïncide plutôt bien avec la fin de l'année scolaire. La baignade, demeurant toujours l'une des activités préférées des enfants, favorise dans la popularité une augmentation des réservations de groupes-classes à cette période de l'année. Ce type de sortie demande cependant une préparation impliquant plusieurs acteurs dont les rôles sont parfaitement décrits dans le « **Guide d'encadrement sécuritaire des groupes d'enfants en milieu aquatique** ».

Les sauveteurs sont la figure d'autorité du plan d'eau, malgré des énoncés adéquatement formulés, les élèves perçoivent vos interventions comme des restrictions plutôt que d'y voir la prévention. L'évaluation des aptitudes à la nage ne fait pas meilleure mine! Afin de promouvoir l'importance du test de natation, une explication doit être incluse dans le mot de bienvenue. Puisque ces dernières étapes reviennent souvent à l'équipe de sauveteurs, l'encadrement sécuritaire des groupes d'enfants fera dorénavant partie de la formation Sauveteur national.

Cet ajout viendra préciser le plan d'organisation de la surveillance lors de l'accueil de classes, de camps de jours ou toutes autres réservations. Bien que le déroulement du test de natation soit différent d'un plan d'eau à l'autre\*, l'objectif de l'évaluation des aptitudes à la nage est d'identifier les enfants qui requièrent une supervision particulière au moyen d'un visuel distinctif. Cette supervision est également prise en charge par les accompagnateurs du groupe, d'où la responsabilité partagée.

## CONSIDÉREZ CET ENCADRÉ :

Annexe 2 du « *Guide d'encadrement sécuritaire des groupes d'enfants en milieu aquatique* »

Lorsque l'on choisit d'évaluer les aptitudes à la nage des jeunes pour identifier ceux qui sont les plus à risque, la Société de sauvetage propose d'évaluer les habiletés de base suivantes :

- entrée dans l'eau (à partir du bord, de la plage ou d'un quai) ;
- maintien à la surface pendant 30 secondes ;
- déplacement sur une distance minimale de 25 mètres.

Note : Les critères\* du test peuvent être établis par l'exploitant en fonction des caractéristiques du lieu de baignade. Le but du test\*\* est de valider les habiletés des enfants dans le cadre de la baignade dans un milieu surveillé par des surveillants-sauveteurs et sous l'encadrement d'un accompagnateur.

\*\*Ne pas confondre l'évaluation des aptitudes à la nage à la norme canadienne du programme nager pour survivre. Ce standard national conçu pour les élèves du primaire est constitué d'un enchaînement d'habiletés d'autosauvetage afin de survivre à une chute inattendue dans une eau profonde : <https://www.nagerpoursurvivre.com/fr/>



## CARACTÉRISTIQUES DU LIEU DE BAINADE :

Il est important, comme surveillant-sauveteur, gestionnaire ou accompagnateur de déterminer les caractéristiques propres à chaque lieu de baignade afin d'adapter son l'évaluation;

- Déterminer les aires de jeux, les endroits où il est permis de sauter, de plonger ;
- Y a-t-il des secteurs fermés, non accessibles aux élèves tel que sauna, couloirs de nage, ... Il est impératif que la jeune clientèle puisse les repérer en plus de pouvoir se situer et se retrouver sur le site de baignade ;
- Déterminer les zones à risque, là où un accompagnateur devrait assurer une certaine fluidité dans les déplacements : (3)
  - plancher glissant à la sortie des vestiaires, près de la salle de bain ;
  - près du tremplin, de la glissade ;
  - autres centres d'intérêt pour les enfants.

Est-ce que votre installation offre un périmètre où les non-nageurs peuvent profiter de l'eau sans revêtir un VFI ? Si oui, quel sera le moyen d'identifier ces baigneurs afin qu'ils ne tentent pas de s'introduire dans un secteur qui ne leur est pas favorable? De plus, voici quelques facteurs qui influenceront votre plan d'organisation à la surveillance

- L'âge ou grandeur, le nombre d'enfants ayant besoin d'une aide à la nage ainsi que le type d'équipement utilisé / prêté ;
- La superficie, la forme, la profondeur du plan d'eau ;
- L'environnement (à l'intérieur ou à l'extérieur – soleil, vent) ;
- Autre clientèle présente durant la réservation ;
- Ratio d'accompagnateur : enfants ;
- Équipe de sauveteurs (qualifications).



De plus, il est important d'enseigner aux enfants de toujours se baigner avec un ami ou un parent. Être toujours accompagné doit rapidement devenir une règle pour tous les membres d'un groupe, peu importe leur âge, leur degré d'agilité et le milieu aquatique fréquenté. Le fait de veiller l'un sur l'autre est à la base de la prévention de la noyade.

Le risque d'accident chez les enfants est proportionnel à l'enthousiasme contagieux qui les anime lorsqu'ils sont tous ensemble durant une sortie aquatique. Votre rôle de préventionniste devient plus efficace en vous impliquant dans l'évaluation des aptitudes à la nage. Ceci contribue au partage des responsabilités quant à la surveillance autant qu'au développement de comportements sécuritaires. Vous pouvez suivre une formation en ligne sur l'encadrement sécuritaire des groupes d'enfants afin de parfaire vos connaissances. <



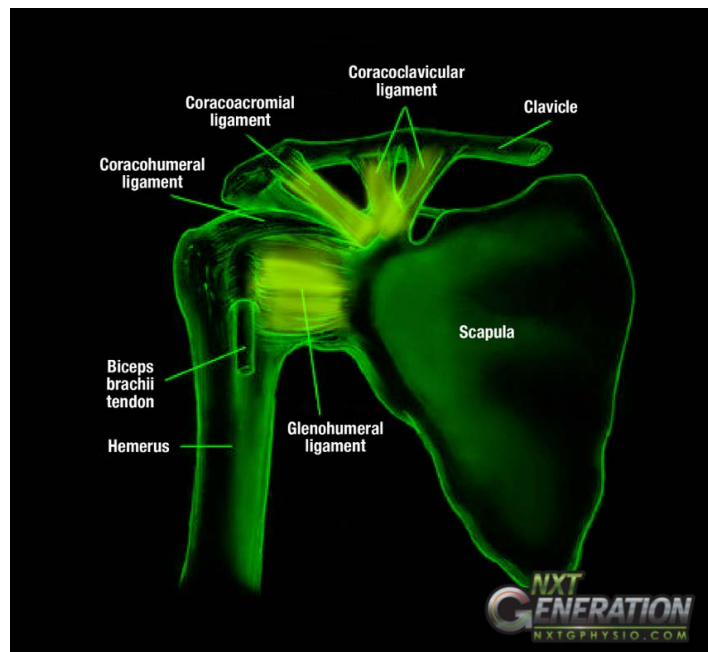
# COMMENT PRÉVENIR LES BLESSURES À L'ÉPAULE CHEZ LE SAUVETEUR

Dominic Baillargeon, collaborateur  
Physiothérapeute, M.Sc. Pht, FCAMPT, SPC, UASD  
Président Fondateur de NXTG physio Montréal  
[www.nxtgphysio.com](http://www.nxtgphysio.com)

Hayley Lippiatt, collaboratrice  
Physiothérapeute, M.Sc. Pht

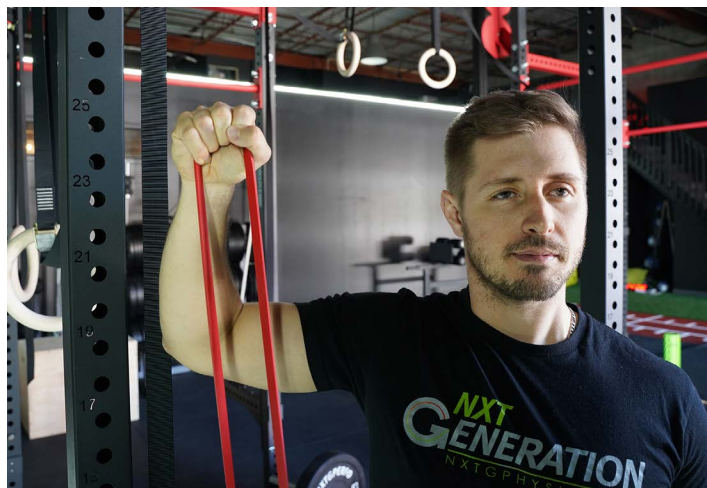
**L**a plupart des blessures à l'épaule en natation sont reliées à l'entraînement. Les 3 facteurs de risques les plus importants sont une mauvaise biomécanique de l'épaule, une gestion du volume d'entraînement inadéquate et une technique de nage non-optimale. Heureusement, nous pouvons agir sur chacun de ces facteurs afin de permettre au sauveteur et au nageur de bien se préparer pour ses épreuves physiques et aussi maintenir ses capacités physiques en cas de d'incident.

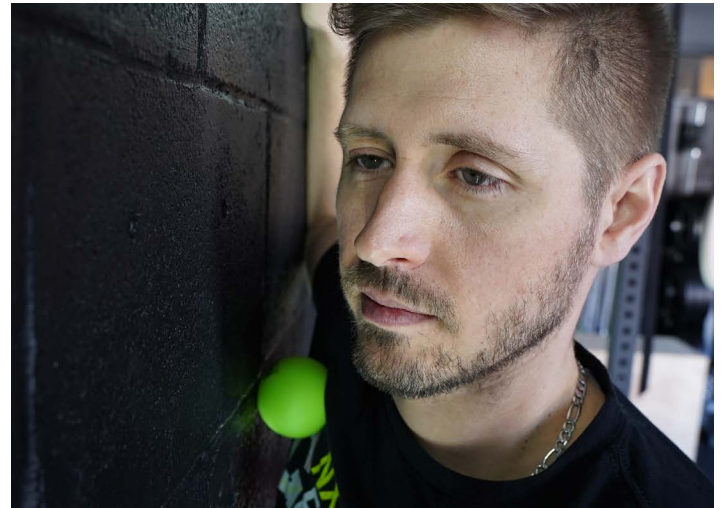
Parlons premièrement de la biomécanique de l'épaule. L'épaule est l'articulation la plus mobile et la plus instable du corps humain. On peut imaginer une balle de golf sur un « tee ». Ce sont les ligaments et surtout les muscles de la fameuse coiffe des rotateurs de l'épaule qui permettent la stabilité de l'épaule. Vous l'aurez toutefois deviné, le défi est de taille puisque qu'on rencontre souvent des syndromes d'abutement chez les nageurs. En d'autres mots, cela veut dire que le nageur ne réussit pas à maintenir la tête humérale (os du bras) au centre de son articulation. Cela a donc pour conséquence de compresser certaines structures autour de l'épaule et créer des tendinites, bursites ou autres blessures.



Pour contrer ce phénomène, il faudra faire de façon régulière des exercices de renforcement de la coiffe des rotateurs. On voit également certains nageurs avec les épaules enroulées. Cela signifie qu'il y a un manque de souplesse de certains muscles comme le grand dorsal et/ou le grand pectoral. Il sera alors important de venir étirer, ou encore

mieux, venir masser avec une balle dure afin de retrouver toute la souplesse de ces muscles. Enfin, la pratique courante de ces exercices permettra de prévenir les blessures au crawl et de pouvoir se préparer efficacement pour l'épreuve du 400m.





Parlons maintenant de la planification des volumes d'entraînements. Une progression trop rapide entrainera fort probablement son lot de conséquences négatives. Il est effectivement possible que l'articulation n'ait pas assez de temps pour s'adapter à l'augmentation de stress impliqué à l'épaule (voir schéma). En effet, si on compare un sauveteur à une voiture, il est important pour compétitionner d'avoir un bon moteur afin d'aller vite, mais il faut également que le châssis suive la parade. Par conséquent, si on se rend compte que notre facteur limitant s'agit d'une structure physique comme une douleur ou un inconfort à l'épaule, il est important d'ajustement son volume d'entraînements en conséquence. Dans un monde idéal, nous ne voudrions jamais franchir la capacité maximale d'adaptation puisque cela risque d'entraîner des dommages (ZONE ROUGE).

Une fois que l'on se connaît davantage, il sera important de maintenir une intensité qui se situe entre la capacité minimale et la capacité maximale d'adaptation afin de créer un changement et ainsi optimiser nos performances. Cette zone oscille dans le temps dépendamment entre autres du volume d'entraînement, mais aussi de d'autres facteurs comme le stress, l'alimentation et les facteurs qui influencent la récupération. C'est pourquoi il faut rester à l'affût de tout changement!

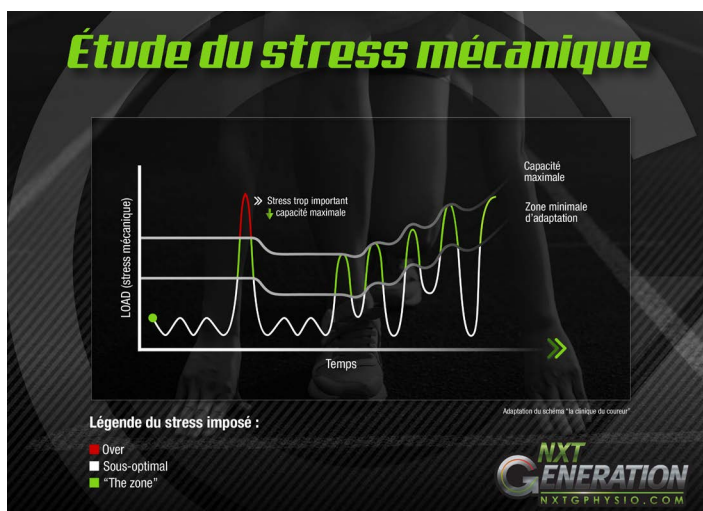
Enfin, le dernier élément qui pourrait affecter le risque de blessure est l'application de sa technique de nage. Il est important de profiter de ses entraînements pour non seulement augmenter la fréquence, mais aussi la qualité des mouvements. Prendre le temps de revoir les bases, n'a jamais fait de mal à personne !

Souvent, une technique sous-optimale pourrait être le résultat d'une blessure du passé. Les problèmes d'épaule se règlent très rarement uniquement par l'arrêt de la pratique. L'inflammation diminuera, mais aura tendance à revenir lorsque le volume d'entraînement reprendra de manière plus importante. Il est donc important de comprendre tous les facteurs qui pourraient influencer une éventuelle blessure :

1. Est-ce que j'ai changé ma routine d'entraînements?
  - a. Fréquence (# de séance par semaine)
  - b. Durée
  - c. Intensité
  - d. Nouvel équipement: paddles, etc.
2. Est-ce que j'ai changé ma technique de crawl?
3. Est-ce que j'éprouve des inconforts suite à un entraînement?
4. Est-ce que j'éprouve plus de stress ou de fatigue en ce moment?

Si le problème persiste et que vous éprouvez toujours des douleurs à l'entraînement, il est important de consulter un physiothérapeute qui pourra analyser chacun de ces facteurs avec vous afin de pouvoir reprendre le dessus, et vos entraînements.

En résumé, bien planifier ses entraînements est la clé du succès pour bien réussir sa formation et sa requalification en toute sécurité. <



## QUOI FAIRE SI JE NE SAIS PAS OÙ SE SITUE MA ZONE MAXIMALE D'ADAPTATION ?

Il est primordial de bien planifier son entraînement avant une requalification et se donner une marge de manœuvre en commençant avec des plus petits volumes d'entraînements et une basse intensité. La pire erreur à faire serait de recommencer là où l'on était autrefois. On a tendance à surestimer notre capacité, surtout lorsqu'un sauveteur a déjà été un athlète. Il est également recommandé de faire plusieurs séances d'entraînement de natation par semaine afin de fractionner son volume d'entraînements. Si jamais une douleur avait à survenir, cela laisserait plus de temps pour réagir et s'adapter.

# BOIRE UN BOUILLON

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



**n le sait tous, cours de natation rime avec « boire un bouillon ». Pour les moniteurs de natation, « avaler un bouillon » est généralement considéré sans danger, bien que cette expression ne déclenche invariablement chez ces derniers une nausée soudaine et violente, témoignant des heures passées à nettoyer le bord de la piscine.**

Pour les parents, avaler un bouillon est parfois terrorisant et semble être le gage d'une mort terrible et inévitable pour leur enfant. Or, bien que le fait de s'étouffer en nageant soit une chose généralement assez banale, les médias, avarés de sensationnalisme, ont tendance à dramatiser la chose et relayer des informations inexactes qui donnent mauvaise presse aux activités aquatiques. À titre d'exemple, le cas de Francisco Delgado avait fait la manchette il y a quelques années alors que le bambin de 4 ans était mort sans signes avant-coureurs une semaine après avoir « bu la tasse »<sup>1</sup>. Plusieurs articles ont rapporté la nouvelle comme étant un cas de « noyade sèche », soulignant le caractère inhabituel de la situation. Or, aucun article ne rapporte que la véritable cause du décès est en fait une myocardite, une inflammation du muscle cardiaque, qui n'avait aucun rapport avec une potentielle noyade<sup>2</sup>. On peut donc se poser la question : la noyade sèche, c'est quoi? Est-ce que ça existe vraiment?

## NOTION DE SÉMANTIQUE

Si on se réfère au dictionnaire de la noyade de l'alliance internationale de recherche sur la noyade, le terme « noyade sèche » n'est pas reconnu, ni même le terme noyade secondaire<sup>3</sup>. En fait, on recommande maintenant de parler de noyade fatale ou non-fatale, en fonction de si la personne en décède ou non. Cependant, la noyade fatale peut être immédiate ou tardive, c'est-à-dire qu'elle survient plusieurs heures après l'accident. C'est ce qu'on appelle dans le langage courant la « noyade secondaire ». Pour ce qui est du terme « noyade sèche », on tend à l'utiliser pour décrire une noyade

durant laquelle l'eau n'a pas été aspirée dans les voies respiratoires grâce à un réflexe de protection de l'épiglotte, un genre de clapet qui recouvre l'entrée du larynx et qui nous permet d'avalier des liquides sans s'étouffer. Toutefois, cette situation extrêmement rare survient dans moins de 2% des noyades<sup>4</sup>. Si l'autopsie démontre l'absence de liquide dans les poumons d'une victime retrouvée dans l'eau, on devrait plutôt considérer une cause d'arrêt cardiaque alternative qui n'est pas reliée à la noyade, tel qu'un problème cardiaque, plutôt qu'un spasme de l'épiglotte. Utiliser le terme « noyade sèche » n'est donc pas adéquat dans cette situation, car la personne n'est pas morte du processus de noyade, mais bien d'une autre maladie.

## LA NOYADE FATALE IMMÉDIATE

La noyade est un processus qui se déroule en plusieurs étapes. Dans les premiers instants après être tombée à l'eau, la victime tente de rester à la surface et essaye de recracher et d'avalier une bonne quantité d'eau afin de continuer à respirer. C'est entre autres pour cette raison que les victimes de noyade en arrêt cardiaque régurgitent souvent pendant la réanimation. Cependant, l'eau finit par entrer dans les voies respiratoires de la victime, un processus que l'on appelle aspiration. Cette eau fait alors son chemin vers les alvéoles pulmonaires, des minuscules sacs qui nous permettent de faire les échanges gazeux dans les poumons, les empêchant d'effectuer leur travail. L'eau qui pénètre dans les alvéoles dilue également le surfactant qui s'y trouve et qui sert normalement à éviter que les alvéoles microscopiques ne s'affaissent sous la tension de surface engendrée par la vapeur d'eau dans l'air.

## LA TENSION DE SURFACE

On peut observer ce phénomène lorsqu'on remplit un verre d'eau jusqu'à la limite du débordement. À ce moment, l'eau semble tenir dans le verre, comme si elle était maintenue par une membrane invisible. On appelle ce phénomène de cohésion à la surface d'un liquide la tension de surface. Maintenant, si on ajoute quelques gouttes d'une substance comme du savon sur la surface de l'eau, cela brise la tension de surface et l'eau débordera du verre. Ces substances pouvant briser la tension de surface s'appellent des surfactants. Dans les alvéoles pulmonaires, la tension de surface exerce une force constante sur leurs parois et qui les rend en quelque sorte plus difficiles à s'ouvrir. Heureusement, des cellules spécialisées, appelées pneumocytes, sécrètent un surfactant qui permet de réduire cette tension.



Dramatisation

Si la victime n'est pas secourue rapidement, l'aspiration d'eau et l'épuisement causeront une diminution de l'oxygène ainsi qu'une augmentation du CO<sub>2</sub> dans son sang, ce qui réduira sa capacité à combattre pour rester à la surface. Ses voies respiratoires seront alors submergées ce qui causera le décès par asphyxie, car l'absence évidente de branchies chez l'humain nous empêche de puiser l'oxygène dissous dans l'eau comme le font les poissons.

## NOYADE FATALE TARDIVE

Si la victime est secourue alors qu'elle n'a aspiré qu'un peu d'eau, plusieurs symptômes peuvent alors survenir immédiatement après le sauvetage tels que de la toux, de la difficulté à respirer ou encore une sensation d'essoufflement. Ces symptômes sont causés par l'aspiration d'eau qui irrite l'arbre bronchique et le larynx. Dans les cas d'aspiration plus sévères, les alvéoles affaissées par l'aspiration d'eau réduisent la capacité des poumons à faire les échanges gazeux nécessaires. Cela se traduit chez ces victimes par une diminution de la saturation en oxygène, une fréquence respiratoire élevée ainsi qu'une grave sensation de difficulté respiratoire. Dans les heures et jours suivants, l'irritation des cellules de la paroi alvéolaire causée par l'eau peut entraîner une grave pathologie pulmonaire appelée syndrome de détresse respiratoire aigüe (SDRA) qui peut être mortelle malgré une prise en charge médicale adéquate. Heureusement, bien que ce soit une occurrence assez rare, les symptômes d'aspiration d'eau apparaissent et se détériorent dans les premiers quatre à huit heures après l'accident. Il est donc faux de dire qu'on puisse mourir plusieurs jours après un épisode de noyade sans le moindre signe d'alarme<sup>5</sup>. Finalement, les bactéries et virus présents dans l'eau peuvent causer des infections des voies respiratoires telles que des pneumonies, mais comme dans le cas du SDRA, des signaux d'alarme seront présents tels que de la fièvre et de la difficulté respiratoire progressive.

## CONCLUSION

Comme c'est souvent le cas dans le domaine des sciences médicales, les habitudes sont longues à changer. Cependant, il est important d'adapter notre langage au fil des avancées scientifiques et de s'assurer de bien décrire les accidents liés à l'eau afin de brosser un portrait le plus représentatif que possible de la situation actuelle. À la lumière des précisions présentées dans cet article, il est important de se rappeler qu'en raison de la possibilité de noyades fatales tardives, bien que rares, il est essentiel de mentionner aux victimes ou à leurs parents de faire une surveillance de leurs symptômes et de consulter si leur état se dégrade dans les heures suivant l'incident. Vous pouvez également les rassurer que les études scientifiques actuelles ne soutiennent pas de façon robuste la présence de cas de décès sans signaux d'alarme plusieurs jours après un incident aquatique comme ceux rapportés dans les médias. <

<sup>1</sup> Emmanuel D. *Dry drowning' suspected in Texas toddler's death*. CNN. 9 juin 2019. Disponible : <https://www.cnn.com/2017/06/09/health/texas-toddler-dry-drowning/index.html>

<sup>2</sup> Szpilman, David et al. *Dry drowning' and other myths*. Cleveland Clinic journal of medicine vol. 85,7 (2018): 529-535. doi:10.3949/ccjm.85a.17070

<sup>3</sup> Szpilman, David et al. *Drowning and aquatic injuries dictionary*. Resuscitation plus vol. 5 100072. 20 Jan. 2021, doi:10.1016/j.resplu.2020.100072

<sup>4</sup> Szpilman, David et al. *Dry drowning' and other myths*. Cleveland Clinic journal of medicine vol. 85,7 (2018): 529-535. doi:10.3949/ccjm.85a.17070

<sup>5</sup> Szpilman, David et al. *Dry drowning' and other myths*. Cleveland Clinic journal of medicine vol. 85,7 (2018): 529-535. doi:10.3949/ccjm.85a.17070

### Biblio générale :

- Bierens, Joost J L M et al. *Physiology Of Drowning: A Review*. Physiology (Bethesda, Md.) vol. 31,2 (2016): 147-66. doi:10.1152/physiol.00002.2015
- Auerbach, Paul S, Tracy A. Cushing, and N S. Harris. *Auerbach's Wilderness Medicine Part 10 : Chapter 69 – Marine medicine*. 2017. Livre électronique

# COURS DE NATATION : CHANGER D'APPROCHE EN RETOURNANT DANS L'EAU

Andréanne Dion, Enseignante, Instructrice en sécurité aquatique, Moniteur en sauvetage, collaboratrice  
alertet@sauvetage.qc.ca

**E**nfin, le moment est venu! Les moniteurs de natation et de sauvetage peuvent enfin retourner donner leurs cours dans l'eau. Si ce retour à la normale est un soulagement pour plusieurs moniteurs qui donnaient des cours avant mars 2020, il se peut que cette nouvelle soit une source de stress, d'incertitude et d'anxiété pour d'autres qui n'ont connu que les cours à l'extérieur de l'eau ou avec les parents des enfants de tous âges dans l'eau.

Alors, comment faire pour s'assurer que cette source de stress n'incite pas certains moniteurs à quitter le milieu aquatique? En changeant son approche d'enseignement et d'encadrement.

## CHANGER D'APPROCHE POUR LES GESTIONNAIRES AQUATIQUES

Le rôle des gestionnaires aquatiques est primordial pour ce retour en piscine. Il est important que les moniteurs de natation et de sauvetage se sentent épaulés et confiants.

### 1. Organiser des entraînements d'équipe

Planifiez, hors des horaires d'accès au public, des entraînements d'équipes, afin d'allouer du temps pour pratiquer des méthodes d'enseignement, des jeux, et de la supervision sécuritaire. Divisez les moniteurs en petits groupes et donnez-leur la chance de jouer le rôle de moniteur avec leurs collègues comme nageurs. Cela renforcera leur confiance le moment venu avec la clientèle et favorisera la synergie d'équipe entre vos employés.

### 2. Organiser du mentorat entre moniteurs d'expérience et nouveaux moniteurs

Les moniteurs d'expérience dans votre équipe, il faut les utiliser! Lors de vos entraînements d'équipe, invitez les moniteurs d'expérience à préparer des activités ou des jeux afin qu'ils puissent partager leurs meilleures techniques avec les autres.

### 3. Organiser des séances de coaching

Allez voir vos moniteurs lors de leurs cours de natation et de sauvetage. Observez-les et organisez ensuite des petites

rencontres avec eux afin de leur dire leurs bons coups, mais aussi afin de leur donner des objectifs pour s'améliorer.

### 4. Être disponible

Soyez disponible pour répondre aux questions et inquiétudes des moniteurs. Assurez-vous que vos moniteurs sachent où et comment vous contacter s'ils ont besoin de conseils ou s'ils veulent parler de groupes plus difficiles.

### 5. Garder l'esprit d'équipe positif

Encouragez les moniteurs en leur mentionnant leurs bons coups. Partagez avec l'équipe leurs réussites et leurs améliorations.

## CHANGER D'APPROCHE POUR LES MONITEURS DE NATATION ET DE SAUVETAGE

Il faut changer son approche! Voici quelques trucs qui faciliteront le retour en piscine et vous permettront de donner des cours de natation et de sauvetage de qualité, tout en étant en confiance.

### 1. Superviser son groupe de manière sécuritaire

Les parents ne sont plus dans l'eau avec leur enfant. Il n'y a donc plus un adulte par enfant dans votre cours. Il faut adapter ses formations et son enseignement afin de toujours avoir son groupe dans son champ de vision et chaque enfant à portée de main (pour les cours d'enfants plus jeunes d'âge préscolaire).

### 2. S'adresser aux nageurs de manière appropriée

Pendant les deux dernières années, les parents des enfants étaient dans l'eau avec eux et s'occupaient de faire les activités avec leurs enfants. Il était donc normal de s'adresser aux

parents. Maintenant, il faut recommencer à donner les directives d'activités aux enfants. Il faut donc leur parler en utilisant un langage approprié pour leur âge.

### 3. Faire de la manipulation

Il ne faut pas avoir peur d'aider les nageurs en utilisant la manipulation. Par contre, il ne faut pas oublier que ces nageurs ne sont plus habitués à se faire toucher par les moniteurs de natation et de sauvetage. Il faut donc y aller doucement et demander la permission aux nageurs avant de les manipuler.

### 4. Arriver à ses cours de natation préparé

Arriver d'avance, avoir son plan de cours et son matériel prêt aide à réduire le stress lié à donner des cours de natation et de sauvetage. Prendre le temps de se préparer en révisant ses plans

de leçons vous aidera à être en confiance au moment venu de donner votre cours.

### 5. Demander de l'aide et des conseils aux moniteurs d'expérience

Il y a plusieurs moniteurs qui ont de l'expérience en enseignement de la natation et du sauvetage. N'ayez pas peur de leur demander conseils! Il leur fera plaisir de partager leurs trucs et meilleures méthodes d'enseignement avec vous!

Vous voilà maintenant mieux outillé pour amorcer et planifier votre retour et/ou l'arrivée de vos moniteurs de natation et de sauvetage en piscine. Bonne saison! <



# FORUM ANNUEL 2022

REVENIR POUR MIEUX RELANCER

DU 9 AU 11 SEPTEMBRE 2022

CENTRE AQUATIQUE  
DESJARDINS

SAINT-HYACINTHE

Conférencier invité : Pierre Lavoie



# BRIGADE SPLASH

SAUVETEURS ! QU'AVEZ-VOUS FAIT AUJOURD'HUI?



GAGNE L'UN DES **5** CHÈQUES-CADEAUX  
À DÉPENSER À LA BOUTIQUE ALL TIDES

1 prix de 500\$

4 prix de 250\$

PARTICIPE À TOUS LES JOURS POUR AUGMENTER TES CHANCES DE GAGNER!

Pour participer, rends-toi au [brigadesplash.com](https://brigadesplash.com)

Du 21 juin au 26 août 2022

Règlements disponibles sur [brigadesplash.com](https://brigadesplash.com)

 SOCIÉTÉ DE  
SAUVETAGE

Régie  
du bâtiment  
Québec 

 AQUAM

 Éduc'Alcool  
La modération a bien  
meilleur goût.

# C'EST PARTI POUR NAGER POUR LA VIE!

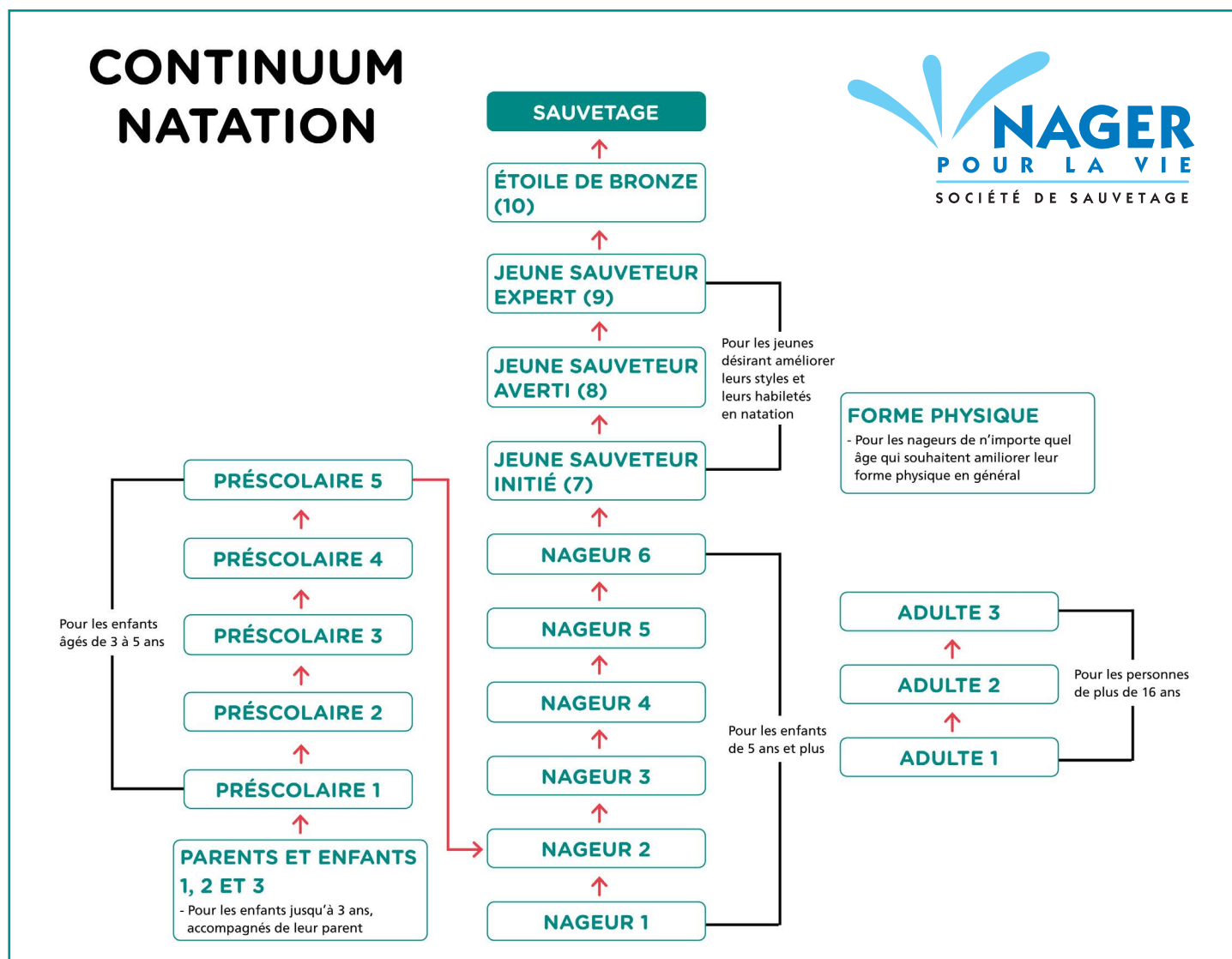
Cynthia Colletterte, Responsable marketing et événements  
ccolletterte@sauvetage.qc.ca

**L**e 12 janvier dernier, la Croix-Rouge canadienne a annoncé qu'elle mettait fin aux prestations de cours de natation à travers le Canada pour se concentrer sur d'autres sphères d'activités, comme l'aide humanitaire et les interventions d'urgence.

Il allait donc de soi pour la Croix-Rouge de s'associer à la Société de sauvetage, avec qui elle collabore déjà depuis de nombreuses années, afin d'assurer une transition des programmes de natation. Partageant des valeurs semblables, les deux organisations s'engagent toutes deux dans leur mission de venir en aide la population et à réduire le nombre et le risque de noyade.

Créé en 2002 dans plusieurs provinces canadiennes, c'est seulement en 2022 que le programme Nager pour la vie sera déployé au Québec. Fait à noter que Nager pour la vie est un programme d'envergure nationale qui permet, chaque année, d'enseigner les rudiments de la

natation à des centaines de milliers de Canadiens et de Canadiennes. Nouvellement déployé dans notre belle province, le programme de natation de la Société de sauvetage enseigne aux enfants, aux adolescents et aux adultes les habiletés de nage nécessaires pour profiter des plaisirs de l'eau en toute sécurité, tout en leur donnant l'envie de bouger au quotidien. Composé de 5 modules motivants et amusants, ce programme met l'accent sur le développement aquatique selon l'âge et le degré de capacité de l'apprenant. La succession logique et accessible des modules mène naturellement les jeunes à l'introduction du sauvetage.



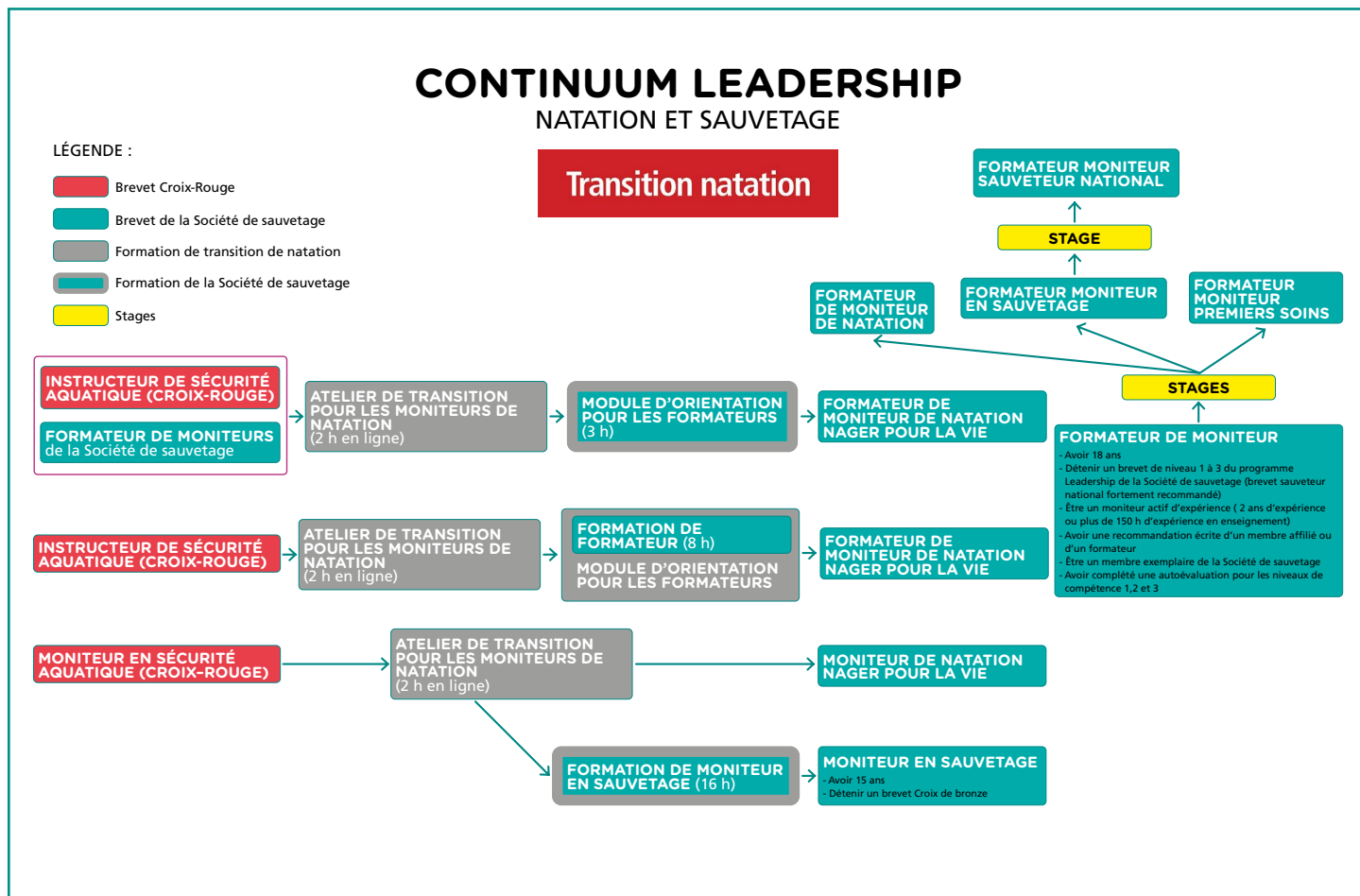
## POUR LE SURVEILLANT-SAUVETEUR OU LE MONITEUR

Nous espérons par cette transition qu'un plus grand nombre de Québécoises et Québécois seront encouragés à profiter des excellentes possibilités de perfectionnement du leadership qu'offre le fait de devenir moniteur, formateur ou sauveteur dans le domaine aquatique.

La Société de sauvetage et la Croix-Rouge canadienne ont mis en place un processus spécial de transition par lequel les titulaires de certification de la Croix-Rouge passent aux qualifications

correspondantes de la Société de sauvetage. Ces parcours tiennent compte des compétences acquises par les titulaires de certificats de la Croix-Rouge et permettent d'acquérir les connaissances et outils nécessaires pour devenir moniteur, surveillant-sauveteur ou formateur de la Société de sauvetage.

Les membres souhaitant suivre la formation de transition peuvent le faire dès maintenant via ce [lien](#).



## POUR LE MEMBRE AFFILIÉ

L'équipe de la Société de sauvetage est heureuse de vous accueillir au sein de la grande famille Nager pour la vie et d'avoir l'occasion de travailler avec vous afin de faire la transition à nos programmes de formation. La Société apprécie la confiance que la Croix-Rouge a exprimée à l'égard de l'organisation et a l'intention de saisir cette occasion unique de s'améliorer encore davantage.

Pour les partenaires de formation de la Croix-Rouge qui souhaitent profiter de cette occasion de transition vers le cursus de la Société de sauvetage, sachez que les deux organisations s'assurent de rendre la transition aussi harmonieuse que possible. Le processus pour les partenaires de formation en sécurité aquatique de la Croix-Rouge qui sont déjà membres affiliés de la Société est légèrement différent du processus de transition pour ceux qui ne sont pas membres affiliés.

Dans les deux cas, une conversation de personne à personne constitue la meilleure façon de s'y prendre.

Parlons-en, que ce soit en personne, à l'écran ou au téléphone. Nous vous invitons à nous contacter au moment qui vous convient. Nous aborderons les caractéristiques et les avantages des programmes de la Société, répondrons à vos questions et examinerons vos préoccupations. Ensemble, nous franchirons les étapes d'une transition harmonieuse et réussie de la façon la plus optimale pour vous.

Que vous soyez moniteur en sécurité aquatique, surveillant-sauveteur ou membres affiliés et vous souhaitez en apprendre davantage sur le programme Nager pour la vie, contactez-nous, ou visitez la [section NATATION](#). <

# NOUS SOMMES NAGER POUR LA VIE

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

**P**arce que Nager pour la vie, c'est plus qu'un programme de natation! C'est s'associer à un organisme de bienfaisance qui a à cœur d'aider la population à avoir des interactions sécuritaires avec l'eau durant toute la vie du nageur en ayant du plaisir.

Nager pour la vie est un programme de cours de natation pancanadien, structuré et testé sur le plan de la sécurité, promu par des moniteurs formés sur la surveillance aquatique et l'encadrement sécuritaire de groupes de nageurs. Bien que le Québec en soit à ses débuts avec le programme Nager pour la vie, le programme compte déjà plusieurs centaines d'installations à travers le Canada. Ce sont donc des milliers de nageurs et leurs parents, qui adhèrent dans différentes provinces au programme Nager pour la vie et ce, depuis plus de 20 ans.

En adhérant au programme Nager pour la vie à titre de moniteur de natation, vous contribuez à mettre en œuvre dans votre communauté une des mesures préconisées par l'Organisation mondiale de la santé afin de prévenir les noyades soit d'enseigner aux enfants d'âge scolaire les bases de la natation, les règles de sécurité dans l'eau et les rudiments du secourisme.

Avec les cours Parent et Enfant, l'objectif est de développer une relation positive avec l'eau en faisant des activités interactives selon le développement de l'enfant. Au niveau préscolaire, l'enfant gagne en aisance dans l'eau en apprenant des habiletés de natation de base et les règles de sécurité à préconiser pour s'aventurer en eau profonde. Dès ce niveau, le nageur apprend à nager par intervalles, c'est-à-dire en séquences fractionnées, plus intenses, permettant au nageur de développer son endurance. Au niveau Nageur, l'enfant apprend à nager sans aide et à développer ses techniques de nage et habiletés motrices. De plus, l'intégration du sauvetage après le nageur 6, favorise la rétention du nageur pour les cours de sauvetage à venir. Nos données démontrent que les installations offrant les niveaux Jeunes Sauveteurs, ont plus de facilité à combler leurs cours de formations de Bronze et Sauveteur National.

Nager pour la vie permet au nageur de développer de saines habitudes lorsqu'il se retrouve près de l'eau, sur l'eau et dans l'eau par le biais

des conseils Aquabon, et ce à tous les niveaux. Le programme est basé sur une progression logique, vise à développer des techniques de nage efficaces permettant au nageur d'être endurant en faisant le moins d'efforts possibles et favorise le développement du nageur pour assurer un bonne forme physique au fil du temps, de là le nom « Nager pour la vie ».

Pour les moniteurs, le programme Nager pour la vie est le choix par excellence pour faire une transition simple vers l'enseignement de la natation. En effet, vous pouvez faire [l'atelier en ligne](#) à votre rythme (disponible jusqu'en décembre 2022) pour apprendre comment enseigner ce nouveau programme. Vous serez supporté par la Société de sauvetage, son équipe permanente, e ses formateurs d'expérience et qualifiés et par son équipe de Mentors. Nous développons aussi à l'interne plusieurs documents selon vos besoins, afin de vous aider dans l'enseignement de ces nouveaux cours. Nous sommes très positifs à l'égard de cette transition et nous voyons un grand engouement pour cette nouvelle aventure qui débute dans notre province. Faites partie de cette vague de changement avec nous! Nous serons heureux de vous accueillir parmi nous à titre de nouveaux moniteurs et nous pourrons tous ensemble travailler dans la même direction afin rendre les activités aquatiques sécuritaires.

Merci aux villes, organismes et centres aquatiques qui nous font confiance et qui ont confirmé leur adhésion au programme Nager pour la vie de la Société de sauvetage, permettant ainsi chaque année d'enseigner les rudiments de la natation à des centaines de milliers de Canadiens et de Canadiennes.

La grande famille de Nager pour la vie s'agrandit de jour en jour.  
[Découvrez-la dès maintenant!](#) <



# TÉMOIGNAGE : LA NATATION, LA BASE DE MON PARCOURS AQUATIQUE

Guillaume Pineault, collaborateur  
Humoriste et Moniteur de natation  
alerte@sauvetage.qc.ca

**Q**uand j'étais jeune, comme plusieurs enfants, mon rêve était d'avoir une piscine à la maison. Mes parents m'ont bien eu en me faisant accroire qu'il m'en avait construit une au coin de la rue. C'était en fait, la piscine municipale de Saint-Joseph, mon quartier de Saint-Hyacinthe.

Quand j'ai voulu passer de la barboteuse à la grande piscine, mes parents m'ont dit que je devrais apprendre à nager avant. C'est là qu'a débuté cette passion pour l'eau. Par la suite, comme je me baignais chaque jour de l'été, j'ai été initié au water-polo. J'adorais ce sport pour 2 raisons, compter des buts et avoir accès à la piscine gratuitement, avant les heures d'ouverture, pour les pratiques et les matchs.

Non seulement j'ai tellement aimé ce sport aquatique, qui m'a mené à m'inscrire officiellement à l'année dans l'équipe de water-polo de Saint-Hyacinthe. J'avais donc maintenant accès à la piscine du centre culturel et du cégep. De fil en aiguille, tout en poursuivant le sport, j'ai débuté mes cours de sauveteurs. Ça m'a mené à ma première job comme assistant-surveillant-sauveteur à 16 ans, l'été, sur MA piscine à Saint-Joseph... J'ai donc décidé également de coacher le

water-polo pour les jeunes. Pour améliorer mes notions de coach, j'ai aussi suivi mes cours de moniteurs de natation, afin de permettre à d'autres jeunes, comme j'ai déjà été, d'apprendre à nager.

Bref, mes cours de natation m'ont mené à être sauveteur, moniteurs, nageurs pour le club de natation du cégep, joueur de water-polo. Une base de natation, c'est bon pour tout le monde, que ça soit pour des fins récréatives ou compétitives. Mes cours m'ont également aidé à rapidement repérer les signes d'un nageur en difficulté, et les situations d'urgences et/ou dangereuses en milieu aquatique.

Je souhaite à tout le monde d'avoir cette chance.

Guillaume Pineault. <



# PLEINS FEUX SUR LA FORMATION DE LA RELÈVE

Jonathan Pratt, collaborateur  
Moniteur/Formateur en soins d'urgence et sauvetage  
Chef d'unité aquatique, ville de Repentigny  
alerte@sauvetage.qc.ca

**L**es deux dernières années ont été empreintes de divers chamboulements dans le milieu du travail. Malheureusement, la profession de sauveteur/moniteur/formateur n'a pas été épargnée. En effet, la pandémie de Covid-19 a entraîné plusieurs effets délétères qui se sont fait sentir à travers le Québec.

Parmi ces derniers, on peut noter l'arrêt complet des cours de natation et de la formation des moniteurs de natation, le ralentissement de la prestation des cours de sauvetage et de formation Leadership et la fermeture de certaines activités aquatiques en raison d'une perte importante d'employés. Ces 3 raisons font en sorte qu'aujourd'hui, nous nous retrouvons confrontés devant un problème de taille : le manque de relève! En tant que gestionnaire aquatique, il est donc plus que nécessaire de prévoir un plan de relève afin de combler les besoins en ressources humaines dans chaque installation aquatique. Mais comment faire?

D'abord, pour profiter à 100% de la relance des activités, il faut cibler tous les niveaux du programme canadien de sauvetage et du programme Leadership en commençant par la base. Le désintérêt, le manque de formation et l'absence d'un emploi stable dans le domaine aquatique ont fait fuir plusieurs employés potentiels. Il faut ainsi réfléchir quant à la manière d'être un employeur de choix, comme offrir la possibilité d'un emploi à la suite de la formation ou payer la formation des nouveaux employés sous condition d'un contrat de travail après la formation. Avec l'annonce récente de la Transition Natation et les diverses options disponibles au niveau de la prestation des cours, c'est l'occasion rêvée d'offrir plusieurs formations combinées ce qui permettrait à votre future main d'œuvre d'être polyvalente, compétente et pourra à leur tour former de la relève.



Ensuite, il faut savoir que beaucoup de Formateurs et de Moniteurs ont quitté le bateau pendant la pandémie en ne requalifiant pas leurs brevets. Il est donc important de visualiser l'ensemble de ses effectifs et d'identifier de nouveaux formateurs potentiels pour combler les niveaux supérieurs (mettre visuel leadership). La Société de sauvetage sera d'ailleurs très active auprès des membres affiliés, car il y aura un besoin criant de formateurs de moniteurs de natation (FMN) au Québec. Il y a eu effectivement moins d'instructeurs en sécurité aquatique (ISA) de la Croix-Rouge ayant effectué leur renouvellement à la fin de l'année 2021. Évidemment, cela entraîne un nombre moindre de moniteurs en sécurité aquatique (MSA) formés adéquatement. Les gestionnaires aquatiques auront donc tout intérêt à solliciter leurs Moniteurs en sécurité aquatique actuels (et bientôt Moniteurs de natation) qui sont intéressés à devenir Formateurs de moniteurs de natation.

D'un point de vue plus pratico-pratique, le développement des futurs moniteurs et formateurs doit demeurer une priorité importante pour les gestionnaires aquatiques. Ces derniers devront opter pour diverses stratégies qui permettront de mieux identifier leur relève et de mieux la former. Parmi ces stratégies, on compte le mentorat, le co-enseignement, l'utilisation de capsules informatives et l'observation/coaching par un autre moniteur ou un formateur expérimenté et du coaching. N'oublions pas qu'il existe une équipe de mentors (bénévoles ayant cumulé des années d'expérience comme formateur) prête à vous aider autant dans l'administration des cours, dans la prestation de cours, dans le mentorat de vos moniteurs/formateurs mais aussi dans votre recrutement et la formation de vos ressources potentielles. De plus, sachez que la Société de sauvetage a procédé récemment à la formation de plusieurs nouveaux formateurs

nationaux qui pourront offrir à leur tour plusieurs formations de formateur. C'est encore une fois une occasion d'augmenter votre bassin de moniteurs/formateurs pour vos installations aquatiques. Une autre stratégie pouvant être employée est de favoriser le réseautage par le biais des requalifications. Bien que ces dernières soient utilisées pour mesurer le maintien de certaines compétences nécessaires au travail de surveillant-sauveteur et de moniteur, elles sont aussi une opportunité pour informer vos employés des nouveautés et des mises à jour sur les différents programmes de la Société de sauvetage. Elles servent aussi de tremplin pour faire de la formation continue et ainsi, peut-être, intéresser des sauveteurs à devenir des moniteurs en sauvetage (MS) ou même des moniteurs sauveteur national (MSN).

Finalement, l'importance du plan de relève va bien plus loin que le fait de former de nouveaux moniteurs et formateurs. Si on élargit nos horizons, il est question de la sécurité de la population sur les divers plans d'eau au Québec. La Société de sauvetage a recensé 59\* noyades en 2019 comparativement à 95\* en 2020 et à 81\* en 2021<sup>1</sup>. La corrélation est frappante. La diminution du nombre de cours de natation et de sauvetage a malheureusement favorisé une hausse du nombre de noyades pendant la pandémie. La reprise des activités post-Covid-19 nous amène donc à réfléchir autrement sur nos façons de faire en matière de ressources humaines et de formation. La clé : Préparer un excellent plan de relève en utilisant le maximum de ressources et en étant créatif! <

\*Les données des années 2019 à aujourd'hui demeurent non officielles, car elles sont comptabilisées à partir des renseignements diffusés par l'ensemble des médias et seront validées lors de la cueillette de statistiques au bureau du coroner.

<sup>1</sup> <https://societedesauvetage.org/qui-sommes-nous/la-noyade-au-quebec/>

# VOTRE TO-DO LIST

## JUILLET



Natation	13	Transition natation - Module d'orientation pour les formateurs	<input type="checkbox"/>
Natation	16 et 23	Formateur de moniteurs pour ISA (8 H)	<input type="checkbox"/>
Leadership	5-6-19-20	Moniteur Sauveteur national (ZOOM)	<input type="checkbox"/>
	+23	Moniteur Sauveteur national (présentiel)	<input type="checkbox"/>
Leadership	8, 9, 10, 16 et 17	Formateur de moniteurs	<input type="checkbox"/>
Sauvetage sportif	16	Événement sportif - Rouville	<input type="checkbox"/>
Éducation	17 au 23	Semaine nationale de prévention de la noyade	<input type="checkbox"/>
Éducation	25	Journée mondiale pour la prévention de la noyade	<input type="checkbox"/>
Éducation	31	Journée internationale d'appréciation des surveillants-sauveteurs	<input type="checkbox"/>
Éducation	30 et 31	Journée 20% de rabais chez Décathlon de Laval et Boisbriand*	<input type="checkbox"/>

\*Sous présentation de votre carte de Sauveteur national ou Croix de bronze et d'une pièce d'identité.

## AOÛT

Natation	1, 10, 25 ou 29	Transition natation - Module d'orientation pour les formateurs	<input type="checkbox"/>
Leadership	15 et 22	Formateur de moniteurs pour ISA (8 H)	<input type="checkbox"/>
Leadership	8,9,10, 15 et 16	Formateur de moniteurs pour ISA (20 H)	<input type="checkbox"/>
Sauvetage sportif	20 et 21	Festiplage - CAEM	<input type="checkbox"/>
Sauvetage sportif	26 au 28	Championnat canadien – CLSC – Lac Simon	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	27	Qualité de l'eau	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	27	SIMDUT pour l'aquatique	<input type="checkbox"/>

## SEPTEMBRE

Sauvetage	9 au 11	Forum annuel	<input type="checkbox"/>
Natation	14, 22 ou 28	Transition natation - Module d'orientation pour formateurs	<input type="checkbox"/>
Leadership	5,16, 17,18, 24 et 25	Formateur de moniteurs pour ISA (20 H)	<input type="checkbox"/>
Leadership	24 et 1 oct	Formateur de moniteurs pour ISA (8 H)	<input type="checkbox"/>
Navigation	5	Ouverture des inscriptions saison Automne-Hiver	<input type="checkbox"/>

## OCTOBRE

Natation	11 ou 24	Transition natation - Module d'orientation pour les formateurs	<input type="checkbox"/>
Natation	14	Date limite pour commander le matériel du programme de formation des moniteurs de la Croix-Rouge	<input type="checkbox"/>
Leadership	14,15, 16, 22 et 23	Formateur de moniteurs pour ISA (20 H)	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	15	Qualité de l'eau	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	15	SIMDUT pour l'aquatique	<input type="checkbox"/>

## NOVEMBRE

Natation	8 ou 21	Transition natation - Module d'orientation pour les formateurs	<input type="checkbox"/>
Natation	15	Date limite pour commander le matériel du programme de natation de la Croix-Rouge	<input type="checkbox"/>
Leadership	5 et 12	Formateur de moniteurs pour ISA (8 H)	<input type="checkbox"/>
Leadership	19 et 26	Formateur de moniteurs pour ISA (8 H)	<input type="checkbox"/>
Leadership	11, 12, 13, 19 et 20	Formateur de moniteurs pour ISA (20 H)	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	27, 28 et 31	Opérateur piscine et spa	<input type="checkbox"/>

## DÉCEMBRE

Natation	7 ou 15	Transition natation - Module d'orientation pour les formateurs	<input type="checkbox"/>
Leadership	3 et 10	Formateur de moniteurs pour ISA (8 H)	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	17	Qualité de l'eau	<input type="checkbox"/>
Expert-conseil	17	SIMDUT pour l'aquatique	<input type="checkbox"/>
Natation	31	Dernier jour pour donner les cours du programme de natation, et de formation des moniteurs de la Croix-Rouge.	<input type="checkbox"/>
Natation	31	Fin du processus « Transition natation » pour les Moniteurs en sécurité aquatique et les Instructeurs en sécurité aquatique de la Croix-Rouge pour devenir Moniteur de natation et Formateur de moniteur de natation de la Société de sauvetage	<input type="checkbox"/>

Note : des formations de Leadership sont à prévoir d'ici la fin de l'année. Restez à l'affût sur notre site web dans la section [CALENDRIER | DATES IMPORTANTES](#).

\* Veuillez prendre note que des formations en présentiel peuvent s'ajouter à notre programmation. Veuillez consulter régulièrement notre site web pour les modifications ou communiquez avec nous.

\*\* Les formations privées (en présentiel comme en virtuel) sont également offertes. Communiquez avec nous pour connaître l'offre de cours à [alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca)

\*\*\* Si vous êtes intéressé à enseigner les formations de perfectionnement et que vous détenez de l'expérience dans le milieu (MSN ou qui travaille dans la mécanique), merci de nous faire parvenir votre curriculum vitae à [alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca)

### INFORMATION ET INSCRIPTIONS :

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

Secourisme : [sauvetage.qc.ca/fr/secourismelformations](http://sauvetage.qc.ca/fr/secourismelformations)

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

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

Expert-Conseil : [sauvetage.qc.ca/fr/services/services-conseils-pour-gestionnaires-aquatiques](http://sauvetage.qc.ca/fr/services/services-conseils-pour-gestionnaires-aquatiques)

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

Perfectionnement : [sauvetage.qc.ca/fr/services/formations-de-perfectionnement](http://sauvetage.qc.ca/fr/services/formations-de-perfectionnement)

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

Éducation : [societedesauvetage.org/snpnl](http://societedesauvetage.org/snpnl)

Natation : [sauvetage.qc.ca/fr/natation](http://sauvetage.qc.ca/fr/natation)



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

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

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

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

Communiquez avec nous à [alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca)

## CLUBS DE SAUVETAGE

**CLUB AQUATIQUE DE L'EST DE MONTRÉAL (CAEM)**  
Montréal  
Audrey Desroches, 514 953-7521  
[audreydesroches13@gmail.com](mailto:audreydesroches13@gmail.com)

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

**CLUB AQUATIQUE LES PIRANHAS DU NORD (CAPN)**  
Montréal  
Sophie Rochelet, 514 385-1525  
[srochelet.dgcapn@gmail.com](mailto:srochelet.dgcapn@gmail.com)

**CLUB DE SAUVETAGE LES RÉCIFS**  
Québec  
Nicolas Francoeur, 418 682-2429  
[sauvetagelesrecifs@gmail.com](mailto:sauvetagelesrecifs@gmail.com)




**CLUB D'ENTRAÎNEMENT DE SAUVETAGE DE SAINT-FÉLICIEN**  
Saint-Félicien  
Stéphanie Labelle, 418 679-0279  
[steff\\_labelle@hotmail.com](mailto:steff_labelle@hotmail.com)

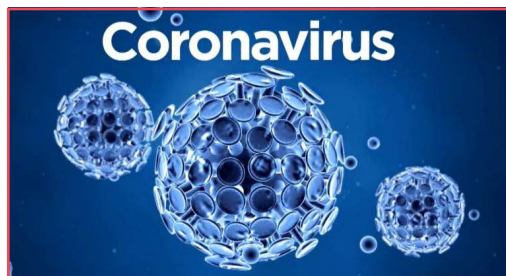
**CLUB DE SAUVETAGE RIVE-NORD (CSRN)**  
Laval  
Genevieve L'Heureux, 514 266-0232  
[info@clubdesauvetagerivenord.ca](mailto:info@clubdesauvetagerivenord.ca)

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

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

## TOUTE L'INFORMATION SUR LE SAUVETAGE SPORTIF

-  [sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca) et [societedesauvetage.org](http://societedesauvetage.org)
-  Groupe Facebook : Sauvetage 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 continue de mettre à jour 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

**Nicolas FRANCOEUR**  
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)

**Vincent RIOPEL**  
Président  
[president@sauvetage.qc.ca](mailto:president@sauvetage.qc.ca)

**Catherine LABONTÉ**  
Présidente sortante

**Geneviève GOSSELIN**  
Secrétaire générale

**Laura RUSPIL**  
Vice-présidente finances  
et trésorière

**Annie-Carole MARTEL**  
Administratrice

**Judith BOURGAULT**  
Administratrice

**Pierre TABAH**  
Administrateur

**Mathieu POIRIER**  
Administrateur

**Nathan BÉCHARD**  
Administrateur

**Mylène LEPAGE**  
Administratrice

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

**ROUVILLE SURF CLUB**  
Montréal  
Charles Girouard, 819 856-9707  
[rouvillesurfclub@gmail.com](mailto:rouvillesurfclub@gmail.com)

**SAUVETAGE SPORTIF 30-DEUX**  
Boucherville  
Jérémy Houde, 514 743 0348  
[jeremy.houde.2@gmail.com](mailto:jeremy.houde.2@gmail.com)

**CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF DE GATINEAU**  
Gatineau  
Dave Vaillancourt, 819 210-1445  
[info@cssgatineau.ca](mailto:info@cssgatineau.ca)

**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  
[cindy.pare.music@gmail.com](mailto:cindy.pare.music@gmail.com)

**NARVAL SAUVETAGE SPORTIF**  
Alma  
David Comeau, 418 719-0314  
[lenarval@hotmail.com](mailto:lenarval@hotmail.com)

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 | Natation

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

514 252-3100 ou 1 800 265-3093  
[www.sauvetage.qc.ca](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

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

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

**Nicolas FRANCOEUR**  
Membre de la commission nationale des normes de la Société de sauvetage

**Yanick GRAVELINE**  
Président de la «Buisness commission» l'International Life Saving Federation

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

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

**Jade MAILLÉ**  
Représentante des athlètes du Québec au Conseil national des athlètes en sauvetage sportif

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

**Catherine LABONTÉ**  
Membre déléguée du Québec pour les rencontres nationales

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

**Christiane VANBOLHUIS**  
Membre du comité national 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)



## Des experts au service de toute la communauté aquatique

### NOS SERVICES



Produits



Conseils



Gestion de projets



Entretien

### CONTACTEZ-NOUS

1 800 935-4878  
info@aquam.com

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