

# Guide du certificat Distinction

Le guide de formation pour l'enseignement du  
certificat Distinction



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE  
*Les experts en surveillance aquatique*



**SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**

*Les experts en surveillance aquatique*

## **Guide du certificat Distinction**

---

Publié par la Société de sauvetage. Première impression, 1991, révisée 2003.  
Courriel : [experts@sauvetage.ca](mailto:experts@sauvetage.ca) Site Internet : [www.sauvetage.ca](http://www.sauvetage.ca)

Société royale de sauvetage Canada. Toute reproduction du matériel contenu dans ce livre par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation de l'éditeur. Adressez vos demandes au bureau national de la Société (voir l'adresse à l'intérieur de la page couverture arrière).

---

La Société de sauvetage—les experts en surveillance aquatique du Canada, est un organisme de bienfaisance national qui se consacre à la prévention de la noyade et des traumatismes associés à l'eau au moyen de ses activités d'éducation du public Aqua Bon<sup>md</sup>. La Société représente le Canada à l'échelle internationale à titre de membre actif de la Royal Life Saving Society et de la International Life Saving Federation.

---

Numéro d'organisme de charité 10809 7270 RR0001

Aqua Bon<sup>md</sup> et Société de sauvetage sont des marques de commerce de la Société royale de sauvetage Canada. Les autres marques de commerce utilisées dans ce document appartiennent aux propriétaires qui les ont enregistré.

This Guide is available in English.

# Les experts en surveillance aquatique

## **¾ se consacre à prévenir la noyade depuis plus de 100 ans.**

Chaque année, presque 500 Canadiens perdent la vie dans des incidents associés à l'eau dont la majorité se produisent dans des endroits non surveillés et pourraient être évités. C'est la raison pour laquelle de plus en plus de Canadiens devraient apprendre les techniques d'autosauvetage et de sauvetage qui pourraient sauver leur vie ou celle des autres dans les situations d'urgence aquatique.

La Société de sauvetage est fière de son passé de longue date dans le domaine de la formation des sauveteurs au Canada.

Nos antécédents remontent à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle à Londres, en Angleterre, alors qu'a été créée The Swimmers' Life Saving Society. En 1894, Arthur Lewis Cochrane a déménagé au Canada, apportant avec lui son bagage de connaissances en sauvetage et le transmettant aux étudiants du Upper Canada College de Toronto, en Ontario. En juin 1896, 18 de ses élèves furent les premiers récipiendaires de notre très prestigieux certificat Médaille de bronze, le premier certificat créé par la Société. Sous les auspices du roi Edouard VII en 1904, nous sommes devenus la Société royale de sauvetage. Dans les années 1950, la Société a été le premier organisme canadien à adopter le bouche-à-bouche au lieu des techniques manuelles de respiration artificielle. Nous avons entrepris notre premier programme de formation en RCR dans les années 1960. Dans les années 1980, la Société a encore une fois prouvé qu'elle était à la fine pointe de la technologie en concevant un mannequin économique pour la formation en RCR. Celui-ci porte le nom de ACTAR 911<sup>MD</sup>.

Aujourd'hui, nous sommes tout simplement la Société de sauvetage, un organisme de bienfaisance dûment enregistré, d'envergure nationale et axé sur le bénévolat. Bien que nous ayons intégré la recherche et l'éducation du public à nos activités au cours du dernier siècle pour donner de l'essor à notre organisation, nous n'avons jamais oublié les idéaux qui forment à la base de notre organisme.

La Société de sauvetage a toujours été et sera toujours les experts en surveillance aquatique.

# Avant-propos

Les guides des certificats ont pour but d'aider les moniteurs à planifier, à enseigner et à évaluer les certificats du programme de formation de la Société de sauvetage. Les guides des certificats sont conçus de façon à être utilisés avec les *Notes à l'intention du moniteur* qui comprennent les principes essentiels de l'enseignement et de l'apprentissage. Pour obtenir une description des aptitudes et des renseignements techniques, les moniteurs sont invités à consulter le *Manuel canadien de sauvetage* ou *Alerte : La pratique de la surveillance aquatique*.

Le Guide du certificat propose d'abord un aperçu général des principaux objectifs du certificat et une liste des points sur lesquels porte l'examen. Le mot « démontrer » est utilisé dans les descriptions des items où les participants ne doivent qu'exécuter la technique, sans effectuer de sauvetage. Le mot « exécuter » est utilisé dans les situations exigeant un sauvetage où le participant doit intégrer les quatre éléments du sauvetage aquatique: le jugement, les connaissances, les aptitudes et la condition physique.

Le Guide du certificat fournit ensuite une description détaillée du but, des critères d'évaluation (À voir) ainsi que des remarques pour chacun de ces items.

**But :** le but précise ce que l'item tente d'accomplir. Il annonce le résultat lorsque l'exécution est réussie (« rétablir une respiration normale chez une victime qui ne respire pas ») ou explique l'objectif de l'item dans le cadre du programme de formation (« améliorer la forme physique et la technique de nage dans les situations d'urgence »).

**Remarques :** les remarques comprennent les explications ou les limites d'exécution du point ainsi que des suggestions à l'intention du moniteur ou de l'évaluateur sur les problèmes propres à l'évaluation. Un espace vierge est prévu afin que le moniteur puisse y inscrire ses remarques personnelles.

**Exigences d'exécution—À voir :** la section « À voir » précise les composantes de l'exécution qui permettront d'obtenir le résultat escompté. En général, la section « À voir » ne comprend pas de descriptions de techniques ou d'exécution. Les descriptions des techniques sont fournies dans le *Manuel canadien de sauvetage* mais peut, par contre, proposer plusieurs réponses.

Le moniteur et l'évaluateur peuvent utiliser les critères « À voir » comme critères d'évaluation (« descente verticale rapide », profondeur atteinte, etc.) que les participants peuvent reconnaître et tenter d'améliorer. Le sauveteur qui exécute un item et qui démontre la condition physique, les aptitudes, les connaissances et le jugement nécessaires pour atteindre le but précisé atteint ou dépasse la norme d'exécution recherchée pour le certificat.

**Évaluation :** Les items identifiés par un astérisque (\*) doivent être évalués par un moniteur. Dans les provinces où il est obligatoire de faire appel aux examinateurs, ceux-ci peuvent évaluer n'importe lequel de ces items, à leur discrétion.

Enfin, le Guide du certificat propose des activités d'apprentissage sous forme de jeux, d'exercices et d'alternatives. Tous les cours doivent être dynamiques et amusants, et mettre les participants au défi, quelles que soient les activités d'apprentissages choisies par le moniteur.

# Table des matières

Certificat Distinction

<b>Distinction.....</b>	<b>1</b>
<b>Items à évaluer.....</b>	<b>1</b>
<b>Connaissances.....</b>	<b>3</b>
*Connaissances.....	3
<b>Reconnaissance et sauvetage.....</b>	<b>4</b>
*Récupération de victimes.....	4
*Déplacement de deux victimes.....	5
*Portage de deux victimes.....	6
*Recherche.....	7
*Victime blessée à la colonne vertébrale.....	8
*Approche, tête hors de l'eau et portage.....	9
<b>Habiletés aquatiques.....</b>	<b>10</b>
*Activité de forme physique.....	10
*Activité de forme physique.....	11
<b>Le sauvetage.....</b>	<b>12</b>
Sauvetage 1.....	12
Sauvetage 2.....	13
<b>La natation.....</b>	<b>14</b>
*Les nages.....	14
*Nage continue.....	15
<b>Activités d'apprentissage.....</b>	<b>16</b>



# Distinction

## Sommaire

Le Certificat de distinction donne au candidat l'occasion d'acquérir une plus grande maturité face aux situations d'urgence aquatique complexes, de perfectionner ses habiletés et connaissances en sauvetage et d'approfondir la compréhension des principes de la forme physique. Les épreuves imposées entendent mettre en évidence les conséquences de la prise en charge de la responsabilité en cas d'urgence, le sauvetage de deux victimes à la fois et le sauvetage d'une victime en arrêt respiratoire et blessée à la colonne vertébrale. Comme le suggère le nom de ce certificat, le candidat doit se distinguer dans tous les domaines abordés dans ce brevet.

**Préalable:** Croix de bronze

**Évaluation:** Les items identifiés par un astérisque (\*) doivent être évalués par un moniteur. Dans les provinces où il est obligatoire de faire appel aux examinateurs, ceux-ci peuvent évaluer n'importe lequel de ces items, à leur discrétion.

## Items à évaluer

1. \*Le candidat doit démontrer qu'il a une bonne compréhension des sujets suivants :
  - Conséquences de la prise en charge de la responsabilité en cas d'urgence
  - Conséquences d'un sauvetage aboutissant à un échec
  - Types de blessures à la colonne vertébrale et conséquences
  - Caractéristiques et comportements types pouvant mener à une noyade ou aux accidents aquatiques les plus courants
  - Facteurs affectant le choix des méthodes de sauvetage en cas d'urgence
  - Effets de la panique et du stress chez le sauveteur, la victime ou la personne présente lors d'une urgence aquatique et conséquences quant aux décisions du sauveteur
  - Composantes de la forme physique et principes de base de l'entraînement
2. \*Établir sa capacité à :
  - a) Récupérer une victime en arrêt respiratoire (vêtue d'une chemise, d'un pantalon et de chaussures) immergée en eau profonde.
    - Amorcer la respiration artificielle avec une aide flottante pour le support tout en se déplaçant sur une distance de 25 m.
    - Parcourir 25 m sans aide de support vers un endroit sûr où sera amorcée la respiration artificielle.
  - b) Démontrer une technique de déplacement de deux victimes vers l'endroit sûr le plus rapproché.
  - c) Effectuer le portage de deux victimes (25 m) à la fois.
  - d) Organiser et démontrer une méthode de recherche pour un sauveteur en tenant compte des circonstances particulières énoncées par l'examineur.
  - e) Récupérer et immobiliser en eau profonde une victime blessée à la colonne vertébrale qui respire. Ramener la victime à l'endroit sûr le plus rapproché.

3. \*Effectuer une approche, tête hors de l'eau, (de 100 m ou verges) jusqu'à une victime passive (vêtue d'une chemise, d'un pantalon et de chaussures) qui flotte à la surface. Exécuter le portage (100 m ou verges) vers un point sûr tout en respectant le délai requis : 200 m en 8 minutes ou 200 verges en 7,5 minutes.
4. \*Démontrer UNE activité aquatique pour chacune des épreuves suivantes, au choix du candidat :
  - a) Amener son rythme cardiaque dans les limites de la zone-cible personnelle.
  - b) Améliorer sa force musculaire, sa puissance ou son endurance.
5. Effectuer le sauvetage d'une victime en arrêt respiratoire blessée à la colonne vertébrale. Mettre à contribution les personnes présentes possédant une formation particulière en sauvetage et préparer la victime en vue de son transport. La situation imposée entend mettre en évidence l'immobilisation, la stabilisation de la victime et la sortie d'une eau peu profonde.
6. Effectuer le sauvetage d'une victime souffrant d'un ou d'une combinaison des problèmes suivants :
  - Arrêt cardio-respiratoire
  - Asphyxie
  - Blessure
  - Autre urgence médicale: hyperventilation, hémorragie externe grave, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, problèmes reliés à la chaleur ou fractures d'os longs
7. La natation :
  - a) Parcourir une distance de la façon suivante :
    - 50 m ou verges, jambes seulement
    - 50 m ou verges, crawl
    - 50 m ou verges, dos crawlé
    - 50 m ou verges, brasse
  - b) Parcourir à la nage, de façon continue, une distance de 700 m ou 750 verges, en 14 minutes, en adoptant n'importe quelle technique de nages, au choix du candidat.



# \*Connaissances

Distinction  
Connaissances

## Item 1

*Le candidat doit démontrer qu'il a une bonne compréhension des sujets suivants :*

- *conséquences de la prise en charge de la responsabilité en cas d'urgence*
- *conséquences d'un sauvetage aboutissant à un échec*
- *types de blessures à la colonne vertébrale et conséquences*
- *caractéristiques et comportements types pouvant mener à une noyade ou aux accidents aquatiques les plus courants*
- *facteurs affectant le choix des méthodes de sauvetage en cas d'urgence*
- *effets de la panique et du stress chez le sauveteur, la victime ou la personne présente lors d'une urgence aquatique et conséquences quant aux décisions du sauveteur*
- *composantes de la forme physique et principes de base de l'entraînement*

Notes	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les connaissances théoriques prévues au Programme canadien de sauvetage font l'objet d'une évaluation optimale dans le cadre des épreuves pratiques lorsque le rendement reflète l'étendue des connaissances et de la compréhension du candidat. Une évaluation distincte des connaissances théoriques pourra être requise lorsque les notions sont difficilement applicables aux épreuves évaluées. Le cas échéant, l'examineur et le moniteur devraient avoir recours à une évaluation orale plutôt qu'écrite.</li></ul>	
Reference : <i>Manuel canadien de sauvetage</i>	

À voir
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Compréhension démontrée par le rendement et la prise de décision</li><li><input type="checkbox"/> Évaluation, descriptions, décisions et conclusions précises et logiques</li></ul>

# \*Récupération de victimes

**Distinction**  
Reconnaissance et sauvetage

## Item 2a

*Récupérer une victime en arrêt respiratoire (vêtue d'une chemise, d'un pantalon et de chaussures) immergée en eau profonde.*

- *Amorcer la respiration artificielle avec une aide flottante pour le support tout en se déplaçant sur une distance de 25 m.*
- *Parcourir 25 m sans aide de support vers un endroit sûr où sera amorcée la respiration artificielle.*

Notes	But		
<ul style="list-style-type: none"><li>• La victime ne doit pas être à une profondeur de plus de 3 m.</li><li>• La sortie n'est pas requise.</li><li>• Le candidat est en mesure de composer avec la régurgitation.</li><li>• Le moniteur devrait présenter et expliquer les facteurs affectant la prise de décision quant au moment opportun où est administrée la respiration artificielle.</li></ul> <hr/> <p>Références MCS : Chapitre 4, Le sauvetage ; Chapitre 7 : 7.2 <i>Les priorités de l'ABC</i> ; 7.3 <i>Problèmes pouvant survenir au cours de l'exécution de l'ABC</i> ; Chapitre 8 : <i>Problèmes respiratoires et problèmes associés aux voies respiratoires</i></p>	<p>Démontrer la récupération efficace en eau profonde d'une victime en arrêt respiratoire et l'administration correcte de la respiration artificielle.</p> <th>À voir</th> <tr><td><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Victime portant chemise, pantalon et chaussures</li><li><input type="checkbox"/> Descente rapide jusqu'à la victime</li><li><input type="checkbox"/> Récupération et remontée efficaces avec portage de contrôle</li><li><input type="checkbox"/> Examen de la victime – vérification de l'ABC (voies respiratoires, respiration, circulation)</li><li><input type="checkbox"/> Utilisation efficace de l'aide flottante choisie</li><li><input type="checkbox"/> Amorce rapide de la respiration artificielle efficace en eau profonde avec aide</li><li><input type="checkbox"/> Retour rapide vers un endroit sûr</li><li><input type="checkbox"/> Bon support et maîtrise de la victime tout au long de l'épreuve</li></ul></td></tr>	À voir	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Victime portant chemise, pantalon et chaussures</li><li><input type="checkbox"/> Descente rapide jusqu'à la victime</li><li><input type="checkbox"/> Récupération et remontée efficaces avec portage de contrôle</li><li><input type="checkbox"/> Examen de la victime – vérification de l'ABC (voies respiratoires, respiration, circulation)</li><li><input type="checkbox"/> Utilisation efficace de l'aide flottante choisie</li><li><input type="checkbox"/> Amorce rapide de la respiration artificielle efficace en eau profonde avec aide</li><li><input type="checkbox"/> Retour rapide vers un endroit sûr</li><li><input type="checkbox"/> Bon support et maîtrise de la victime tout au long de l'épreuve</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Victime portant chemise, pantalon et chaussures</li><li><input type="checkbox"/> Descente rapide jusqu'à la victime</li><li><input type="checkbox"/> Récupération et remontée efficaces avec portage de contrôle</li><li><input type="checkbox"/> Examen de la victime – vérification de l'ABC (voies respiratoires, respiration, circulation)</li><li><input type="checkbox"/> Utilisation efficace de l'aide flottante choisie</li><li><input type="checkbox"/> Amorce rapide de la respiration artificielle efficace en eau profonde avec aide</li><li><input type="checkbox"/> Retour rapide vers un endroit sûr</li><li><input type="checkbox"/> Bon support et maîtrise de la victime tout au long de l'épreuve</li></ul>			

# \*Déplacement de deux victimes

**Distinction**  
Reconnaissance et sauvetage

## Item 2b

*Démontrer une technique de déplacement de deux victimes vers l'endroit sûr le plus rapproché.*

Notes	But	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les victimes demeurent agrippées l'une à l'autre.</li><li>• Le sauveteur déplace les victimes sur une distance maximale de 5 mètres.</li><li>• Assurez-vous que les candidats aient retiré tout bijou avant la séance d'entraînement.</li><li>• Assurez la sécurité des candidats tout au long de l'exercice. Convenez d'un signal « de relâche » qui sera employé entre les participants.</li></ul>	Déplacer deux victimes agrippées l'une à l'autre vers un endroit sûr.	
Références MCS : Chapitre 4 : 4.9 <i>Approches</i> ; 4.11 <i>Parler, remorquer, ou transporter</i> ; Chapitre 5 : 5.3 <i>Défenses</i> ; 5.4 <i>Dégagements</i> ; Chapitre 9 : <i>Les nages et techniques de nage associées au sauvetage</i> ; Chapitre 10 : <i>La condition physique et le sauvetage</i>	<th>À voir</th>	À voir
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Intervention sécuritaire auprès des victimes</li><li><input type="checkbox"/> Victimes amenées à l'endroit sûr le plus rapproché</li></ul>	

# \*Portage de deux victimes

**Distinction**  
Reconnaissance et sauvetage

## Item 2c

*Effectuer le portage de deux victimes (25 m) à la fois.*

Notes	But
<ul style="list-style-type: none"><li>• Le où et les types de victimes sont laissés au choix de l'examineur.</li><li>• En eau libre, il est parfois impossible d'éviter que l'eau ne recouvre ou n'asperge accidentellement le visage des victimes.</li><li>• Les victimes doivent être agrippées l'une à l'autre.</li></ul> <hr/> <p>Références MCS : Chapitre 4 : 4.11 <i>Parler, remorquer, ou transporter;</i> Chapitre 9 : <i>Les nages et techniques de nage associées au sauvetage</i></p>	<p>Améliorer la force et l'habileté nécessaires en cas de situations d'urgence aquatique plus complexes.</p> <p>À voir</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Communication constructive</li><li><input type="checkbox"/> Sauvetage simultané des deux victimes</li><li><input type="checkbox"/> Technique appropriée de sauvetage</li><li><input type="checkbox"/> Force, endurance et propulsion suffisantes pour le maintien du visage des victimes hors de l'eau tout au long de l'épreuve</li><li><input type="checkbox"/> Victimes amenées à l'endroit sûr le plus rapproché</li></ul>

# \*Recherche

**Distinction**  
Reconnaissance et  
sauvetage

## Item 2d

*Organiser et démontrer une méthode de recherche pour un sauveteur en tenant compte des circonstances particulières énoncées par l'examineur.*

Notes	But
Références MCS : Chapitre 5 : 5.5 <i>Recherche de personnes disparues</i> ; Chapitre 9: 9.3 <i>Techniques de nage</i>	Démontrer sa compréhension des principes à la base du choix des méthodes de recherche sous l'eau et leurs caractéristiques.
	<b>À voir</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Méthode logique et appropriée aux circonstances</li><li><input type="checkbox"/> Couverture rapide et efficace de l'aire de recherche</li><li><input type="checkbox"/> Forme physique et habileté nécessaires à la recherche</li><li><input type="checkbox"/> Mise à contribution des personnes présentes pour la recherche</li></ul>

# \*Victime blessée à la colonne vertébrale

**Distinction**  
Reconnaissance et sauvetage

## Item 2e

*Récupérer et immobiliser en eau profonde une victime blessée à la colonne vertébrale qui respire. Ramener la victime à l'endroit sûr le plus rapproché.*

Notes	But		
<ul style="list-style-type: none"><li>• La victime peut flotter sur le ventre ou sur le dos.</li><li>• Cette épreuve se veut une démonstration de l'habileté et non un sauvetage complet.</li><li>• L'examineur peut choisir d'évaluer cette épreuve.</li></ul> <p>Références MCS : Chapitre 5 : 5.10 <i>Traitement des victimes blessées à la colonne vertébrale</i>; Chapitre 7 : 7.2 <i>Les priorités de l'ABC</i></p>	<p>Démontrer la reconnaissance et la récupération d'une victime blessée à la colonne vertébrale en eau profonde.</p> <th data-bbox="570 835 1406 877">À voir</th> <td data-bbox="570 877 1406 1883"><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Reconnaissance rapide et précise</li><li><input type="checkbox"/> Immobilisation de la tête et du cou</li><li><input type="checkbox"/> Retournement en douceur au besoin</li><li><input type="checkbox"/> Examen de la victime – vérification de l'ABC (air, bouche-à-bouche, circulation)</li><li><input type="checkbox"/> Réduction au minimum des mouvements de la victime tout au long de l'épreuve</li><li><input type="checkbox"/> Réconfort de la victime (si elle est consciente)</li></ul></td>	À voir	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Reconnaissance rapide et précise</li><li><input type="checkbox"/> Immobilisation de la tête et du cou</li><li><input type="checkbox"/> Retournement en douceur au besoin</li><li><input type="checkbox"/> Examen de la victime – vérification de l'ABC (air, bouche-à-bouche, circulation)</li><li><input type="checkbox"/> Réduction au minimum des mouvements de la victime tout au long de l'épreuve</li><li><input type="checkbox"/> Réconfort de la victime (si elle est consciente)</li></ul>

# \*Approche, tête hors de l'eau et portage

**Distinction**  
Reconnaissance et sauvetage

## Item 3

*Effectuer une approche, tête hors de l'eau, (de 100 m ou verges) jusqu'à une victime passive (vêtue d'une chemise, d'un pantalon et de chaussures) qui flotte à la surface. Exécuter le portage (100 m ou verges) vers un point sûr en respectant le délai requis : 200 m en 8 minutes ou 200 verges en 7,5 minutes.*

Notes	<b>But</b>  Améliorer son habileté et sa condition physique pour l'exécution d'approches et de portages utiles dans des situations d'urgence aquatique.
<ul style="list-style-type: none"><li>• En eau libre, il est parfois impossible d'éviter que l'eau ne recouvre ou n'asperge accidentellement le visage de la victime.</li><li>• Il s'agit ici d'une épreuve d'habileté et de forme physique et non d'une situation de sauvetage.</li><li>• Le plongeur à partir d'une promenade ou d'un quai est acceptable. Pour des raisons de sécurité, assurez-vous que les candidats plongent en eau profonde.</li></ul> <p>Références MCS : Chapitre 4 : 4.9 Approches; 4.11 Parler, remorquer ou transporter; Chapitre 9 : Les nages et les techniques de nages associées au sauvetage; Chapitre 10 : La condition physique et le sauvetage</p>	<b>À voir</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Victime portant chemise, pantalon et chaussures</li><li><input type="checkbox"/> Yeux hors de l'eau et tournés vers l'avant durant l'approche</li><li><input type="checkbox"/> Récupération efficace de la victime</li><li><input type="checkbox"/> Utilisation efficace des techniques reconnues de portage</li><li><input type="checkbox"/> Maintien du visage de la victime hors de l'eau tout au long de l'épreuve</li><li><input type="checkbox"/> Respect du délai imposé</li></ul>

# \*Activité de forme physique

Distinction  
Habiletés aquatiques

## Item 4a

*Démontrer UNE activité aquatique pour amener son rythme cardiaque dans les limites de la zone-cible personnelle.*

Notes	But		
<ul style="list-style-type: none"><li>• La démonstration comprend l'identification de la zone-cible et la vérification de la pertinence de l'activité en prenant le pouls du candidat.</li><li>• L'activité devrait être maintenue pendant 15 minutes.</li></ul> <hr/> <p>Références MCS : Chapitre 10 : <i>La condition physique et le sauvetage</i></p>	<p>Démontrer une compréhension des principes à la base de l'entraînement pour la forme physique.</p> <th>À voir</th> <tr><td><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Identification de la zone-cible personnelle</li><li><input type="checkbox"/> Démonstration de l'activité et vérification de l'effet sur le rythme cardiaque (par la prise du pouls)</li></ul></td></tr>	À voir	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Identification de la zone-cible personnelle</li><li><input type="checkbox"/> Démonstration de l'activité et vérification de l'effet sur le rythme cardiaque (par la prise du pouls)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Identification de la zone-cible personnelle</li><li><input type="checkbox"/> Démonstration de l'activité et vérification de l'effet sur le rythme cardiaque (par la prise du pouls)</li></ul>			



# \*Activité de forme physique

Distinction  
Habiletés aquatiques

## Item 4b

*Démontrer UNE activité aquatique pour améliorer sa force musculaire, sa puissance ou son endurance.*

Notes	But
<ul style="list-style-type: none"><li>• La démonstration comporte une explication de l'impact de l'activité quant à l'amélioration de la force musculaire, de la puissance ou de l'endurance.</li></ul> <hr/> Références MCS : Chapitre 10 : <i>La condition physique et le sauvetage</i>	<p>Démontrer une compréhension des principes à la base de l'entraînement pour la forme physique.</p> <p>À voir</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Force : résistance élevée, nombre peu élevé de répétitions</li><li><input type="checkbox"/> Puissance : nombre moins élevé de répétitions d'une distance parcourue à un rythme plus rapide</li><li><input type="checkbox"/> Endurance : résistante peu élevée, nombre de répétitions élevées</li></ul>

# Sauvetage 1

**Distinction**  
Le sauvetage

## Item 5

*Effectuer le sauvetage d'une victime en arrêt respiratoire blessée à la colonne vertébrale. Mettre à contribution les personnes présentes possédant une formation particulière en sauvetage et préparer la victime en vue de son transport. La situation imposée entend mettre en évidence l'immobilisation, la stabilisation de la victime et la sortie d'une eau peu profonde.*

Notes	<b>But</b>  Récupérer et ramener au bord une victime blessée à la colonne vertébrale et lui assurer tous les soins d'urgence nécessaires, y compris le transport en milieu médical.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Le sauveteur assume l'entière responsabilité de tout le sauvetage.</li><li>• Les complications résultant d'une blessure à la colonne vertébrale risquent de retarder quelque peu l'administration des premières insufflations.</li><li>• Les personnes présentes « possédant une formation particulière en sauvetage » détiennent la même formation que le sauveteur.</li><li>• Les personnes présentes ne prennent aucune initiative, mais suivent de bon gré les directives du sauveteur.</li><li>• La situation doit en être une de sauvetage et NON de surveillance.</li></ul> <p>Références MCS : Chapitre 4 : <i>Le sauvetage</i>; Chapitre 5 : <i>Les techniques de sauvetage spécialisés</i>; Chapitre 7 : <i>Les priorités en matière de sauvetage : l'ABC</i>; Chapitre 8 : <i>Les premiers soins : les traitements des blessures et des maladies</i>; Annexe A : <i>Réactions de stress liés au sauvetage</i></p>	<b>À voir</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Reconnaissance rapide et précise et entrée appropriée</li><li><input type="checkbox"/> Bonne technique d'immobilisation et de récupération en douceur</li><li><input type="checkbox"/> Examen de la victime – vérification de l'ABC (air, bouche-à-bouche, circulation)</li><li><input type="checkbox"/> Respiration artificielle efficace au besoin (pas d'hyperextension; manipulation modifiée ou soulèvement de la mâchoire)</li><li><input type="checkbox"/> Réduction au minimum des mouvements de la victime</li><li><input type="checkbox"/> Mise à contribution et supervision efficaces des personnes présentes</li><li><input type="checkbox"/> Stabilisation de la victime sur la planche dorsale ou sur tout autre appareil adéquat</li><li><input type="checkbox"/> Sortie sécuritaire de l'eau peu profonde et préparation au transport</li><li><input type="checkbox"/> Soins appropriés à la victime tout au long de l'épreuve</li><li><input type="checkbox"/> Suites à donner, communication avec les services médicaux d'urgence</li><li><input type="checkbox"/> Aptitude à désobstruer les voies respiratoires en cas de régurgitation</li></ul>

# Sauvetage 2

**Distinction**  
Le sauvetage

## Item 6

*Effectuer le sauvetage d'une victime souffrant d'un ou d'une combinaison des problèmes suivants :*

- *arrêt cardio-respiratoire*
- *asphyxie*
- *blessure*
- *autre urgence médicale : hyperventilation, hémorragie externe grave, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, problèmes reliés à la chaleur ou fractures d'os longs*

Notes	<b>But</b>  Donner au sauveteur la préparation nécessaire à la prévention de toute perte de vie humaine en situation d'urgence aquatique, en s'exposant au minimum de risques; prodiguer les soins appropriés jusqu'à l'obtention d'une relève responsable.
<ul style="list-style-type: none"><li>• La victime peut être soumise à des circonstances changeantes.</li><li>• L'équipement spécialisé et la disponibilité des personnes présentes peuvent varier.</li><li>• Les situations d'urgence médicale se déroulent dans l'eau.</li></ul> Références MCS : Chapitre 4 : Le sauvetage; Chapitre 5 : Les techniques de sauvetage spécialisés; Chapitre 7 : Les priorités en matière de sauvetage : l'ABC; Chapitre 8 : Les premiers soins : les traitements des blessures et des maladies; Annexe A : Réactions de stress reliés au sauvetage	<b>À voir</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Reconnaissance et réaction précises</li><li><input type="checkbox"/> Décisions rapides et justes</li><li><input type="checkbox"/> Choix et utilisation appropriés de l'équipement</li><li><input type="checkbox"/> Entrée, approche, marche arrière et position d'alerte, remorquage ou portage et sortie sécuritaires et efficaces et directives émises aux personnes présentes selon les circonstances.</li><li><input type="checkbox"/> Examen de la victime – vérification de l'ABC (air, bouche-à-bouche, circulation)</li><li><input type="checkbox"/> Réduction au minimum du risque couru par le sauveteur selon les circonstances et souci de sa sécurité personnelle tout au long de l'épreuve</li><li><input type="checkbox"/> Forme physique nécessaire pour faire face à la situation</li><li><input type="checkbox"/> Suites à sonner; communication avec les services médicaux d'urgence</li></ul>

# \*Les nages

Distinction  
La natation

## Item 7a

Parcourir une distance de la façon suivante :

- 50 m ou verges, jambes seulement
- 50 m ou verges, crawl
- 50 m ou verges, dos crawlé
- 50 m ou verges, brasse

Notes	<b>But</b>  Améliorer l'efficacité des mouvements des nages nécessaires pour faire face aux situations d'urgence aquatique.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Le but de l'enseignement des nages dans le cadre d'un programme de sauvetage consiste à assurer l'efficacité de la nage lors du travail de sauvetage aquatique. Les variations de la morphologie, de la force et de la flexibilité affectent les nages de chaque participant. Dans toutes les nages, les candidats cherchent à atteindre une propulsion puissante et cadencée sur toute la distance. <i>La propulsion et le rythme de la nage dans l'ensemble sont plus importante que la précision des détails.</i></li><li>• Les éléments suivants sont présentés à titre de conseils d'enseignement et non de points « À voir ».</li></ul> <p>Références MCS : Chapitre 9 : <i>Les nages et techniques de nages associées au sauvetage</i>; Chapitre 10 : <i>La condition physique et le sauvetage</i></p>	<b>À voir</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Mouvements corrects et efficaces</li><li><input type="checkbox"/> Bras fléchis à la traction</li><li><input type="checkbox"/> Coordination adéquate</li><li><input type="checkbox"/> Respiration régulière et cadencée</li><li><input type="checkbox"/> Rythme régulier</li><li><input type="checkbox"/> Bonne propulsion</li></ul>

# \*Nage continue

Distinction  
La natation

## Item 7b

*Parcourir à la nage, de façon continue, une distance de 700 m ou 750 verges, en 14 minutes, en adoptant n'importe quelle technique de nages, au choix du candidat.*

Notes	But
<ul style="list-style-type: none"><li>Aucune évaluation ne porte sur le style de la (des) nage(s).</li></ul> <hr/> Références MCS : Chapitre 9 : <i>Les nages et techniques de nages associées au sauvetage</i> ; Chapitre 10 : <i>La condition physique et le sauvetage</i>	<p>Amener le candidat à développer la forme physique et l'efficacité des nages nécessaires pour faire face aux situations d'urgence aquatique.</p> <p><b>À voir</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Endurance sur toute la distance</li><li><input type="checkbox"/> Respect du délai imposé</li><li><input type="checkbox"/> Reconnaissance de la (des) nage(s) utilisée(s)</li><li><input type="checkbox"/> Distance totale parcourue</li></ul>

# Activités d'apprentissage

## Distinction

### Notes

#### Les connaissances

##### Tâches individuelles (Item 1)

Équipement requis :

- Établi par le candidat

Chaque candidat assume la responsabilité de présenter, en classe, un exposé sur un sujet figurant sous le titre « Connaissances ». Le candidat effectue une recherche et prépare une leçon d'une durée de dix minutes en salle de cours ou en piscine. Par exemple, les composantes de la forme physique et les principes de base de l'entraînement peuvent être répartis de la façon suivante : 1) Zone cible personnelle, 2) Entraînement pour la puissance, 3) Force musculaire, 4) Entraînement pour l'endurance, 5) Importance de la forme physique en sauvetage.

##### Arrêtez et demandez! (Item 1)

Équipement requis :

- Variera d'après les habiletés à exécuter

Interrompez les candidats à diverses étapes d'une habileté ou d'un sauvetage. Posez des questions portant sur les connaissances reliées à cette habileté ou à ce sauvetage. Ainsi, au cours d'une recherche, demandez au sauveteur la raison qui justifie le choix d'une méthode plutôt que d'une autre.

Par la suite, demandez au sauveteur de poursuivre le sauvetage en modifiant son exécution au besoin.

##### Habiletés et pratiques (Item 1)

Équipement requis :

- Variera d'après les habiletés à exécuter

Enseignez la théorie par le biais d'habiletés pratiques et de sauvetages. Le nombre de séances en milieu aquatique doit surpasser celui des cours en classe. Les cours magistraux doivent être restreints au minimum. Il est préférable de favoriser la participation du candidat. Incitez les participants à lire la documentation pertinente à la maison.

#### Reconnaissance et sauvetage

##### Découverte (Item 2a)

Équipement requis :

- Diverses aides de sauvetages

Lancez diverses aides flottantes dans l'eau profonde. Incitez les candidats à expérimenter. Demandez quelles sont les aides les plus efficaces pour le support de la victime lors de l'administration de la respiration artificielle. Demandez aux candidats de démontrer l'utilisation des diverses aides ou techniques.

## Reconnaissance et sauvetage (suite)

### Exercice au sifflet (Item 2a)

Équipement requis :

- Un sifflet
- Aides flottants
- Barrières de protection

Les candidats administrent la respiration artificielle à une victime « en arrêt respiratoire » en utilisant une aide flottante. Le moniteur émet des signaux au sifflet par intervalles. À chaque signal, le candidat donne deux insufflations complètes et poursuit le portage. Incitez les candidats à effectuer un coup de pied rotatif alternatif. L'efficacité de cet exercice sera plus grande sur de courtes distances. Les participants pourront se déplacer dans le sens de la largeur et non de la longueur de la piscine.

#### *Variation de l'exercice au sifflet*

Regroupez les candidats par paires. Assignez les rôles de sauveteur et de victime. Le sauveteur :

- effectue un plongeon de surface,
- récupère la victime en arrêt respiratoire
- administre la respiration artificielle avec une aide
- se déplace avec la victime vers un endroit sûr

Au signal émis par le moniteur, les candidats inversent immédiatement leurs rôles.

- Le sauveteur devient la victime en arrêt respiratoire.
- La victime devient le sauveteur et respecte les étapes ci-dessus.

Répétez l'exercice.

### Soudés l'un à l'autre (Item 2b)

Équipement requis :

- Un sifflet

Regroupez les candidats en équipes de trois. Établissez une distance; par exemple, trois largeurs de piscine. Deux membres de chaque équipe sont agrippés l'un à l'autre. Le troisième équipier commence à déplacer les victimes à travers la piscine. À chaque signal émis par le moniteur, les candidats échangent leurs rôles et poursuivent l'épreuve. Le premier groupe qui parcourt la distance totale « remporte » l'épreuve.

### Découverte et tâche (Item 2b)

Équipement requis :

- Un signal de relâche

Répartissez les candidats en groupes de trois. Assignez les rôles suivants:

- victime
- personne « agrippée »
- sauveteur

Demandez à chaque groupe de mettre à l'essai des méthodes de déplacement de deux victimes agrippées l'une à l'autre. Chaque équipier essaie les méthodes. Par la suite, le groupe démontre la méthode la plus efficace aux autres participants. Convenez d'un signal « de relâche ». Une petite tape de sécurité peut être donnée dans le cas où la personne agrippée désire être relâchée.

## Reconnaissance et sauvetage (suite)

### Chaîne de portage (Item 2c)

Le sauveteur effectue le portage d'une victime sur une distance déterminée (largeur d'une piscine). Une autre victime se joint au groupe afin de former une « chaîne ». (Le sauveteur porte une victime qui porte une autre victime.) Après chaque largeur, ajoutez une autre victime en augmentant ainsi la longueur de la chaîne. Faites faire la rotation des positions aux candidats. Les distances à parcourir doivent être courtes et les groupes restreints.

### Défi portage! (Item 2c)

Répartissez les candidats en groupes de trois. Demandez aux candidats d'inventer au moins une méthode originale de portage de deux victimes à la fois. Chaque groupe démontre sa méthode. Par la suite, demandez de mettre la méthode à l'essai et d'évaluer son efficacité. Vous pouvez également imposer divers types de portage à chaque groupe:

- portage d'assistance
- portage de contrôle
- portage par le menton
- portage par le bras, etc.

Assignez les types de victimes et demandez à chaque groupe de créer un portage en fonction de la situation.

### Suivez le guide (Item 2d)

Équipement requis :

- Objets à trouver

Chaque candidat choisit une méthode de recherche différente et guide le groupe. À la fin de chaque recherche, les candidats discutent de la logique à la base de la méthode présentée.

### Trouvez-les (Item 2d)

Équipement requis :

- Objets à trouver

Amenez les candidats à effectuer la recherche dans diverses profondeurs d'eau. La profondeur maximale est de 3 mètres. Les participants peuvent également faire la recherche dans des zones de diverses formes et conceptions. Révissez les plongeurs de surface.

### Ateliers (Item 2e)

Équipement requis :

- Postes
- Équipement de sauvetage
- Barrières de protection

Organisez des ateliers. Bien que cette épreuve ne soit qu'une démonstration de l'habileté, vous pouvez également inclure les composantes du sauvetage d'une victime blessée à la colonne vertébrale figurant à l'épreuve 5.



## Reconnaissance et sauvetage (suite)

### Ateliers (Item 2e) (continue)

Ateliers:

- retournement de la victime/immobilisation en eau profonde
- portage d'une victime blessée à la colonne vertébrale en eau profonde sur une distance déterminée
- retournement/immobilisation d'une victime qui respire en eau peu profonde
- retournement/immobilisation d'une victime en arrêt respiratoire en eau peu profonde
- stabilisation de la victime sur une planche dorsale et sortie sécuritaire

Répartissez les candidats en groupes de quatre. Les groupes effectuent une rotation d'un atelier à l'autre. Évitez l'embouteillage en demandant à chacun des groupes de commencer à un atelier différent. Faites suivre l'activité avec un entraînement portant sur l'habileté ou le sauvetage complet.

### Défi personnel (Item 3)

Équipement requis :

- Chronomètre manuel ou mural

Demandez aux candidats de se soumettre à l'épreuve à chaque leçon. Incitez-les à abaisser leur temps d'exécution. Offrez vos conseils reliés aux éléments suivants : position hydro-dynamique, mouvements de la nage, forme physique, rythme, etc. Ne comparez pas les rendements des candidats. Encouragez les participants à percevoir l'épreuve comme un défi personnel et non une course.

### Tenue d'un registre (Item 3)

Équipement requis :

- Chronomètre manuel ou mural
- Tableau d'enregistrement

Demandez aux candidats d'inscrire leurs temps.

Fournissez un livre ou un graphique où il sera possible d'y indiquer les améliorations. Incitez les participants à se soumettre à l'épreuve hors des heures de cours et à inscrire leurs résultats.

## Habiletés aquatiques

### Les devoirs (Item 4)

Équipement requis :

- Chronomètre manuel ou mural

Les candidats préparent :

- une activité qui leur permettra de maintenir leur rythme cardiaque dans les limites de leur zone-cible personnelle
- une activité qui favorisera l'amélioration de la force, de la puissance ou de l'endurance

Par la suite, les candidats :

- démontrent leurs activités au groupe
- expliquent de quelle façon les activités favorisent l'amélioration de la force musculaire, de la puissance ou de l'endurance
- organisent la classe afin de mettre les activités à l'épreuve

Les démonstrations peuvent s'échelonner tout au long du programme de cours. Insérez une ou deux présentations par leçon.

**Vérifier votre pouls (Item 4)**

Équipement requis :

- Chronomètre manuel ou mural

Réviser la façon de prendre le pouls.  
Affichez un graphique représentant les zones-cibles des divers groupes d'âge.  
Consultez fréquemment le graphique lors des entraînements.

**Parcours d'entraînement (Item 4)**

Équipement requis :

- Chronomètre manuel ou mural

Définissez une série d'ateliers afin de démontrer les principes à la base de l'entraînement en forme physique :

- Atelier 1 : Activité de force
- Atelier 2 : Activité de puissance
- Atelier 3 : Activité d'endurance

Demandez aux candidats de concevoir des exercices appropriés à chaque atelier.

**Le sauvetage****Répétition (Item 5)**

Équipement requis :

- Équipement de sauvetage

Demandez au candidat de répéter la situation hors de l'eau en verbalisant le traitement exact. Permettre aux autres participants d'offrir leurs commentaires et leur rétroinformation façonnera ainsi l'exécution du sauvetage. Lorsque le sauveteur est vraisemblablement capable de traiter une victime en arrêt respiratoire blessée à la colonne vertébrale, présentez une situation en milieu aquatique. Lors d'une urgence véritable, il est possible de rencontrer une victime qui ne flotte pas nécessairement sur le ventre. Pratiquez la situation en demandant à la victime d'adopter d'autres positions.

**Démonstration (Item 5)**

Équipement requis :

- Planche dorsale
- Équipement de sauvetage
- Barrières de protection

Décomposez l'exécution du sauvetage d'une victime blessée à la colonne vertébrale en une série de petites étapes :

- Le moniteur démontre la première étape.
- Les participants font l'essai de la première étape.

Par la suite :

- Le moniteur démontre la première et la deuxième étapes.
- Les participants font l'essai de la première et de la deuxième étapes.

Répétez l'exercice jusqu'à ce que l'habileté ou le sauvetage soit complet.

**Exercice de sauvetage (Item 6)**

Équipement requis :

- Équipement de sauvetage
- Feuilles d'évaluation

Présentez des exercices conçus pour des groupes de trois personnes : un sauveteur, une victime et un observateur. Le sauveteur procède à l'évaluation et au traitement tandis que l'observateur a recours aux éléments figurant sous le titre « À voir » pour évaluer le rendement.

**Approche selon la situation (Item 6)**

Équipement requis :

- Équipement de sauvetage
- Trousse pour la simulation

Répartissez les candidats en deux groupes, les sauveteurs et les victimes. Adressez-vous à chaque groupe séparément.

## Le sauvetage (suite)

### Approche selon la situation (Item 6) (continue)

Présentez le rôle et les circonstances changeantes aux victimes. Divulgez aux sauveteurs l'endroit et la circonstance initiale. Démontrez aux personnes présentes COMMENT elles doivent réagir. Diversifiez le degré de formation, la résistance ou le désir d'apporter son aide et l'efficacité de l'aide.

Les candidats exécutent le sauvetage. Demandez à la victime, aux personnes présentes et aux sauveteurs de participer à l'évaluation. Inversez les rôles. Fournissez une trousse pour la simulation et des accessoires pour les soins d'urgence et les suites à donner. Évaluez les victimes et les sauveteurs.

## La natation

### Correction de la nage (Item 7a)

Équipement requis :

- Aucun

Les candidats parcourent une courte distance en utilisant une nage spécifique. Offrez une rétroinformation à chaque participant:

- Apportez des précisions sur un élément à la fois.
- Commencez en soulignant l'erreur qui entrave le plus la propulsion.

Les candidats parcourent la distance à nouveau en apportant les corrections nécessaires.

### Partenaires (Item 7a)

Équipement requis :

- Aucun

Vous pouvez diversifier l'exercice précédent en regroupant les participants par groupes de deux. Offrez vos conseils à l'observateur sur la façon dont son partenaire peut améliorer la nage. L'observateur transmet l'information à son partenaire. Les candidats inversent leurs rôles. Assurez-vous que la rétroinformation est positive et constructive.

### Liste de vérification (Item 7a)

Équipement requis :

- Liste de vérification

Fournissez à chaque équipe une « liste de vérification » dressée à partir des « REMARQUES » pour une nage spécifique. Demandez aux participants d'offrir de la rétroinformation à leur partenaire en tenant compte de chaque point et en inscrivant un crochet lorsque l'une des caractéristiques de la nage est exécutée correctement. Vous pouvez présenter une seule nage à la fois par leçon.

### Nage chronométrée (Item 7b)

Équipement requis :

- Chronomètre manuel ou mural

Demandez aux participants de nager, sans arrêt, pendant quatorze minutes. Inscrivez les distances parcourues par chacun des candidats. Soulignez le fait que l'amélioration s'effectue tout au long du programme; nombre croissant de longueurs en un délai imposé. Faites le lien entre cette amélioration et les principes de base de l'entraînement en forme physique. Certains candidats parcourront une distance qui excède les exigences. D'autres auront de la difficulté à réussir l'épreuve. Demandez aux candidats d'améliorer leur propre rendement.



## Pour obtenir de plus amples informations sur les programmes et services de la Société de sauvetage ...

Vous pouvez nous rejoindre aux endroits suivants :

### **Division de l'Alberta et des Territoires du Nord-Ouest**

11759, chemin Groat  
Edmonton, Alberta T5M 3K6  
Téléphone : (780) 415-1755  
Télécopieur : (780) 427-9334  
Courriel : [experts@lifesaving.org](mailto:experts@lifesaving.org)  
Site Internet : [www.lifesaving.org](http://www.lifesaving.org)

### **Division de la Colombie-Britannique et du Yukon**

3989, promenade Henning – Unité 112  
Burnaby, Colombie Britannique V5C 6N5  
Téléphone : (604) 299-5450  
Télécopieur : (604) 299-5795  
Courriel : [lifesaving\\_society@telus.net](mailto:lifesaving_society@telus.net)  
Site Internet : [www.lifesaving.bc.ca](http://www.lifesaving.bc.ca)

### **Division du Manitoba**

504-138, ave Portage est  
Winnipeg, Manitoba R3C 0A1  
Téléphone : (204) 956-2124  
Télécopieur : (204) 944-8546  
Courriel : [aquatics@mts.net](mailto:aquatics@mts.net)  
Site Internet : [www.mb.lifesaving.ca](http://www.mb.lifesaving.ca)

### **Division du Nouveau-Brunswick**

61, rue Union, Suite 1030  
Saint Jean, Nouveau Brunswick E2L 1A2  
Téléphone : (506) 635-1552  
Télécopieur : (506) 635-0988  
Courriel : [lifesave@nbnet.nb.ca](mailto:lifesave@nbnet.nb.ca)  
Site Internet : [www.lifesavingnb.ca](http://www.lifesavingnb.ca)

### **Division de Terre-Neuve et du Labrador**

C. P. 8065, Succursale «A»  
St. John's, Terre Neuve A1B 3M9  
Téléphone : (709) 576-1953  
Télécopieur : (709) 738-1475  
Courriel : [lifeguard@seascape.com](mailto:lifeguard@seascape.com)  
Site Internet : [www.lifesaving.nfld.net](http://www.lifesaving.nfld.net)

### **Division de la Nouvelle-Écosse**

5516, chemin Spring Garden  
Halifax, Nouvelle-Écosse B3G 1G6  
Téléphone : (902) 425-5450  
Télécopieur : (902) 425-5606  
Courriel : [lifesave@sportns.ns.ca](mailto:lifesave@sportns.ns.ca)  
Site Internet : [www.lifesavingsociety.ns.ca](http://www.lifesavingsociety.ns.ca)

### **Division de l'Ontario**

322, chemin Consumers  
Toronto, Ontario M2J 1P8  
Téléphone : (416) 490-8844  
Télécopieur : (416) 490-8766  
Courriel : [experts@lifeguarding.com](mailto:experts@lifeguarding.com)  
Site Internet : [www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com)

### **Division du Québec**

4545, ave Pierre de Coubertin  
C. P. 1000, Succursale «M»  
Montréal, Québec H1V 3R2  
Téléphone : (514) 252-3100 ou  
1-800-265-3093  
Télécopieur : (514) 254-6232  
Courriel : [alerte@sauvetage.ca](mailto:alerte@sauvetage.ca)  
Site Internet : [www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca)

### **Division de l'Île du Prince-Édouard**

Casier postal 2411  
Charlottetown, Île du Prince-Édouard C1A 8C1  
Téléphone : (902) 368-3606  
Télécopieur : (902) 368-7757  
Courriel : [pei.lifesaving@islandtelecom.com](mailto:pei.lifesaving@islandtelecom.com)

### **Division de la Saskatchewan**

2224, rue Smith  
Regina, Saskatchewan S4P 2P4  
Téléphone : (306) 780-9255  
Télécopieur : (306) 780-9498  
Courriel : [lifesaving@sk.sympatico.ca](mailto:lifesaving@sk.sympatico.ca)  
Site Internet : [www.lifesavingsociety.sk.ca](http://www.lifesavingsociety.sk.ca)

### **Bureau national**

287, avenue McArthur  
Ottawa, Ontario K1L 6P3  
Téléphone : (613) 746-5694  
Télécopieur : (613) 746-9929  
Courriel : [experts@sauvetage.ca](mailto:experts@sauvetage.ca)  
Site Internet : [www.lifesaving.ca](http://www.lifesaving.ca)