

**GUIDE DU PARTICIPANT  
À LA REQUALIFICATION  
SAUVETEUR NATIONAL  
PLAGE CONTINENTALE | OCÉANIQUE**



**SAUVETEUR  
NATIONAL**  
S O C I É T É D E S A U V E T A G E

## Mot des bénévoles

Bonjour chers surveillants-sauveteurs,

Ce guide se veut une ressource afin de permettre aux candidats inscrits à une requalification de se préparer en vue de détenir tous les outils nécessaires à la réussite de l'examen de requalification.

Il comprend une brève description des items qui seront évalués, des stratégies pertinentes afin d'atteindre les critères d'évaluation ainsi que toutes autres informations pertinentes pour un candidat en préparation.

Nous ne vous rappellerons jamais suffisamment l'importance de vous préparer adéquatement face à l'approche de votre examen de requalification. En tant que surveillant-sauveteur, une intervention peut survenir à tout moment et vous pourriez devoir intervenir auprès d'un baigneur en difficulté. Les entraînements d'équipe au sein de votre milieu de travail, les clubs de sauvetage ainsi que les entraînements de maîtres-nageurs sont des endroits de prédilection pour maintenir votre condition physique, vos connaissances, vos habiletés et votre jugement à jour en cours d'emploi.

## Merci !

La Société de sauvetage tient à remercier les collaborateurs au développement de la requalification que vous aurez l'occasion de suivre prochainement :

Alexy Chrétien  
Arnaud Binette  
Connor O'Keefe  
Gabrielle Germain  
Guylaine Banville  
Jessica Thibault  
Katherine Paradis  
Louise Pelletier-Proulx  
Lisa Cloutier  
Mickaël Carrier  
Nicolas Francoeur  
Ophélie Van Neste  
Philippe Rainville  
Raphaël Déry  
Vincent Poulin

## Informations importantes

Il est important de noter les éléments suivants:

- Tout candidat se présentant avec un retard de 15 minutes ou plus se verra automatiquement refuser l'accès à la requalification, peu importe la raison ;
- Vous devez être en mesure d'effectuer toutes les épreuves au moment de votre requalification Sauveteur National ;
- Si pour des raisons de santé vous n'êtes pas en mesure de démontrer la norme Sauveteur national pour les items de l'examen, nous vous invitons à reporter l'examen et vous présentez lorsque vous serez prêt ;
- Une requalification est un examen, vous ne disposez d'aucun temps de pratique. Il vous est donc fortement recommandé de pratiquer avant de vous présenter à la requalification Sauveteur national. Si vous ne vous sentez pas prêt à suivre la requalification, veuillez considérer requalifier votre brevet ultérieurement et prenez soin de réviser vos techniques de réanimation et de sauvetage ;
- Vous aurez un essai pour chaque item. Si des erreurs advenaient, vous aurez une deuxième chance immédiatement. Si vous êtes en échec, vous serez invité au bloc de reprise à la fin de l'examen de requalification.
- En cas d'échec d'un item lors d'une requalification, un bloc de reprise de 30 minutes est prévu à la fin de l'examen. L'échec sera causé par un non-respect des points à voir qui sont listés plus bas dans le survol de l'examen. Votre évaluateur vous expliquera vos erreurs le cas échéant. Il sera possible de démontrer, une dernière fois, les éléments en échec durant ce bloc. Toutefois, si les items ne sont pas démontrés dans le temps maximal de 30 minutes, le résultat à la requalification sera un échec.

## Ressources utiles

Les documents suivants sont des références techniques afin de bien vous préparer aux activités d'évaluation :

[Vidéo sur la maîtrise de la bouée tube](#)

[Guide d'encadrement sécuritaire](#)

Manuel canadien de sauvetage, Manuel Alerte et Manuel canadien de Premiers soins

## Matériel à apporter

- Brevet Sauveteur national\*
- Gants chirurgicaux
- Masque de poche
- Sifflet
- Maillot, casque de bain, lunettes de natation et serviette
- Palmes (valider avec votre moniteur)

\*Si vous n'avez pas votre carte Sauveteur National en main, vous devez compléter la [Déclaration de qualification](#) et en apporter une copie lors de votre requalification.

## **SURVOL DE L'EXAMEN DE REQUALIFICATION DE SAUVETEUR NATIONAL – PLAGES CONTINENTALES**

### Condition physique

#### **Défi sprint**

Effectuer un sprint de 50 m en 60 secondes ou moins. L'habileté peut s'effectuer à la nage, à la nage tête haute ou le tout en combinaison.

#### **Défi d'endurance**

Nager 400 m en 10 minutes ou moins.

### Prise en charge

#### **Prise en charge d'une victime en détresse ou en train de se noyer**

Démontrer une prise en charge complète de ce type de victime en incluant courir 100 m avec une aide flottante, entrer dans l'eau, nager 100 m pour récupérer une victime consciente et effectuer un remorquage ou un portage sur 100 m, soutien de la tête de la victime au-dessus de la surface, la récupération en maintenant les épaules de la victime au niveau ou au-dessus de l'eau, sortie de l'eau sécuritaire, l'évaluation de la victime (évaluation primaire et traitement approprié), appel aux SPU, au besoin, l'utilisation efficace des barrières de protection, une communication efficace.

#### **Prise en charge d'une victime immergée qui ne respire pas**

Démontrer une prise en charge complète de ce type de victime en incluant l'approche et la descente rapide, la récupération en assurant la protection des voies respiratoires de la victime, la sortie de l'eau, l'évaluation de la victime et l'appel aux SPU, l'utilisation efficace des barrières de protection, l'administration de la RCR (10 cycles), la capacité à gérer les complications (obstruction des voies respiratoires, vomissements, distension gastrique) et la réévaluation de la victime, au besoin, et une communication efficace.

#### **Utilisation d'une embarcation de sauvetage**

Démontrer une mise à l'eau efficace de l'aquaplane ou de l'embarcation de sauvetage, une approche rapide et un contrôle de la direction, sa capacité à arrêter, à reculer et à changer de direction et sa capacité à récupérer et à transporter la victime de manière sécuritaire jusqu'au rivage.

### Situations de surveillance

#### **Situation de surveillance aquatique : intervention individuelle**

Démontrer les principes de surveillance aquatique lors de situations de surveillance individuelle ainsi que la réaction à une situation d'urgence.

L'item de prise en charge d'une victime blessée est inclus dans cette activité d'évaluation.

### Encadrement sécuritaire des groupes d'enfants

Cet item fait maintenant partie du curriculum de formation. Il a été intégré afin de bien préparer les sauveteurs à accueillir des groupes d'enfants venant dans leur installation, que ce soit une fête d'enfant ou un camp de jour. L'objectif est, entre autres, de connaître le rôle des différents acteurs qui permettent que tout se déroule sécuritairement et les tâches qui en découlent.

Voici un résumé des différents rôles et responsabilités des personnes ayant un pouvoir sur l'encadrement sécuritaire des groupes d'enfants :

En tant que gestionnaire organisant des activités quotidiennes pour les jeunes, vous devez connaître votre rôle et vos responsabilités de manière à offrir aux enfants et à votre personnel des conditions favorisant le déroulement sécuritaire des activités.

En tant qu'accompagnateur, vous avez la responsabilité de veiller à la sécurité des enfants qui vous sont confiés et le devoir de réagir et d'intervenir en cas d'urgence. La personne qui, sans être titulaire de l'autorité parentale, se voit confier, par délégation ou autrement, la garde, la surveillance ou l'éducation d'un mineur est tenue, de la même manière que le titulaire de l'autorité parentale, de réparer le préjudice causé par le fait ou la faute du mineur.

En tant que gestionnaire de surveillants-sauveteurs, vous êtes assujetti au principe de responsabilité indirecte qui vous attribue la responsabilité de toute négligence commise par un employé. À cet égard, il lui convient de se référer au Code civil du Québec.

En tant que parent, vous avez un rôle très important à jouer au regard de la sécurité de votre enfant au sein de l'organisation qui l'accueillera. Vous devez collaborer avec celle-ci et avec les accompagnateurs, de manière que rien ne soit laissé au hasard.

En tant que surveillant-sauveteur, vous êtes appelé à travailler dans divers milieux aquatiques : piscines, plages, parcs aquatiques, plans d'eau des camps d'été etc. Bien qu'il existe des nuances entre chaque description d'emploi, vous devez généralement assumer des tâches de prévention d'accidents, de sauvetage, de relations publiques et d'administration.

Les surveillants-sauveteurs sont responsables de faire passer les tests de nage. Celui-ci consiste à une entrée dans l'eau, à partir du bord de la piscine, de la plage ou d'un quai), un maintien à la surface de l'eau durant 30 secondes et un déplacement sur une distance minimale de 25 mètres. Les enfants qui échouent le test devront obligatoirement porter un VFI lors des sorties dans un lieu de baignade durant l'été. Les enfants auront une identification pouvant varier selon le camp.

Ils ont aussi la responsabilité d'expliquer les règlements de l'installation qui devront être suivis lors de chaque visite.

Âge des enfants	Nombre d'enfants	Nombre d'accompagnateurs
Moins de 6 ans	6	1

6 ans et plus	15	1
---------------	----	---

**Situations de surveillance aquatique : interventions en équipe**

Démontrer les principes de surveillance aquatique lors de situations de surveillance en équipe ainsi que la réaction à une situation d'urgence. Vous devez démontrer une performance efficace en tant que chef d'équipe et membre d'une équipe dans la gestion de la situation.

L'item de balayage visuel et d'observation est inclus dans cette activité d'évaluation.

## **SURVOL DE L'EXAMEN DE REQUALIFICATION DE SAUVETEUR NATIONAL – OCÉANIQUE**

### Condition physique

#### **Défi d'endurance**

Nager 400 m en 10 minutes ou moins.

### Prise en charge

#### **Prise en charge d'une victime en détresse ou en train de se noyer**

Démontrer une prise en charge complète de ce type de victime en incluant courir 100 m avec une aide flottante, entrer dans l'eau, nager 100 m pour récupérer une victime consciente et effectuer un remorquage ou un portage sur 100 m, soutien de la tête de la victime au-dessus de la surface, la récupération en maintenant les épaules de la victime au niveau ou au-dessus de l'eau, sortie de l'eau sécuritaire, l'évaluation de la victime (évaluation primaire et traitement approprié), appel aux SPU, au besoin, l'utilisation efficace des barrières de protection, une communication efficace.

#### **Prise en charge d'une victime immergée qui ne respire pas**

Démontrer une prise en charge complète de ce type de victime en incluant l'approche et la descente rapide, la récupération en assurant la protection des voies respiratoires de la victime, la sortie de l'eau, l'évaluation de la victime et l'appel aux SPU, l'utilisation efficace des barrières de protection, l'administration de la RCR (10 cycles), la capacité à gérer les complications (obstruction des voies respiratoires, vomissements, distension gastrique) et la réévaluation de la victime, au besoin, et une communication efficace.

#### **Prise en charge des victimes blessées à la colonne vertébrale**

Démontrer une prise en charge complète de ce type de victime en incluant la reconnaissance et l'intervention appropriée en temps opportun, la stabilisation et réduction des mouvements de la victime au minimum, la protection des voies respiratoires tout au long du sauvetage, communications efficaces.

#### **Utilisation d'une embarcation de sauvetage**

Démontrer une mise à l'eau efficace de l'aquaplane ou de l'embarcation de sauvetage, une approche rapide et un contrôle de la direction, sa capacité à arrêter, à reculer et à changer de direction et sa capacité à récupérer et à transporter la victime de manière sécuritaire jusqu'au rivage.

## Situations de surveillance

Situations de surveillance aquatique : intervention en équipe

- Balayage visuel et observation
- Prise en charge d'une victime blessée

Démontrer les principes de surveillance aquatique lors de situations de surveillance en équipe ainsi que la réaction à une situation d'urgence. Vous devez démontrer une performance efficace en tant que chef d'équipe et membre d'une équipe dans la gestion de la situation.

Les items suivants sont inclus dans cette activité d'évaluation : le positionnement et la rotation, le balayage visuel et observation et la prise en charge d'une victime blessée.

## COMMENT SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT À L'EXAMEN DE REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL

L'épreuve « Défi d'endurance » donne l'occasion aux sauveteurs de démontrer leur capacité à exécuter un sauvetage pendant une longue période sans se fatiguer.

En ce sens, voici une ressource supplémentaire vous permettant de bien vous préparer à cette épreuve, contenant d'autres suggestions d'entraînements : [Plan d'entraînement](#).

Avant la requalification:

- Tester l'épreuve sans interruption;
- Chronométrer l'épreuve;
- Prévoir des périodes d'entraînement à l'avance.

### Suggestions d'entraînement

Entraînement 1	700 m
Échauffement	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m style libre</li> <li>- 2 x 50 m: 25 m tête hors de l'eau + 25 m coup de pied de sauvetage</li> </ul>	
Pause (2 min)	
Bloc d'entraînement principal	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 50 m – 20 sec. repos entre chaque 50m</li> <li>- 4 x 25 m / 45 sec. (chaque 45sec comprend la longueur et le repos)</li> <li>- 100 m en continu</li> </ul>	
Récupération	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m style libre</li> </ul>	

Entraînement 2	800 m
Échauffement	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m style libre</li> <li>- 2 x 50 m: 25 m battement de jambes + 25 m complet</li> </ul>	
Pause (2 min)	
Bloc d'entraînement principal	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x 50 m – 15 sec. repos entre chaque 50 m</li> <li>- 6 x 25 m / 40 sec. (chaque 45sec comprend la longueur et le repos)</li> <li>- 2 x 50 m: 25 m sprint + 25 m relaxe</li> <li>- 150 m en continu</li> </ul>	
Récupération	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m style libre</li> </ul>	

Entraînement 3	950 m
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 50 m – alterner 50 m choix et 50 m pull-boy</li> </ul> <p>Pause (2 min)</p> <p>Bloc d'entraînement principal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 50 m – 10 sec. repos entre chaque 50m</li> <li>- 8 x 25 m / 40 sec. (chaque 40sec comprend la longueur et le repos)</li> <li>- 100m: 50m Sprint + 50m relaxe</li> <li>- 200 m en continu</li> </ul> <p>Récupération</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m style libre</li> </ul>	

Entraînement 4	1050 m
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m style libre</li> <li>- 2 x 50 m: 25 m tête hors de l'eau + 25 m coup de pied de sauvetage</li> </ul> <p>Pause (2 min)</p> <p>Bloc d'entraînement principal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 x 25 m / 35 sec. (chaque 40sec comprend la longueur et le repos)</li> <li>- 6 x 50 m – 10 sec. repos entre chaque 50m</li> <li>- 300 m en continu</li> </ul> <p>Récupération</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m style libre</li> </ul>	

### Note importante aux candidats : Condition océanique

En tant que sauveteurs océaniques, nous sommes souvent confrontés à une grande diversité de conditions océaniques, des vagues déferlantes aux courants changeants. Il est essentiel de se préparer adéquatement pour faire face à ces défis. Comprendre les caractéristiques uniques de l'océan, telles que les marées, les courants côtiers et les conditions météorologiques, est crucial pour assurer la sécurité des baigneurs. Se préparer en conséquence, que ce soit en ajustant nos techniques de sauvetage, en portant l'équipement approprié ou en restant constamment informés des conditions actuelles, est non seulement nécessaire pour notre propre sécurité, mais également pour celle des personnes que nous protégeons.

De plus, maintenir une forme physique optimale est indispensable pour pouvoir répondre efficacement et rapidement aux situations d'urgence. Une bonne condition physique améliore notre endurance, notre force et notre agilité, ce qui nous permet de naviguer dans les eaux tumultueuses avec plus de confiance et d'efficacité. En restant vigilants, bien préparés et en maintenant notre forme physique, nous pouvons mieux répondre aux défis imprévisibles de l'océan et remplir notre mission de sauvetage avec succès.

## SITUATION DE SURVEILLANCE INDIVIDUELLE : PLAGE CONTINENTALE

Certaines situations permettent de surveiller une plage en tant que surveillant-sauveteur seul, tel que:

- Activités dirigées 0-30 (ex. Entraînement, formation, cours, etc.);
- La surveillance d'une plage de moins de 125 m linéaire.

Puisque les probabilités que vous travaillez seul sur une plage sont présentes, il est important de s'y préparer adéquatement. Lors de toute situation, vous devriez vous assurer de former au moins quelques participants sur les procédures d'urgence. Ces éléments de formations devraient inclure :

- Position de la trousse de premiers soins;
- Procédure pour les appels d'urgence;
- Utilisation d'un DEA;
- Procédure d'évacuation.

### Points à voir

- Habileté d'observation et techniques de balayage visuel efficaces
- Reconnaissance et intervention appropriée en temps opportun
- Leadership dans la gestion de la situation
- Communications efficaces avec la victime, les témoins (personne non formée), les usagers et les SPU au besoin
- Bon choix et démonstration de techniques efficaces de sauvetage, utilisation efficace de l'équipement
- Prodiguer les premiers soins appropriés, utiliser les barrières de protection individuelles
- Maintien de la surveillance aquatique ou évacuation de la zone de baignade

Pistes de réflexion :

- Comment assurer la continuité de la surveillance lors d'une intervention ?
- À quel moment devrais-je procéder à une évacuation ?
- Comment sortir une victime avec l'aide de membres du public ?
- Si la situation implique une mise sur planche dorsale, comment procéder à l'intervention avec des gens non formés ?
- Si tu es seul avec la victime (ex. cours privé), comment faire l'appel au 911 ?

Références au manuel Alerte

- p.37 et p.38 intervention en cas d'urgence
- p.54 à p.57 les manœuvres en cas de blessure à la colonne vertébrale
- p.79 à 82 examen primaire et secondaire

## SITUATION DE SURVEILLANCE EN ÉQUIPE : PLAGE CONTINENTALE ET OCÉANIQUE

Pour réviser vos premiers soins, veuillez consulter votre manuel canadien de premiers soins.

### Points à voir

- Habileté d'observation et techniques de balayage visuel efficaces
- Reconnaissance et intervention appropriée en temps opportun
- Performance efficace en tant que chef d'équipe et membre d'une équipe dans la gestion de la situation
- Communications efficaces avec la ou les victimes, les autres surveillants-sauveteurs, les assistants-surveillants-sauveteurs, les témoins, les usagers et les SPU au besoin
- Bon choix et démonstration de techniques efficaces de sauvetage, utilisation efficace de l'équipement
- Prodiguier les premiers soins appropriés, utiliser les barrières de protection individuelle
- Maintien de la surveillance des autres usagers tout au long de l'exercice ou évacuer la zone le cas échéant

\*Pourrait inclure des procédures d'urgence (coup de tonnerre, personne disparue, vue d'un animal dangereux, incident vomitif ou fécal) et tous types de victimes incluant des premiers soins divers.

Pistes de réflexion :

- Si vous devez évacuer la zone de baignade, quelles sont les étapes à suivre ?
- Si vous ou votre collègue devez quitter son poste de surveillance pour une intervention, comment allez-vous adapter votre surveillance ?
- Comment pouvez-vous soutenir votre collègue lorsque vous êtes membre de son équipe ?
- Comment s'assurer d'être compris et de bien comprendre tes collègues lorsqu'il y a beaucoup de baigneurs?
- Comment s'assurer de séparer les zones de surveillances sans qu'il y ait de zone non surveillée?

## EXEMPLE DE MISE EN SITUATION INDIVIDUELLE OU PAR ÉQUIPE :

Afin de vous aider à vous préparer, voici des exemples de mises en situation que vous pourriez rencontrer durant votre requalification plage continentale ou océanique :

Exemples de mises en situation de surveillance
La victime se présente au sauveteur en mentionnant une irritation oculaire après avoir eu du sable dans les yeux alors qu'il faisait des châteaux de sable avec ses enfants. Les signes visibles comprennent une irritation oculaire, des rougeurs et un larmoiement excessif.
Un jeune garçon veut jouer avec son amie sur le module gonflable de style Wi-Bit. En se dépêchant à sauter dans l'eau, il tombe sur une autre personne qui se trouvait déjà dans l'eau. Celle-ci se plaint d'une douleur au cou et à la tête.
Lors d'un entraînement avec des triathlètes, un participant s'accroche à une bouée. Il ressent une vive douleur dans son mollet droit.
La victime a été en contact avec une sangsue pendant une séance de natation dans un lac. La victime éprouve une douleur locale intense, des rougeurs, des démangeaisons et une légère éruption cutanée. La victime est un peu paniquée puisque c'est la première fois que cela lui arrive.
Une participante à un cours de surf aperçoit une méduse dans l'eau et alerte son moniteur.
La victime cesse de nager dans la zone de baignade. Elle ressent une douleur intense dans le milieu du dos, une sensation d'oppression, des sueurs et de l'essoufflement. C'est la première fois que ces signes et symptômes se manifestent à la suite d'un entraînement en lac, mais c'est déjà arrivé à la suite d'un cours de CrossFit.

Afin de bien vous préparer à la requalification et au cas de premiers soins, nous vous invitons à consulter les documents suivants :

- Manuel canadien de Premiers soins;
- [Aide-mémoire du candidat - ILCOR 2020;](#)
- [Vidéo de démonstration d'administration de la naloxone intranasale.](#)