



**ÉDUCATION - PASSION - SAUVETAGE**

**GUIDE DU CANDIDAT**

**2023**

**FORMATION ET REQUALIFICATION**

**– SAUVETEUR NATIONAL –**

**OPTION PLAGE CONTINENTALE**

*Bonjour à vous,*

Sauvetage Perf-O-Max aimerait vous souhaiter la bienvenue à la formation ou à la requalification Sauveteur national – Option Plage continentale avec nous! Ce cours se veut une formation ou une requalification qui pourra vous permettre d'exceller en tant que surveillant-sauveteur sur une plage continentale au Québec et au Canada.

La plage continentale est un monde bien différent des autres milieux aquatique, amenant avec elle des défis très intéressants à relever pour le surveillant-sauveteur: une zone de surveillance beaucoup plus grande, un plus grand nombre de baigneurs, une forme physique supérieure, etc. Il est également reconnu que la plage continentale soit souvent le prélude pour le sauveteur désirant s'aventurer vers la plage océanique.

Sauvetage Perf-O-Max est née dans le but de transmettre la passion du sauvetage et d'offrir une expérience enrichissante à tous ses clients. Nous avons une approche bien particulière de l'enseignement avec nos moniteurs reconnus partout au niveau de la Société de sauvetage par leurs implications, leur dévouement et leur passion.

Le guide du candidat est une référence pour tous les candidats s'inscrivant à une formation ou requalification de Sauvetage Perf-O-Max. Vous trouverez, dans ces pages, toutes les informations nécessaires en vue d'une bonne préparation. Prenez en note qu'un onglet sur la Covid-19 a aussi été inclus. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Tristan Martineau, [info@sauvetageperfomax.com](mailto:info@sauvetageperfomax.com) ou 819-993-8531.

Nous vous souhaitons bonne préparation et beaucoup de plaisirs,

Tristan Martineau  
Sauvetage Perf-O-Max  
Tel: (819) 993-8531 (Urgence seulement)  
Courriel: [info@sauvetageperfomax.com](mailto:info@sauvetageperfomax.com)  
[www.sauvetageperfomax.com](http://www.sauvetageperfomax.com)



## **Table des matières:**

ITEMS DE LA FORMATION – 20h .....	4
ITEMS DE LA REQUALIFICATION – 4h.....	5
PRÉALABLES.....	6
DÉROULEMENT (SURVOL) .....	6
<i>Accueil</i> .....	6
<i>Formation</i> .....	7
<i>Requalification</i> .....	7
HÉBERGEMENT / STATIONNEMENT .....	7
LIEUX ET HORAIRE .....	8
<i>Formation/Requalification de la plage de Cowansville</i> .....	8
<i>Formation/Requalification de la plage d’Oka</i> .....	8
<i>Formation/Requalification au Récré-O-Parc de Ste-Catherine</i> .....	9
<i>Formation/Requalification à la station touristique Duchesnay (Québec)</i> .....	9
<i>Formation/Requalification à la plage de Saint-Zotique</i> .....	10
<i>Formation/Requalification à la plage à Magog</i> .....	10
<i>Formation/Requalification de la plage du Domaine de Rouville</i> .....	11
<i>Formation/Requalification à la plage de Sainte-Agathe-des-Monts</i> .....	11
<i>Formation/Requalification à la plage de la Baies des Sables (Lac-Mégantic)</i> .....	12
VOTRE PRÉPARATION (détails).....	13
<i>Matériels et équipements obligatoires</i> .....	13
<i>Activité préparatoire en ligne à faire avant le début d’une formation (obligatoire)</i> .....	13
<i>Préparation physique</i> .....	14
<i>Formulaire de reconnaissance de risques</i> .....	14
<i>Identification sur la plage (formation)</i> .....	14
VÉRIFICATION FINALE - RÉSUMÉ.....	15
<i>Avant la formation /requalification</i> .....	15
<i>Pendant la formation ou la requalification seulement</i> .....	15
<i>Après la formation</i> .....	15
QUESTIONS.....	16
Formulaire de reconnaissance des risques – Sauvetage Perf-O-Max .....	17

## **ITEMS DE LA FORMATION – 20h**

**\*Mise à jour du programme de la Société de sauvetage en 2022.**

Le cours Sauveteur national – Option plage continentale est une formation d’une durée de 20 heures sur une période de trois jours. Le contenu est régi par la Société de sauvetage, mais le format est laissé à la discrétion des affiliations.

Item 1 : Théorie et pratique de la surveillance aquatique

Item 2 : Analyse d’une plage continentale

Item 3 : Maîtrise des aides de sauvetage

Item 4 : Entrées à l’eau et sorties de victimes

Item 5 : Habiletés de plongée en apnée

Item 6 : Exercice de sauvetage

Item 7 : Utilisation d’une embarcation de sauvetage

Item 8a : Défi sprint (50 m nage en 60 secondes)

Item 8b : Défi d’endurance (400 m nage en 10 minutes)

Item 9 : Communication du surveillant-sauveteur

Item 10a : Positionnement et rotation

Item 10b : Balayage visuel et observation

Item 10c : Prévention et interventions

Item 11 : Recherche d’une personne perdue

Item 12a : Prise en charge d’une victime en détresse ou en train de se noyer

Item 12b : Prise en charge d’une victime immergée qui ne respire pas

Item 12c : Prise en charge des victimes blessées à la colonne vertébrale

Item 12d : Prise en charge d’une victime blessée

Item 13a : Intervention individuelle

Item 13b : Intervention en équipe

## **ITEMS DE LA REQUALIFICATION – 4h**

**\*Mise à jour du programme de la Société de sauvetage 2022.**

La requalification Sauveteur national – Option plage continentale est d’une durée de 4 heures en soirée. Le contenu est régi par la Société de sauvetage. Prenez en considération que c’est un examen et non une période de perfectionnement.

Directement à la plage:

Item 7 : Utilisation d’une embarcation de sauvetage

Item 8a : Défi sprint (50 m nage en 60 secondes)

Item 8b : Défi d’endurance (400 m nage en 10 minutes)

Item 10b : Balayage visuel et observation

Item12a : Prise en charge d’une victime en détresse ou en train de se noyer

Item12b : Prise en charge d’une victime immergée qui ne respire pas

Item12d : Prise en charge d’un nageur blessé Item 12d : Prise en charge d’une victime blessée

Item 13a : Intervention individuelle

Item 13b : Intervention en équipe

\*Un période de perfectionnement est disponible si les conditions et le temps le permet

## PRÉALABLES

### Formation

Selon la section 4.5 du Guide des programmes de la Société de sauvetage, les préalables pour le cours Sauveteur National-Option Plage :

- **Être âgé de 15ans à l'examen final**
- **Détenir le brevet Sauveteur National Piscine** (non obligatoire qu'il soit à jour)
- **Détenir le brevet des Premiers Soins Général reconnu par la Société de sauvetage** (non obligatoire qu'il soit à jour)

### Requalification

Selon la section 4.5 du Guide des programmes de la Société de sauvetage, les préalables pour la requalification Sauveteur National-Option Plage :

- **Détenir son brevet Sauveteur National Plage Continentale** (non obligatoire qu'il soit à jour)

## DÉROULEMENT (SURVOL)

### **Accueil**

Le candidat doit arriver aux heures mentionnées dans ce guide pour qu'il puisse s'enregistrer. Les moniteurs seront déjà présents clairement identifiés avec un rashguard noir identifié de Sauveteur Perf-O-Max dans le dos. Ils seront situés directement à la plage mentionnée.

Une fois l'enregistrement effectué, le candidat sera invité à aller mettre son vêtement isothermique (si applicable) et se préparer pour l'examen/cours pour que le cours commence à l'heure. Nous valorisons grandement la ponctualité et le professionnalisme dans nos cours.

La cours et l'examen Sauveteur National – Option plage continentale sont exigent et très divertissant, c'est pourquoi il est bien important que le candidat arrive bien préparé.

## **Formation**

Le candidat sera invité à développer ses compétences et ses habiletés au niveau des capacités physiques, ses connaissances, son leadership et son jugement. Plusieurs défis cognitifs et physiques seront proposés pour aider le candidat à se dépasser. La formation est une évaluation continue par les moniteurs sur place qui vous accompagneront durant toute la durée de la formation. Notre objectif : faire vivre une expérience enrichissante et vous aidez à être la meilleure version de vous-même.

## **Requalification**

Le candidat sera invité à démontrer qu'il détient toute la maîtrise de ses habiletés pour assurer la sécurité des baigneurs dans la pratique de ses fonctions de surveillants-sauveteurs plage continentale. En cas d'échec de l'examen (critères expliqués par le moniteur en charge), le brevet sera suspendu et sera invité à une reprise de requalification. Les résultats seront annoncés sur place.

## **HÉBERGEMENT / STATIONNEMENT**

À moins d'une entente particulière, Sauvetage Perf-O-Max n'offre pas d'hébergement ou stationnement préférentiel lors de ses formations/requalifications Sauveteur National Plage Continentale.

Toutefois, nous offrons les formations directement ou à proximité de plusieurs campings/lieu de stationnement. Nous vous invitons à communiquer avec ces installations directement si vous recherchez un espace pour faire du camping à proximité et de localiser les stationnements à proximité.

## LIEUX ET HORAIRE

### Formation/Requalification de la plage de Cowansville

#### *Adresse*

**Centre de la nature**  
225 Chemin de la Plage,  
Cowansville,  
QC J2K 2J3

#### *Horaire*

<b>Formation Sauveteur National Plage-20hrs :</b>	<b>Requalification-4hrs:</b>
<b>Date :</b> 26-27-28 mai 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Vendredi: 17h30 à 21h30 Samedi: 08h00 à 17h00 Dimanche: 08h00 à 17h00	<b>Date :</b> 27 mai 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Samedi : 17h30-21h30

### Formation/Requalification de la plage d'Oka

#### *Adresse*

**Plage d'Oka (au chalet principal de la plage)**  
2020 Chemin d'Oka,  
Oka, QC  
J0N 1E0

#### *Horaire*

<b>Formation Sauveteur National Plage-20hrs :</b>	<b>Requalification-4hrs:</b>
<b>Date :</b> 2-3-4 Juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Vendredi: 17h30 à 21h30 Samedi: 08h00 à 17h00 Dimanche: 08h00 à 17h00	<b>Date :</b> 3 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Samedi : 17h30-21h30



## Formation/Requalification au Récré-O-Parc de Ste-Catherine

### Adresse

Récré-O-Parc de Ste-Catherine (Directement à la porte de la plage)

5340 Bd Marie-Victorin

Sainte-Catherine, QC

J5C 1L9

### Horaire

<b>Formation Sauveteur National Plage-20hrs :</b>	<b>Requalification-4hrs:</b>
<b>Date :</b> 2-3-4 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Vendredi: 17h30 à 21h30 Samedi: 08h00 à 17h00 Dimanche: 08h00 à 17h00	<b>Date :</b> 3 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Samedi : 17h30-21h30

## Formation/Requalification à la station touristique Duchesnay (Québec)

### Adresse

Récré-O-Parc de Ste-Catherine (Directement à la porte de la plage)

140 Mnt de l'Auberge

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

QC G3N 2Y6

### Horaire

<b>Formation Sauveteur National Plage-20hrs :</b>	<b>Requalification-4hrs:</b>
<b>Date :</b> 2-3-4 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Vendredi: 17h30 à 21h30 Samedi: 08h00 à 17h00 Dimanche: 08h00 à 17h00	<b>Date :</b> 3 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Samedi : 17h30-21h30

## Formation/Requalification à la plage de Saint-Zotique

### Adresse

**Plage de Saint-Zotique**  
105 81e Av,  
Saint-Zotique, QC  
J0P 1Z0

### Horaire

<b>Formation Sauveteur National Plage-20hrs :</b>	<b>Requalification-4hrs:</b>
<b>Date :</b> 9-10-11 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Vendredi: 17h30-21h30 Samedi: 08h00 à 17h00 Dimanche: 08h00 à 17h00	<b>Date :</b> 10 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Samedi : 17h30-21h30

## Formation/Requalification à la plage à Magog

### Adresse

**Plage municipale de Magog (Pointe-Merry)**  
Plage du parc pointe Merry (Baie-de-Magog)  
(Adresse de l'escapade Memphrémagog)  
1150 Rue Principale O, Magog, QC J1X 2B8

### Horaire

<b>Formation Sauveteur National Plage-20hrs :</b>	<b>Requalification-4hrs:</b>
<b>Date :</b> 9-10-11 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Vendredi: 17h30-21h30 Samedi: 08h00 à 17h00 Dimanche: 08h00 à 17h00	<b>Date :</b> 10 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Samedi : 17h30-21h30

## Formation/Requalification de la plage du Domaine de Rouville

### Adresse

**Plage du Domaine de Rouville (Directement à la plage)**

1925, Chemin Rouville

St-jean Baptiste, QC

J0L 2B0

### Horaire

<b>Formation Sauveteur National Plage-20hrs :</b>	<b>Requalification-4hrs:</b>
<b>Date :</b> 9-10-11 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Vendredi: 17h30-21h30 Samedi: 08h00 à 17h00 Dimanche: 08h00 à 17h00	<b>Date :</b> 10 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Samedi : 17h30-21h30

## Formation/Requalification à la plage de Sainte-Agathe-des-Monts

### Adresse

**Plage Major – Sainte-Agathes-des-Monts**

1 Chemin du Lac des Sables

Sainte-Agathe-des-Monts, QC

J8C 2Z7

### Horaire

<b>Formation Sauveteur National Plage-20hrs :</b>	<b>Requalification-4hrs:</b>
<b>Date :</b> 16-17-18 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Vendredi: 17h30-21h30 Samedi: 08h00 à 17h00 Dimanche: 08h00 à 17h00	<b>Date :</b> 17 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Samedi : 17h30-21h30

## Formation/Requalification à la plage de la Baies des Sables (Lac-Mégantic)

### Adresse

**Plage Baie des sables**  
2680 Chemin du Lac,  
Marston, Quebec,  
G0Y 1G0

### Horaire

<b>Formation Sauveteur National Plage-20hrs :</b>	<b>Requalification-4hrs:</b>
<b>Date :</b> 16-17-18 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Vendredi: 17h30-21h30 Samedi: 08h00 à 17h00 Dimanche: 08h00 à 17h00	<b>Date :</b> 17 juin 2023 <b>Arrivé des candidats: 17h00</b> Samedi : 17h30-21h30

## **VOTRE PRÉPARATION (détails)**

### **Matériels et équipements obligatoires**

**(Si vous n'avez pas ce matériel, le moniteur peut vous interdire l'accès au cours)**

Équipements obligatoires à vous procurer (non fourni)

**\*Ceux surlignés ne sont pas nécessaires pour la requalification:**

1. Maillot de bain
2. Sifflet
3. Crème solaire (FPS 15 et plus)
4. Vêtements de rechange/3 serviettes
5. Masque de poche et gants d'intervention de style nitrile
- 6. Palmes (tous les types sont autorisés)**
- 7. Lunch pour le dîner du jour 2 et jour 3**
- 8. Masque de plongée et tuba**
9. Souliers d'eau (pour les roches) – Facultatif, mais recommandés
10. **\*\*Vêtement Isothermique (Wet Suit) – 2 à 3 mm minimum suggéré – Long de préférence**  
  
**\*\*Il est TRÈS important d'avoir des vêtements isothermique (wetsuit). Si vous n'en avez pas, achetez ou louez-en un! Sachez que nous ne retarderons pas la formation si vous avez froid parce que vous n'avez pas de vêtements isothermiques. Si vous avez des questions, entrez en contact avec nous.**

### **Activité préparatoire en ligne à faire avant le début d'une formation (obligatoire)**

Pour favoriser votre développement, une partie de la matière du cours (formation seulement) a été transférée en ligne à titre d'activité préparatoire. Cette activité regroupe 5 sections qui vous permettront d'avoir une bonne base de connaissances **avant de débiter le cours.**

**Cliquez sur le lien suivant:**

<https://drive.google.com/file/d/17udJnRAMF324gsEps2opOqszyRCe08NT/view?usp=sharing>

## **Préparation physique**

Tel qu'indiqué au début du présent guide, le Sauveteur national Option plage continentale est bien différent de l'option piscine. Plusieurs aspects font de ce dernier un cours unique surtout au niveau de la forme physique. Il est important d'arriver au cours bien préparé physiquement. Cela veut dire que vous devez être en mesure de courir et de nager sans difficulté. Vous devez être à l'aise de nager 400 m en continue, faire des enchaînements de sauvetage sur 100 m et courir rapidement sur plus de 400 m. Afin d'accroître votre forme physique et dans le but de minimiser les blessures durant la journée, il y aura des séances d'échauffement et d'entraînement avant de commencer les journées de formation.

## **Formulaire de reconnaissance de risques**

Dans l'annexe de ce document, vous trouverez le formulaire de reconnaissance de risques lié aux activités de Sauveteur Perf-O-Max. Si vous êtes mineurs, votre parent ou tuteur doit le remplir. Ce document sera demandé sur les lieux de la formation. Cette demande est obligation de la part de nos assurances pour bien vous informez qu'il y a des risques de blessures, et ce, même s'ils sont faibles.

## **Identification sur la plage (formation)**

Sauveteur Perf-O-Max fournit à tous ces candidats de formations des Rashguards uniques pour pouvoir vous identifiez sur les lieux, pour vous protégez du soleil et pour que vous puissiez garder un souvenir de votre passage chez nous.

Vous pouvez retrouver notre charte de grandeur sur le site internet de Sauveteur Perf-O-Max.

Les grandeurs doivent être sélectionnés lors de l'inscription à la formation.

## **VÉRIFICATION FINALE - RÉSUMÉ**

### **Avant la formation /requalification**

- Lire le guide du candidat
- Remplir le formulaire de reconnaissance de risques (en annexe)
- Se procurer l'ensemble du matériel nécessaire
- Réussir l'activité de préparation à la formation (facultatif pour la requalification)
- Prévoir les déplacements et l'horaire pour arriver à l'avance au cours/l'examen
- Faire des entraînements au besoin

### **Pendant la formation ou la requalification seulement**

- Apporter l'équipement requis
- Apporter les documents nécessaires

### **Après la formation**

- Remplir le formulaire d'évaluation d'appréciation du cours, s'il y a lieu

## **QUESTIONS**

À la lecture de ce guide, si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter notre foire à questions sur notre site internet.

Pour toutes informations générales portant sur l'un ou l'autre de nos services, il est possible de nous rejoindre à :

Contact	Information
Nom :	Tristan Martineau
Téléphone :	819-993-8531 (Urgence seulement)
E-mail :	<a href="mailto:Info@sauvetageperfomax.com">Info@sauvetageperfomax.com</a>
Site internet :	<a href="http://www.sauvetageperfomax.com">www.sauvetageperfomax.com</a>
Facebook :	<a href="https://www.facebook.com/sauvetageperfomax?fref=ts">https://www.facebook.com/sauvetageperfomax?fref=ts</a>
Instagram :	@sauvetageperfomax

En terminant, nous vous remercions d'avoir choisi Sauvetage Perf-O-Max. Il nous fera un plaisir de vous accueillir cet été et d'avoir l'occasion d'échanger avec vous avec enthousiasme.

**NOUS VOUS SOUHAITONS UNE EXPÉRIENCE  
ENRICHISSANTE AVEC NOUS!**



## Formulaire de reconnaissance des risques – Sauvetage Perf-O-Max

Nom du participant (Lettres moulées): \_\_\_\_\_

Nom du parent ou tuteur (si mineur) (Lettres moulées): \_\_\_\_\_

Activité (Lettres moulées): \_\_\_\_\_

Période de l'activité: du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Je, soussigné (e), agissant en mon nom ou à titre de parent ou tuteur pour un enfant participant à l'activité mentionnée ci-dessus (ci-après (l'Activité)):

Je RECONNAIS par la présente que, même si peu de blessures surviennent dans ce domaine, la formation en sauvetage, la pratique du sauvetage et des activités plus particulières auxquelles inscrite comporte des risques.

Je RECONNAIS aussi que ces risques peuvent varier d'une personne à l'autre selon son état de santé, sa condition physique ainsi que ses attitudes et comportements vis-à-vis le respect des principes de sécurité aquatique et des règles mises en avant par la Société de sauvetage et Sauvetage Perf-O-Max. Ces risques sont, de façon plus particulière, mais non limitative, les suivants: tension artérielle anormale, malaise à la poitrine, étourdissement, évanouissement, crampes, foulures, fractures, entorse, nausées, asthme, et rarement, noyade.

JE RECONNAIS également qu'il est de mon devoir de :

- respecter les règles, les consignes et les façons de faire applicables aux activités auxquelles je participe, et ce, pour diminuer le plus possible les risques de dommages corporels et matériels;
- transmettre à l'intervenante ou l'intervenant responsable toute information pouvant être liée à ma participation aux activités;
- ne pas aller au-delà de mes capacités et aviser l'intervenante ou l'intervenant en charge de tout malaise, douleur ou symptôme ressenti pendant ou après une activité ou un exercice.

Je suis informée ou informé que je peux cesser ma participation à un exercice ou à une activité si je ne me sens pas bien et que l'intervenante ou l'intervenant responsable peut me demander d'arrêter et de me reposer si on remarque des signes anormaux ou d'épuisement. Je sais, de plus, que je peux soumettre mes interrogations concernant non seulement les risques, mais également les services, les installations, l'équipement, les appareils et tout le matériel mis à ma disposition. Je déclare avoir pris connaissance des risques et des conditions énumérés dans le présent formulaire et être en mesure d'entreprendre le programme **EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE ET EN ACCEPTANT LES RISQUES** que peuvent comporter les activités auxquelles je suis inscrite ou inscrit.

Lecture faite, j'ai signé à (lieu) \_\_\_\_\_ le (date) \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

