

Niveaux de bronze

Supplément pour les candidats



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE™

Les experts en surveillance aquatique



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Les experts en surveillance aquatique

Supplément pour les candidats des Niveaux de bronze

Publié par la Société royale de sauvetage Canada

1145 chemin Hunt Club, suite 001 - Ottawa, Ontario K1V 0Y3

Téléphone: 613-746-5694 or Télécopieur: 613-746-9929

Courriel: experts@lifesaving.ca Site Internet : www.sauvetage.ca

2020 novembre édition

Copyright 2020 par la Société royale de sauvetage Canada. Toute reproduction, en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit, du matériel contenu dans ce manuel est interdite sans l'autorisation de l'éditeur. Les demandes doivent être adressées au bureau national de la Société.

La Société de sauvetage est le chef de file en surveillance aquatique au Canada. La Société oeuvre dans le but de prévenir la noyade et les traumatismes reliés à l'eau au moyen de ses programmes de formation, de sa campagne de sensibilisation du public Aqua BonMD, de la recherche sur la noyade, des services en gestion de la sécurité aquatique et du sauvetage sportif.

Chaque année, la Société offre ses programmes de formation en natation, en sauvetage, en surveillance aquatique et en leadership à plus de 1,2 million de Canadiens. C'est la Société qui établit la norme en ce qui a trait à la sécurité aquatique au Canada et qui émet les certificats aux surveillants-sauveteurs canadiens.

La Société de sauvetage est un organisme philanthropique indépendant, responsable de la formation des sauveteurs canadiens depuis l'émission du premier brevet Médaille de bronze en 1896.

La Société représente le Canada à l'échelle internationale en étant un membre actif de la *Royal Life Saving Society du Commonwealth* et de l'*International Life Saving Federation*. Elle est aussi l'organisme dirigeant le sauvetage sportif au Canada, un sport reconnu par le Comité international olympique et la Fédération des Jeux du Commonwealth.

Registered Charity No. 11912 9088 RR0001

Aqua BonMD, La Société de sauvetageMD et Le Service national des sauveteursMD sont des marques de commerce de la Société de sauvetage Canada. Les autres marques de commerce utilisées dans ce document appartiennent aux propriétaires qui les ont enregistrées.

This Guide is available in English.

Table des matières

Principe FITT	4
Entrées à l'eau et sorties de victimes	4
Chaîne de survie à la noyade	5
Victimes blessées et interventions de premiers soins	5
Noyade non mortelle	
Réanimation d'une victime de noyade	
Syncope en eau peu profonde	
Blessure à la colonne vertébrale	
État de choc	
Hypothermie	
Rôles et responsabilités de l'assistant surveillant-sauveteur	7
Sauveteurs, assistants surveillants-sauveteurs, et surveillants-sauveteurs	
La prévention avant tout	
Prêt à intervenir	
Les responsabilités du surveillant-sauveteur et de l'assistant surveillant-sauveteur	
Communications	9
La communication avec les usagers	
La communication avec la victime	
La communication entre les surveillants-sauveteurs	
La communication avec les services d'urgence	
Surveillance et balayage visuel	12
Zones de surveillance	
Le balayage visuel	
De bonnes techniques de balayage visuel	
Exemples de balayage visuel	
Un balayage visuel bien orienté	
Stratégies de balayage visuel	
Que rechercher pour être aux aguets?	

Supplément pour les candidats des Niveaux de bronze

Certains contenus techniques associés aux Niveaux de bronze révisés ne se retrouvent pas dans le *Manuel canadien de sauvetage* (MCS) – le manuel technique de référence pour les candidats des Niveaux de bronze. Ce supplément d'information vient donc compléter le contenu.

Principe FITT

Étoile de bronze, Item 11

MCS Chapitre 10 *La condition physique et le sauvetage*

La forme physique joue un rôle important en sauvetage aquatique puisqu'elle influence la sécurité personnelle du sauveteur, ses choix et sa performance en situation de sauvetage. Le niveau de forme physique se voit améliorer uniquement lorsque les muscles, les systèmes de l'organisme et les sources d'énergie sont sollicités de manière plus intense qu'à l'habitude.

Le principe FITT aide les sauveteurs à comprendre la manière d'améliorer et de maintenir leur forme physique.

Fréquence – À quelle fréquence s'entraîner? (p. ex. un nombre donné de journées par semaine)

Intensité – Quel effort fournir durant l'entraînement? (p. ex. intensité faible, moyenne ou élevée)

Temps – Combien de temps accorder à chaque séance d'entraînement?

Type – Quel type d'entraînement choisir? (p. ex. cardiovasculaire, musculaire)

Les quatre composantes du principe FITT sont interreliées. Par exemple, les entraînements à haute intensité sont habituellement plus courts et moins fréquents, alors que les entraînements à faible intensité peuvent être plus longs et plus fréquents.

Le principe FITT est utile pour développer un plan de mise en forme basé sur des objectifs précis. Pour un plan visant à améliorer l'endurance cardiovasculaire, on n'appliquera pas le principe FITT de la même manière que pour un plan visant l'amélioration de la force musculaire. C'est donc dire que le principe FITT est flexible et qu'il permet d'ajuster les plans d'entraînement en fonction de la condition physique qui change avec le temps.

Les séquences de 6 x 25 m et de 2 x 50 m du Défi de forme physique (Item 11) de l'Étoile de bronze sont des entraînements par intervalles, ce qui signifie que les intervalles d'effort physique sont suivis par des périodes de repos. Il est possible de varier la durée et l'intensité des efforts. Varier l'intensité de l'effort permet d'exercer le cœur tout en procurant un entraînement cardiovasculaire, en améliorant la capacité physique et en permettant de s'entraîner plus longtemps ou d'atteindre un niveau d'intensité plus élevé.

Il est aussi possible de varier les rapports de temps d'effort et de temps de repos. Par exemple, si le temps d'intervalle utilisé est de 60 secondes, cela signifie que les candidats nagent 25 m ou v toutes les 60 secondes. Plus ils nagent vite (l'effort), plus long est leur temps de repos – et vice versa.

Il faut ajuster l'intensité de départ en fonction des niveaux actuels de forme physique des candidats et choisir des temps d'intervalles qui favorisent un succès initial.

Entrées à l'eau et sorties de victimes

Médaille de bronze, Item 8; Croix de bronze, Item 6

MCS Chapitre 4.12 *Sorties de l'eau*

En plus des techniques de sortie de l'eau décrites dans le *Manuel canadien de sauvetage*, les techniques suivantes peuvent aussi être utiles :

Échelle – Lorsqu'une échelle est accessible et que la victime est en mesure de sortir de l'eau avec peu d'assistance, le sauveteur monte l'échelle derrière la victime pour éviter qu'elle ne retombe dans l'eau. Un témoin ou un second sauveteur se place devant ou à côté de l'échelle et est prêt à aider si nécessaire.

Appui-genou – Lorsqu'une échelle n'est pas disponible et qu'une victime plus petite est en mesure de sortir de l'eau avec peu d'assistance, le sauveteur plie le genou et forme un angle de 90 degrés avec sa jambe qu'il appuie sur la paroi de la piscine. La victime pose le pied sur la cuisse du sauveteur, puis sur la promenade ou le quai. Un témoin ou un second sauveteur se place sur la promenade ou le quai et est prêt à aider si nécessaire.

Courte échelle – Cette sortie de victime (pour les plus petites victimes qui nécessitent peu d'assistance) est semblable à la technique de courte échelle utilisée pour aider quelqu'un à monter sur le dos d'un cheval. En s'appuyant contre la paroi de la piscine, le sauveteur joint solidement ses mains afin de former un « étrier ». La victime y pose son pied pour ensuite remonter sur la promenade ou le quai. Une victime ou un second sauveteur se place sur la promenade ou le quai et est prêt à aider si nécessaire.

Chaîne de survie à la noyade

Médaille de bronze, Item 2

La *Chaîne de survie à la noyade* illustre les cinq étapes pour réduire les cas de décès par noyade qui guident les interventions des sauveteurs : prévenir la noyade; reconnaître la détresse; fournir une aide flottante; retirer de l'eau; prodiguer les soins nécessaires.



Victimes blessées et interventions de premiers soins

Au cours de leur formation, les surveillants-sauveteurs apprennent à reconnaître différents types de victimes, dont les nageurs blessés. Dans les programmes des Niveaux de bronze, les interventions de premiers soins sont limitées aux situations d'urgence aquatique telles que la noyade non mortelle, la réanimation d'une victime de noyade, la syncope en eau peu profonde, les blessures à la colonne vertébrale, l'hypothermie et l'état de choc.

Noyade non mortelle

Croix de bronze, Item 2

MCS Chapitre 8.3 Problèmes respiratoires et problèmes associés aux voies respiratoires; Chapitre 8.8 Problèmes médicaux (Noyade)

Chaque année, près de 500 Canadiens meurent lors d'incidents reliés à l'eau. La noyade reste la troisième cause de décès accidentel chez les Canadiens et la deuxième cause de décès accidentel chez les enfants âgés de 10 ans et moins.

La noyade est une insuffisance respiratoire résultant de l'immersion en milieu liquide. Une noyade peut être mortelle, entraîner une morbidité (survie avec des séquelles neurologiques) ou une absence de morbidité (survie sans séquelles neurologiques). Les noyades sont classées comme non mortelles (la victime survit) ou mortelles (la victime décède). Les victimes de noyade peuvent être conscientes ou inconscientes.

Lors d'une noyade, une victime peut aspirer (respirer) de l'eau. Les signes et les symptômes d'une aspiration peuvent inclure de la toux, une respiration sifflante, l'essoufflement, des douleurs thoraciques lors de l'inhalation, des nausées ou des vomissements, une toux accompagnée de mucus blanchâtre ou rosé, l'état de choc ou un niveau de conscience réduit.

Lors du sauvetage d'un non-nageur de la noyade, sortir la tête et les épaules de la victime de l'eau aussi rapidement que possible. Appeler les secours ou consulter un médecin si la victime présente des signes et des symptômes de noyade par aspiration. Placer la victime en position semi-assise ou confortable et traiter l'état de choc.

Si l'intervention des secours ou d'un médecin n'est pas requise, encourager la victime adulte ou les parents/responsables de victimes mineures à consulter un médecin si les symptômes d'une noyade par aspiration se développent au cours des prochaines heures ou des prochains jours.

Réanimation d'une victime de noyade

Étoile de bronze, Item 8; Médaille de bronze, Item 13 et 19; Croix de bronze, Item 9 et 16.

MCS Chapitre 7.2 Les priorités de l'ABC; Chapitre 7.4 La respiration artificielle; Chapitre 7.5 RCR et DEA; Chapitre 8.3 Problèmes respiratoires et problèmes associés aux voies respiratoires (Aspiration); Annexe B Directives de la Société sur la respiration artificielle; MCPS Urgences prioritaires (Complications pouvant survenir lors de la respiration artificielle)

Lorsqu'une victime inconsciente est sortie de l'eau, le sauveteur doit évaluer sa respiration. Si la victime ne respire pas ou sa respiration n'est pas normale, le sauveteur doit amorcer la RCR en commençant par des insufflations à cause la nature hypoxique de l'incident. Se référer au Manuel canadien de sauvetage pour les protocoles de RCR et DEA.

Syncope en eau peu profonde

Croix de bronze, Item 3

Alerte Chapitre 3 Les urgences aquatiques : la reconnaissance et l'intervention; Supplément Alerte La syncope en eau peu profonde

La syncope en eau peu profonde (inconscience) est le résultat d'une insuffisance de dioxyde de carbone pour déclencher l'impulsion naturelle du corps à respirer. Les nageurs qui pratiquent la retenue prolongée de leur respiration sous l'eau sont particulièrement à risque de subir une telle syncope.

Les nageurs ont tort de croire que la pratique de l'hyperventilation ou de l'accélération de la respiration fera augmenter le niveau d'oxygène dans le sang et permettra de prolonger le temps qu'ils peuvent passer sous l'eau. Ce qu'ils font ainsi en réalité, c'est prolonger le temps qu'ils passent sous l'eau en interrompant le mécanisme naturel de la respiration, et non en augmentant leur niveau d'oxygène.

Le premier réflexe du besoin de respirer est normalement déclenché par la hausse du dioxyde de carbone dans le sang. En pratiquant l'hyperventilation, les nageurs suppriment une trop grande quantité de dioxyde de carbone. Le nageur ne se rend pas compte qu'il a besoin de respirer et, sans aucun signe avant-coureur, il perd conscience quand le niveau d'oxygène dans le sang diminue avant que le niveau de dioxyde de carbone puisse augmenter jusqu'au point de déclenchement du réflexe de la respiration.

Une fois que le nageur est immergé, il peut être caché de la vue du surveillant-sauveteur à cause des reflets ou des vagues à la surface de l'eau.

Les victimes de syncope en eau peu profonde ne correspondent pas au profil des nageurs à risque et en conséquence, elles ne reçoivent pas autant d'attention de la part du surveillant-sauveteur que pour des non-nageurs ou des baigneurs qui s'accrochent au bord de la piscine. La syncope en eau peu profonde constitue un danger potentiel pour les nageurs de compétition, les joueurs de hockey aquatique, les nageurs en entraînement de conditionnement physique et les jeunes enfants qui s'amusent à retenir leur respiration le plus longtemps possible.

Les surveillants-sauveteurs doivent être conscients que les victimes de syncope en eau peu profonde ne correspondent pas au profil type du nageur à risque. Ils doivent être à l'affût des nageurs qui prennent plusieurs grandes respirations ou une série de petites inspirations courtes et rapides. Il faut aussi interdire (et afficher l'interdiction) les activités de pratique de l'hyperventilation ou de retenue prolongée de la respiration.

Sortir la victime de l'eau et appeler les secours. Placer la victime inconsciente en position de sécurité, la maintenir au chaud et surveiller sa respiration. Si elle ne respire pas, amorcer la RCR en commençant par 2 insufflations.

Blessure à la colonne vertébrale

Croix de bronze, Item 10

MCS Chapitre 5.10 Traitement des victimes blessées à la colonne vertébrale; Chapitre 7.2 Les priorités de l'ABC; Chapitre 9.3 Techniques de nage

Il existe un certain nombre de situations qui peuvent amener un sauveteur à penser qu'une victime a subi une blessure à la colonne vertébrale. Se référer au Manuel canadien de sauvetage pour connaître les signes et les symptômes d'une blessure à la colonne vertébrale et les protocoles relatifs au traitement.

État de choc

Médaille de bronze, Item 18

MCS Chapitre 8.2: État de choc

Toutes les victimes blessées doivent être traitées pour l'état de choc, ce qui implique de les garder au chaud, maintenir les voies respiratoires libres, les encourager à se reposer et les rassurer. Se référer au Manuel canadien de sauvetage pour connaître les signes et les symptômes de l'état de choc et les protocoles relatifs au traitement.

Hypothermie

Médaille de bronze, Item 4

MCS Chapitre 2 La prévention de la noyade (Connaissez les dangers de l'eau froide); Chapitre 3 L'auto-sauvetage (Auto-sauvetage en eau froide); Chapitre 8 Les premiers soins : le traitement des blessures et des maladies (Hypothermie)

L'hypothermie est un risque associé à l'immersion en eau froide. Se référer au Manuel canadien de sauvetage pour connaître les signes et les symptômes de l'hypothermie et les protocoles relatifs au traitement.

Rôles et responsabilités de l'assistant surveillant-sauveteur

Croix de bronze, Item 4

Alerte Chapitre 1 La pratique de la surveillance aquatique

Sauveteurs, assistants surveillants-sauveteurs, et surveillants-sauveteurs

La formation en surveillance aquatique fournit aux nageurs le jugement, les habiletés, la connaissance et la forme physique nécessaires pour intervenir en situation d'urgence aquatique. Généralement, un sauveteur est un témoin intervenant en tant que bon samaritain. Les témoins ne sont pas tenus par la loi de porter assistance lors d'une situation d'urgence (sauf au Québec). Pour ce qui est des surveillants-sauveteurs, la loi leur confère la responsabilité de la supervision de la sécurité des usagers de l'installation aquatique.

Grâce à la formation des assistants surveillants-sauveteurs, les sauveteurs qui réfléchissent et réagissent comme des témoins développent graduellement l'approche de la prévention proactive qui est celle des surveillants-sauveteurs. Alors que les sauveteurs agissent souvent seuls, les assistants surveillants-sauveteurs s'entraînent et agissent au sein d'une équipe de sauvetage – ce qui implique des protocoles établis et des procédures d'exploitation normalisées.

D'une manière générale, les personnes détenant une qualification de surveillant-sauveteur jouent un rôle de premier plan dans l'évaluation du risque, le positionnement et la rotation des surveillants-sauveteurs, la coordination du sauvetage, les tâches administratives et la formation interne. Les assistants surveillants-sauveteurs jouent un rôle de soutien sous la supervision des surveillants-sauveteurs.

La réglementation gouvernementale et les politiques des employeurs – qui établissent l'âge minimal, les qualifications minimales et l'échéance des brevets – influencent l'admissibilité à l'emploi des surveillants-sauveteurs et des assistants surveillants-sauveteurs.

Par ailleurs, les responsabilités spécifiques aux assistants surveillants-sauveteurs et aux surveillants-sauveteurs peuvent varier d'un employeur à l'autre et d'une installation aquatique à l'autre.

Quoi qu'il en soit, la tâche de supervision de la sécurité et les principaux objectifs qui en découlent sont les mêmes pour l'assistant surveillant-sauveteur et le surveillant-sauveteur : prévenir la noyade et les incidents associés à l'eau et, quand la prévention échoue, intervenir rapidement et de manière professionnelle afin d'éviter la perte de vie humaine.

La prévention avant tout

Les surveillants-sauveteurs consacrent la majeure partie de leur temps à la prévention des accidents en contrôlant, en orientant ou en influençant le comportement des usagers. Les surveillants-sauveteurs doivent être bien informés des circonstances qui peuvent entourer les accidents aquatiques, soit le moment, le lieu, la cause et le type de victime, de façon à détenir la connaissance nécessaire à leur prévention.

La prévention grâce à l'analyse de l'installation : Les surveillants-sauveteurs analysent les caractéristiques physiques et le fonctionnement de l'installation aquatique de même que les causes d'accidents qui y surviennent afin d'identifier les risques et de déterminer les mesures de sécurité qui réduiront ou élimineront le potentiel de risque.

La prévention grâce à l'éducation : Les surveillants-sauveteurs sensibilisent et éduquent les usagers quant aux dangers et aux risques associés aux activités aquatiques et aux comportements aquatiques « Aqua Bon ».

La prévention grâce à la surveillance : Les surveillants-sauveteurs sont vigilants, attentifs et alertes lorsqu'ils assurent la surveillance des usagers de l'installation aquatique. Pour y parvenir, ils doivent maîtriser diverses habiletés et techniques, notamment : le positionnement, le balayage visuel, la reconnaissance de victime et la communication.

Prêt à intervenir

Les surveillants-sauveteurs doivent s'assurer qu'ils sont prêts à intervenir efficacement en tout temps. Pour ce faire, la formation interne continue est nécessaire pour maintenir leur jugement, leurs connaissances, leurs habiletés, leur forme physique, leur leadership et leur travail d'équipe.

Les surveillants-sauveteurs possèdent une gamme de techniques de sauvetage qui s'étend des plus élémentaires aux plus avancées. Lorsqu'une situation d'urgence se produit, des modifications à la méthode de sauvetage peuvent s'avérer nécessaires et le surveillant-sauveteur doit être en mesure de faire appel instantanément à sa connaissance des habiletés, techniques et procédures de rechange et de les adapter aux exigences de la situation.

Une bonne condition physique et mentale est essentielle à une surveillance efficace. Les surveillants-sauveteurs peuvent être appelés en tout temps et dans des circonstances environnementales multiples à effectuer un sauvetage qui exige un effort physique important. Une bonne condition physique et mentale est nécessaire au maintien d'une surveillance vigilante, attentive et alerte.

Les responsabilités du surveillant-sauveteur et de l'assistant surveillant-sauveteur

Bien que les tâches spécifiques aux surveillants-sauveteurs et aux assistants surveillants-sauveteurs puissent varier en fonction du nombre d'employés, des caractéristiques de l'installation et des politiques de l'employeur, les surveillants-sauveteurs et les assistants surveillants-sauveteurs ont des responsabilités communes :

Envers le public : Le public qui choisit une installation pour se divertir a droit à une expérience agréable et sans danger. Le surveillant-sauveteur a le devoir moral et juridique de faire preuve d'une vive préoccupation et d'une attention soutenue envers la sécurité des usagers. On attend aussi du surveillant-sauveteur qu'il favorise cette expérience aquatique agréable et sans danger.

Envers les autres membres de l'équipe : Le surveillant-sauveteur fait confiance à ses coéquipiers. Ainsi, chacun est responsable de maintenir à jour ses habiletés, ses connaissances et sa condition physique. Il doit également se soucier de son amélioration personnelle et de celle de l'équipe.

Envers l'employeur : Le surveillant-sauveteur qui accepte l'emploi s'engage à respecter les objectifs, les tâches et les responsabilités énoncés par l'employeur. Les politiques de l'employeur concernant l'abus, le harcèlement et la confidentialité doivent également être respectées.

Envers soi-même : L'amélioration continue des habiletés et des connaissances du surveillant-sauveteur est en constante évolution. La pratique continue et le perfectionnement personnel des habiletés de surveillance s'avèrent essentiels. Les techniques de surveillance font l'objet d'une révision périodique. L'équipement est soumis à l'innovation. Les modifications de la structure de l'installation nécessitent une réévaluation des règlements, des procédures d'urgence et des approches pédagogiques. L'aspiration à l'excellence s'avère fondamentale chez le surveillant-sauveteur qui désire une carrière empreinte de satisfaction et d'accomplissement.

Communications

Croix de bronze, Item 5

Alerte Chapitre 2 *La communication avec les usagers, Les signaux au sifflet, La communication verbale* (p. 24); Chapitre 3 *La communication entre les surveillants-sauveteurs, La communication avec la victime, La communication avec les services d'urgence* (p. 38-42); Supplément Alerte *Signaux manuels* (p. 4-5)

La communication avec les usagers

Les surveillants-sauveteurs qui désirent prévenir les accidents doivent communiquer aisément avec les usagers dans le but d'interrompre les activités dangereuses et de signaler les risques potentiels. Lors des situations d'urgence, les surveillants-sauveteurs doivent maintenir la communication avec les usagers dans le but de les orienter et de les rassurer.

Le défi du surveillant-sauveteur consiste à maximiser le plaisir de la clientèle tout en réduisant au minimum les risques de blessures. On obtiendra des relations positives avec les usagers si on les perçoit comme des invités et non comme des individus surveillés.

Les comportements dont les surveillants-sauveteurs donnent l'exemple tout comme la façon dont ils communiquent avec les usagers sont importants. L'objectif à atteindre est d'inciter les usagers à percevoir le surveillant-sauveteur comme une personne professionnelle, accessible, empressée d'offrir son aide plutôt qu'un individu faisant obstacle au plaisir.

Les surveillants-sauveteurs adaptent leurs signaux et techniques de communication aux contraintes spécifiques de leur installation et à leur clientèle. Les facteurs tels que l'acoustique, le niveau de bruit, la distance, la ligne de vision, le type d'usagers et la volonté de créer des relations positives avec le public déterminent la communication appropriée.

La communication est bidirectionnelle. Les surveillants-sauveteurs apprennent à transmettre de l'information de façon calme, claire et précise et s'assurent que la communication avec les usagers est toujours effectuée dans le respect. Ils mettent également en pratique des habiletés d'écoute efficace qui assurent une juste perception des renseignements importants en situation de sauvetage.

Signaux au sifflet : Les sifflets émettent un son fort et strident. Les coups de sifflet constants sont agressants, c'est pourquoi il faut les utiliser judicieusement. Les signaux au sifflet communs incluent :

- 1 coup bref signifie « attention » et est suivi de directives;
- 1 long coup signifie « urgence : évacuation de l'eau ».

Les surveillants-sauveteurs entraînent les usagers à réagir rapidement aux signaux et insistent sur la rapidité de réaction lorsqu'on donne le signal d'évacuation.

Communication verbale : La communication directe entre le surveillant-sauveteur et l'utilisateur constitue la méthode la plus efficace de prévention des accidents et de correction des comportements inadéquats. Le surveillant-sauveteur se rapproche donc le plus possible de l'utilisateur, se penche à son niveau et emploie un langage respectueux.

Le surveillant-sauveteur doit s'assurer que sa zone est continuellement surveillée durant ses communications avec les usagers. Les échanges doivent être brefs et le surveillant-sauveteur doit garder les yeux sur sa zone. S'il doit s'adresser à un utilisateur pendant plus de quelques secondes, il devrait demander à un autre surveillant-sauveteur d'observer la zone.

La communication avec la victime

Bien qu'une victime en situation de sauvetage aquatique puisse ne pas répondre aux instructions, la manière dont vous communiquez peut avoir un effet calmant. Un ton doux et un débit calme caractérisent cette espèce de paralangage qui peut pénétrer la conscience limitée de son entourage que possède la victime. La façon de communiquer peut s'avérer aussi importante que le contenu de votre message. Des gestes calmes, détendus et sûrs contribuent à rassurer la victime.

Réconfort : La réaction de chaque victime est unique. Toutefois, il existe certaines caractéristiques communes aux victimes d'accident. Le surveillant-sauveteur doit donc s'attendre à ce que la victime soit concentrée sur son problème, sa douleur ou sa respiration par exemple. Le contenu de votre communication (verbale ou non verbale) et la façon de lui transmettre s'avèrent une part importante du soin de la victime.

Le réconfort initial peut s'amorcer avec le contact physique du surveillant-sauveteur qui supporte sa victime tout en la ramenant vers un endroit sûr. Le réconfort subséquent sera d'ordre émotif et répondra aux besoins physiques de la victime.

Le contenu de votre communication : Dès que possible, le surveillant-sauveteur tente de connaître le nom de la victime et il l'emploie par la suite. Il se présente à la victime en mentionnant son nom et il lui fait savoir qu'il est surveillant-sauveteur. Il lui explique ce qu'il fera avant chaque action et il demande la permission. Voici des exemples de questions (ouvertes ou fermées) permettant d'obtenir des renseignements utiles :

- « Est-ce que ça va? » « Quel est le problème? »
- « Comment vous appelez-vous? » « Est-ce la première fois que cela vous arrive? »
- « Avez-vous mal à un autre endroit? » « Souffrez-vous d'un problème d'ordre médical que nous devrions savoir? »
- « Me laisserez-vous vous aider? »
- « Êtes-vous seul? » « Avec qui désirez-vous que je communique? »

Le surveillant-sauveteur doit écouter attentivement les réponses à ses questions. Lorsque plusieurs surveillants-sauveteurs sont présents, ils évitent d'inonder la victime de questions provenant de différents intervenants.

Le ton de la voix, l'expression faciale et le langage du corps révèlent tous de l'information. Le surveillant-sauveteur maintient le contact visuel dans la mesure du possible et conserve un ton de voix calme et assuré. Le comportement, et tout particulièrement l'expression faciale du surveillant-sauveteur, devrait communiquer sa confiance en sa capacité de réussir et en un dénouement sans problèmes.

La communication entre les surveillants-sauveteurs

Un système de communication efficace et fiable permet la prévention des urgences et l'intervention appropriée. Au moment d'intervenir en cas d'urgence, les surveillants-sauveteurs doivent être en mesure de communiquer efficacement avec leurs collègues afin de les aviser de la situation et de permettre un fonctionnement efficace de l'équipe.

Signaux au sifflet : Les signaux au sifflet sont utiles dans les installations dotées d'une bonne acoustique. Les signaux les plus fréquemment utilisés entre surveillants-sauveteurs incluent :

- 2 coups brefs attirant l'attention des autres surveillants-sauveteurs. Ce signal indique aux surveillants-sauveteurs de regarder en direction du sifflet. Les surveillants-sauveteurs émettent souvent deux coups brefs (ou font signe de la main) afin d'aviser leurs collègues qu'ils doivent quitter leur poste pour intervenir dans une urgence mineure, s'adresser à un usager ou attirer l'attention d'un autre surveillant-sauveteur sur un incident potentiel ou réel à sa proximité.
- 1 long coup indiquant une urgence majeure. Les surveillants-sauveteurs préparent les usagers à évacuer le plan d'eau à ce signal.

Signaux de mains ou de bras : Un système de signaux de mains ou de bras est un moyen de communication utile dans les installations présentant de bonnes lignes de vision. Ces signaux peuvent énormément varier. Les signaux les plus fréquemment utilisés entre surveillants-sauveteurs incluent :

- « Demande d'aide » – bras dans les airs
- « Tout va bien ou ok » – une main sur la tête
- « Regarde » – bras pointant dans une direction précise (avec un coup de sifflet)
- « Passez à gauche / à droite » – bras pointant dans la direction désirée
- « Restez loin du rivage » – deux bras levés
- « Venez vers le rivage » – un bras levé
- « Victime submergée disparue » – bras croisés par-dessus la tête

Il est primordial que les surveillants-sauveteurs de l'installation emploient et interprètent les signaux uniformément.

Communication verbale : Les signaux au sifflet transmettent de l'information limitée. La communication verbale permet la transmission de plus de renseignements.

La communication verbale s'avère essentielle au cours des situations d'urgence. Les surveillants-sauveteurs communiquent des directives, de l'information, des suggestions, et prodiguent de l'encouragement à leurs pairs. La pratique de la communication verbale au cours des simulations d'urgence favorise les échanges verbaux qui sont calmes et concis. Certaines équipes de surveillance communiquent en utilisant des codes verbaux. De tels signaux transmettent des messages sans toutefois révéler l'information aux usagers. Par exemple, un certain chiffre peut indiquer le besoin de communiquer avec la police ou les services d'ambulance ou encore signifier l'évaluation de l'état d'une victime en évitant d'alarmer davantage la personne concernée. Il faut toutefois peser le pour et le contre d'une telle pratique. La transmission verbale d'un code peut accroître le stress des usagers puisqu'ils n'en comprennent pas la signification.

La communication avec les services d'urgence

Pour communiquer avec les services d'urgence, de nombreuses municipalités ont recours au numéro de téléphone d'urgence 911 par lequel il est possible de s'adresser au téléphoniste qui achemine l'appel à un ou plusieurs services d'urgence (ambulance, police ou service d'incendie). Une fois la communication établie, le téléphoniste mène la conversation et demande les renseignements cruciaux dans le but d'obtenir l'aide requise. Certaines régions ne sont pas pourvues du système 911. Le cas échéant, le surveillant-sauveteur s'assure de connaître les numéros de chaque service. Plusieurs installations sont dotées d'une ligne téléphonique directe qui les relie aux services d'urgence appropriés.

L'équipe d'intervention respecte son propre protocole. Le surveillant-sauveteur prête assistance s'il est sollicité.

Surveillance et balayage visuel

Croix de bronze, Item 14

Alerte Chapitre 2 *La prévention des accidents*; Chapitre 3 *Les urgences aquatiques*; Supplément Alerte *Balayage visuel* (p. 1).

Zones de surveillance

En temps normal, on assigne à chaque surveillant-sauveteur en poste la responsabilité d'une zone de surveillance désignée. La répartition des zones de surveillance et du positionnement des surveillants-sauveteurs est, quant à elle, la responsabilité du propriétaire ou opérateur de l'installation, du gestionnaire aquatique ou du surveillant-sauveteur en chef.

La ligne de vision et le champ visuel sont deux facteurs d'importance qui déterminent la position assurant l'observation efficace d'une zone spécifique. La vision humaine est au mieux lorsque l'objet observé se trouve directement devant les yeux. Les objets qui se retrouvent dans le champ visuel périphérique ne peuvent être perçus clairement ni observés en détail. C'est pourquoi les surveillants-sauveteurs doivent constamment tourner la tête de façon à pouvoir observer toute la zone. Idéalement, les surveillants-sauveteurs devraient être postés de façon à réduire au minimum le mouvement de rotation de la tête afin de balayer efficacement la zone.

Un poste surélevé offre aux surveillants-sauveteurs une perspective plus large que celle obtenue au sol. Par ailleurs, les surveillants-sauveteurs postés au sol ne bénéficient que d'une vue limitée de la zone de baignade et des usagers peuvent se trouver parfois hors de vue. Les surveillants-sauveteurs sont, en outre, plus exposés aux distractions en raison de la proximité des usagers.

Cela étant dit, les surveillants-sauveteurs en patrouille peuvent davantage demeurer en contact verbal étroit avec les usagers que ceux postés aux miradors. Lorsqu'il est affecté à la patrouille pédestre ou à un poste au sol, le surveillant-sauveteur peut entretenir des relations efficaces avec le public, dispenser de l'éducation et appliquer les règlements de sécurité. Lorsque la zone de baignade est achalandée, il s'avère utile de combiner les services des surveillants-sauveteurs postés en hauteur et ceux des patrouilleurs au sol.

Les patrouilleurs doivent prendre soin de ne pas tourner le dos à l'une ou l'autre section de leur zone. Ils devront, à l'occasion, se déplacer de côté ou à reculons afin de maintenir un contact visuel avec la zone déterminée.

Le balayage visuel

Le balayage visuel est l'observation systématique de l'installation, des usagers et de leurs activités. Les exigences et les techniques du balayage varient en fonction de divers facteurs, y compris :

- le nombre d'usagers et leurs activités;
- le nombre de surveillants-sauveteurs et leur position;
- la conception et la configuration de l'installation;
- la forme et les dimensions de la zone de surveillance;
- l'éclairage.

Le balayage visuel d'une plage diffère substantiellement du balayage visuel d'une piscine. Toutefois, les principes fondamentaux demeurent les mêmes. Un balayage efficace sous-entend que les surveillants-sauveteurs sont en mesure d'observer la zone entière, qu'ils connaissent et reconnaissent instantanément les signes avant-coureurs d'une difficulté.

- Les surveillants-sauveteurs doivent être positionnés de manière à bénéficier de lignes de vision libres de tout obstacle.
- Les surveillants-sauveteurs doivent se déplacer pour neutraliser l'interférence des usagers (particulièrement lorsque la surveillance s'effectue au niveau du sol).
- Les surveillants-sauveteurs doivent s'efforcer de réduire au minimum les effets de la réflexion et de l'éblouissement (par exemple : changement de position, port de lunettes solaires polarisées).
- La stratégie de balayage visuel des surveillants-sauveteurs doit compenser l'incapacité à voir sous la surface de l'eau (plans d'eau extérieurs), et la distance qui les sépare de l'activité des usagers (utilisation de jumelles).
- Les surveillants-sauveteurs doivent s'exercer à mettre au point et à améliorer les techniques de perception.
- Les surveillants-sauveteurs doivent reconnaître et comprendre les signes précurseurs d'un problème potentiel et les comportements types des personnes qui ont besoin de secours.

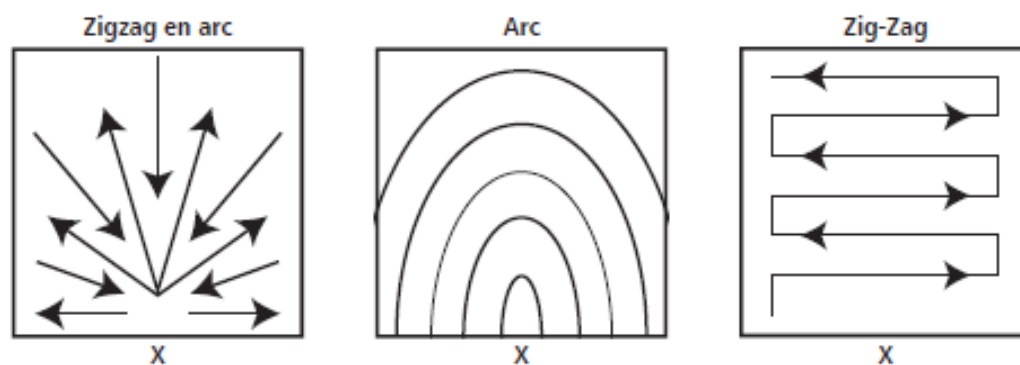
De bonnes techniques de balayage visuel

Les noyades peuvent survenir en quelques secondes. Certaines victimes se débattent, d'autres s'enfoncent silencieusement sous la surface. En dépit des meilleurs efforts du surveillant-sauveteur, la noyade peut passer inaperçue. Plus le balayage visuel est rapide tout en étant efficace, meilleure est la surveillance. Les surveillants-sauveteurs devraient être en mesure d'effectuer un balayage visuel complet et efficace de la zone qui leur est attribuée en 10 à 30 secondes.

Avec le temps, les surveillants-sauveteurs se familiarisent avec les bruits, les scènes caractéristiques, les types et les rythmes d'activités qui sont normaux pour l'installation aquatique au cours d'une période donnée. Le surveillant-sauveteur :

- porte son attention sur des personnes et leurs activités, établit un contact visuel dans la mesure du possible et observe l'expression faciale;
- s'efforce de rechercher et d'écouter tout élément inhabituel;
- évite de fixer la même chose du regard et accorde une pause à ses yeux en regardant au loin momentanément;
- fait appel à sa vision périphérique afin de détecter le mouvement;
- n'interrompt jamais son balayage visuel lorsqu'il s'adresse à un usager;
- observe, lorsque l'installation est extérieure, les changements de conditions environnementales (météorologiques, aquatiques) afin de prévoir leur incidence sur le comportement et la sécurité des usagers.

Exemples de balayage visuel



Un balayage visuel bien orienté

Le surveillant-sauveteur balaye sa zone des yeux en déplaçant la tête vers la droite et vers la gauche et en regardant derrière lui régulièrement. Il remarque les usagers et les activités devant lui. S'il est posté sur une chaise surélevée ou sur un mirador, il devrait aussi regarder sous son poste. Le balayage visuel doit s'étendre aux surveillants-sauveteurs adjacents afin de capter toute communication visuelle et vérifier la zone qui est derrière eux.

Le surveillant-sauveteur balaye des yeux sous la surface de l'eau et, en piscine, scrute le fond régulièrement. Il porte une attention particulière aux « points à risque » (plongeoires, radeaux, dénivellations, lignes de flotteurs, échelles, jouets) et s'assure que chaque personne entrant dans l'eau depuis une glissoire ou un plongeoire fait surface à nouveau. Ne pas oublier qu'une activité « à risque » peut se déplacer avec les gens qui y participent.

Stratégies de balayage visuel

Les surveillants-sauveteurs font appel à une variété de stratégies afin de répertorier les signaux sensoriels dont le nombre peut être démesuré durant les journées achalandées.

- **Comptage des têtes** : Il s'agit de compter les personnes se trouvant dans la zone désignée lors de chaque balayage visuel. Lorsque le nombre n'est pas le même, le surveillant-sauveteur en cherche la raison.
- **Regroupement** : Il s'agit de classer les usagers par groupes selon l'âge, le sexe, le potentiel de risque, l'activité et les combinaisons des éléments précités. Le surveillant-sauveteur est attentif au changement dans les groupes.
- **Classement mental** : Il s'agit d'établir, au cours des balayages visuels successifs, le profil des usagers en tenant compte des aptitudes de natation, des techniques, des activités ou de tout autre facteur pertinent. Le surveillant-sauveteur observe les modifications du comportement ou de l'activité des usagers à chaque balayage visuel.
- **Comparaison des profils** : À chaque balayage visuel, le surveillant-sauveteur compare ce qu'il observe aux profils caractéristiques de difficultés potentielles ou aux types de victimes. Il suit le déplacement des personnes qui s'immergent (depuis un plongeoire ou la surface) et des usagers qui correspondent au profil à risque élevé (p. ex. un enfant seul au bord de l'eau).

Que rechercher pour être aux aguets?

Il n'y a rien de tel que l'expérience. Avec le temps, les surveillants-sauveteurs développent une vision avertie et du flair pour repérer les problèmes potentiels. Les surveillants-sauveteurs chevronnés ont un sens aiguisé pour reconnaître des scénarios types et sont plus rapides que les surveillants-sauveteurs débutants pour repérer les perturbations et anomalies dans ces scénarios. La formation et l'entraînement permettent de préparer les surveillants-sauveteurs en herbe à leurs débuts dans cet emploi.

L'apparence et le comportement de certains usagers révèlent parfois un besoin d'attention soutenue. Les surveillants-sauveteurs doivent apprendre à reconnaître les signes précurseurs qui les aident à prévoir et à prévenir les problèmes et les accidents. Les caractéristiques propres aux différentes installations aquatiques (plages et piscines) influencent le comportement des usagers et les signes précurseurs de problèmes peuvent varier. Quoi qu'il en soit, les types d'usagers et les comportements suivants requièrent la plus grande attention des surveillants-sauveteurs :

- Jeunes enfants non surveillés. Le surveillant-sauveteur doit porter une attention particulière à tout enfant qui n'est pas surveillé de façon soutenue ou qui joue seul dans l'eau ou à proximité d'une dénivellation. Il s'efforce d'identifier les parents ou le gardien de l'enfant et leur rappelle qu'ils ont la responsabilité de surveiller leurs enfants. Même chez les parents consciencieux, c'est un moment d'inattention plutôt qu'une absence de surveillance qui peut engendrer des problèmes.
- Mauvais nageurs, non-nageurs et nageurs épuisés – de tous âges.
- Usagers qui manquent d'assurance dans l'eau ou qui semblent chétifs.

- Usagers semblant s'appuyer sur un dispositif flottant ou au bord de la promenade, du quai ou d'un radeau, ou encore à la ligne de flotteurs pour se maintenir à la surface.
- Expressions faciales ou gestes inhabituels dénotant un appel à l'aide. Par exemple, un enfant aux yeux écarquillés et à l'expression terrorisée.
- Toute personne près de la dénivellation.
- Nageurs sous les plongeoirs et les glissoires et aux échelles.
- Nageurs renversés par une vague, un courant ou d'autres baigneurs.
- Nageurs qui ont recours à l'hyperventilation afin de prolonger le temps qu'ils demeurent sous l'eau.
- Nageurs qui se bousculent.
- Personnes qui plongent en eau peu profonde.
- Usagers qui sautent du bord du plongoir vers le bord de la piscine.
- Enfants ou adultes qui tentent de rattraper un jouet flottant se faisant emporter vers l'eau profonde.
- Adultes ayant de l'eau à la poitrine ou en eau profonde et qui soutiennent un enfant.

NOTES:

Les publications de la Société de sauvetage sont disponibles auprès de n'importe quel bureau de nos divisions. Les questions en provenance de l'extérieur du Canada devraient être adressées au bureau national.

Alberta et Territoires du Nord-Ouest

13123, rue 156 N-O
Edmonton, Alberta T5V 1V2
Téléphone : 780 415-1755
Télécopieur : 780 427-9334
Courriel : experts@lifesaving.org
Site Internet : www.lifesaving.org

Colombie-Britannique et Yukon

112-3989, promenade Henning
Burnaby, Colombie-Britannique V5C 6N5
Téléphone : 604 299-5450
Courriel : info@lifesaving.bc.ca
Site Internet : www.lifesaving.bc.ca

Manitoba

100-383, boulevard Provencher
Winnipeg, Manitoba R2H 0G9
Téléphone : 204 956-2124
Télécopieur : 204 944-8546
Courriel : info@lifesaving.mb.ca
Site Internet : www.lifesaving.mb.ca

Bureau national

1145, chemin Hunt Club – Suite 001
Ottawa, Ontario K1V 0Y3
Téléphone : 613 746-5694
Télécopieur : 613 746-9929
Courriel : experts@sauvetage.ca
Site Internet : www.sauvetage.ca

Nouveau-Brunswick

70, rue Melissa
Fredericton, Nouveau-Brunswick E3A 6W1
Téléphone : 506 455-5762
Télécopieur : 506 450-7946
Courriel : info@lifesavingnb.ca
Site Internet : www.sauvetagenb.ca

Terre-Neuve-et-Labrador

11, rue Austin
Casier postal 8065, Succursale « A »
St. John's, Terre-Neuve A1B 3M9
Téléphone : 709 576-1953
Télécopieur : 709 738-1475
Courriel : info@lifesavingnl.ca
Site Internet : www.lifesavingnl.ca

Nouvelle-Écosse

5516, chemin Spring Garden – 4^e étage
Halifax, Nouvelle-Écosse B3J 1G6
Téléphone : 902 425-5450
Télécopieur : 902 425-5606
Courriel : experts@lifesavingsociety.ns.ca
Site Internet : www.lifesavingsociety.ns.ca

Ontario

400, chemin Consumers
Toronto, Ontario M2J 1P8
Téléphone : 416 490-8844
Télécopieur : 416 490-8766
Courriel : experts@lifeguarding.com
Site Internet : www.lifesavingsociety.com

Île-du-Prince-Édouard

40, croissant Enman
Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard C1E 1E6
Téléphone : 902 967-4888
Courriel : info@lifesavingsocietypei.ca
Site Internet : www.lifesavingsocietypei.ca

Québec

4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal, Québec H1V 0B2
Téléphone : 514 252-3100 ou 1 800 265-3093
Télécopieur : 514 254-6232
Courriel : alerte@sauvetage.qc.ca
Site Internet : www.sauvetage.qc.ca

Saskatchewan

2224, rue Smith
Regina, Saskatchewan S4P 2P4
Téléphone : 306 780-9255
Télécopieur : 306 780-9498
Courriel : lifesaving@sasktel.net
Site Internet : www.lifesavingsociety.sk.ca



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Les experts en surveillance aquatique

