

**GUIDE DU PARTICIPANT
À LA REQUALIFICATION
SAUVETEUR NATIONAL
PISCINE | PARC AQUATIQUE**



**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

*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 – PISCINE

Condition physique (prévoir environ 30 minutes)

Condition physique : récupération d'un objet

Effectuer la séquence suivante en 40 secondes ou moins :

- Nager 15 m, effectuer un plongeon de surface, récupérer un objet de 9 kg (20 lb) au point le plus profond de la piscine, transporter l'objet sur 5 m en ayant les voies respiratoires hors de l'eau.

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.

Condition physique : défi d'endurance

Nager 400 m en 10 minutes ou moins.

Prise en charge (prévoir environ 1 heure)

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 l'approche de 5 mètres, la récupération en maintenant les épaules de la victime au niveau ou au-dessus de la surface de l'eau, la sortie de l'eau, l'évaluation de la victime (évaluation primaire et traitement approprié), l'utilisation efficace des barrières de protection et une communication efficace avec les autres surveillants-sauveteurs, la victime, les usagers et les témoins.

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'utilisation efficace de l'aide de sauvetage, 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 le plus tôt possible, l'administration de la RCR et la capacité à gérer les complications (obstruction des voies respiratoires, vomissements).

Situations de surveillance (prévoir environ 2 heures)

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 ne réussissent pas 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.

Voici les recommandations de ratio enfant/accompagnateur recommandé selon le guide d'encadrement sécuritaire.

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 – PARC AQUATIQUE

Condition physique (prévoir environ 15 minutes)

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.

Récupération d'un objet

Effectuer la séquence suivante en 40 secondes ou moins :

- Nager 15 m, effectuer un plongeon de surface, récupérer un objet de 9 kg (20 lb) au point le plus profond de la piscine, transporter l'objet sur 5 m en ayant les voies respiratoires hors de l'eau.

Prise en charge (prévoir environ 2 heures)

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 l'approche de 5 mètres, la récupération en maintenant les épaules de la victime au niveau ou au-dessus de la surface de l'eau, la sortie de l'eau, l'évaluation de la victime (évaluation primaire et traitement approprié), l'utilisation efficace des barrières de protection et 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'utilisation efficace de l'aide de sauvetage, l'approche de 5 mètres 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'administration de la RCR et la capacité à gérer les complications (obstruction des voies respiratoires, vomissements).

Prise en charge d'une victime blessée à la colonne vertébrale

Démontrer une prise en charge complète de ce type de victime en incluant la reconnaissance et intervention appropriée en temps opportun, la stabilisation et réduction des mouvements de la victime au minimum, leadership dans la gestion de la situation, communications efficaces, respect du protocole de mise sur planche dorsale, évacuation de la zone de baignade, utilisation efficace des moyens de communication du parc aquatique afin de signaler l'urgence et le besoin de soutien et rapport précis et suivi approprié.

Situation de surveillance (prévoir environ 1 heure 15 minutes)

Situation de surveillance aquatique : interventions en équipe

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

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

Entraînement 3	950 m
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 50 m – alterner 50 m choix et 50 m pull-boy <p>Pause (2 min)</p> <p>Bloc d'entraînement principal</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 50 m – 10 sec. repos entre chaque 50m - 8 x 25 m / 40 sec. (chaque 40sec comprend la longueur et le repos) - 100m: 50m Sprint + 50m relaxe - 200 m en continu <p>Récupération</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m style libre 	
Entraînement 4	1050 m
<p>Échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m style libre - 2 x 50 m: 25 m tête hors de l'eau + 25 m coup de pied de sauvetage <p>Pause (2 min)</p> <p>Bloc d'entraînement principal</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 25 m / 35 sec. (chaque 35sec comprend la longueur et le repos) - 6 x 50 m – 10 sec. repos entre chaque 50m - 300 m en continu <p>Récupération</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m style libre 	

Voici [quelques questions supplémentaires](#) pour mieux vous préparer à votre requalification. Nous vous encourageons à vous référer à votre Manuel Alerte, votre Manuel Canadien de sauvetage, votre Manuel Canadien de Premiers soins et le Guide d'encadrement sécuritaire des groupes d'enfants en milieu aquatique.

SITUATION DE SURVEILLANCE INDIVIDUELLE :

Certaines situations permettent de surveiller une piscine en tant que surveillant-sauveteur seul :

- Piscine de 150m² de superficie;
- Activité avec un maximum de 30 participants (ex. club de natation, bain en longueur);

Puisque les probabilités que vous travaillez seul sur une piscine 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 du bassin

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 :

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
- Prodiguer 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 (alarme d'incendie, personne disparue, fuite de gaz, panne d'électricité, incident vomitif ou fécal) et tous types de victimes incluant des premiers soins divers.

Pistes de réflexion :

- Si vous devez évacuer le bassin, 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 lors d'un bain libre avec 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 piscine ou parc aquatique :

Exemples de mises en situation de surveillance
Une personne nage dans un corridor de natation, à l'extrémité de la partie profonde, elle ressent un malaise. C'est son premier entraînement matinal de natation depuis une dizaine d'années de sédentarité.
Un jeune garçon veut jouer avec son amie sur le module gonflable. En se dépêchant à sauter dans l'eau, il s'écorche l'avant-bras droit sur le câble retenant le module et son bras saigne légèrement.
Lors d'une activité de nage sur place, un participant lâche sa frite de natation. Il se débat à la surface de l'eau et après 10 secondes n'arrive plus à sortir sa tête de l'eau.
Un moniteur de natation a mangé seulement une barre tendre chocolatée dans les dernières heures et se sent pris d'étourdissement.
Une participante à une activité NPS craint l'eau. Les animateurs lui ont permis de ne pas mettre de veste de flottaison à la condition qu'elle reste assise sur la promenade. Son cube Rubik ne l'intéressait plus donc elle décide de marcher et échappe à la surveillance de son animateur.
Lors de son test de nage, un participant avale une gorgée d'eau alors qu'il était à 5 mètres de l'arrivée. Il n'avance plus, il est à la verticale, tousse et semble effrayé. Ses mouvements de nage sont inefficaces.

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.](#)