



SAUVETAGE SPORTIF



# PROGRAMME CLÉS EN MAIN DU SAUVETAGE SPORTIF



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE<sup>md</sup>

*Les experts en surveillance aquatique*

ÉDITION 2012

## **PROGRAMME CLÉS EN MAIN DU SAUVETAGE SPORTIF**

---

### **Publication réalisée par**

Société de sauvetage

### **Rédaction**

Louis-Philippe Gravel

Coordonnateur au développement du sauvetage sportif, Société de sauvetage

### **Révision**

Rebecca Girard

Claude-Annie Dubé (1<sup>ère</sup> édition)

François Morin (2<sup>ème</sup> édition)

Jean-François Groleau (2<sup>ème</sup> édition)

Hélène Labelle (3<sup>ème</sup> édition)

### **Tous droits réservés. © Société de sauvetage, 2005**

1<sup>ère</sup> édition, janvier 2005

2<sup>ème</sup> édition, octobre 2007

3<sup>ème</sup> édition, septembre 2012

Toute reproduction, intégrale ou partielle, par quel que procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de la Société de sauvetage. Adressez vos demandes au bureau de la Société de sauvetage :

Tél. : 514 252-3100 ou 1 800 265-3093

Courriel : [alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca)

4545, avenue Pierre-De Coubertin

Montréal (Québec) H1V 0B2

La Société de sauvetage est un organisme à but non lucratif dont la raison d'être est la prévention des noyades et des traumatismes associés à l'eau.

La Société de sauvetage est le chef de file, au Québec, des programmes de formation, des activités d'éducation et des services conseils en ce qui concerne les activités aquatiques, nautiques, de secourisme et de sauvetage. Elle est aussi l'autorité reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour le développement du sauvetage sportif.

La Société de sauvetage représente le Canada à l'échelle internationale en étant un membre actif de la *Royal Life Saving Society* et de l'*International Life Saving Federation*. La Société de sauvetage est aussi responsable de la compétition de sauvetage au Canada, un sport reconnu par le Comité International Olympique.

## Table des matières

1. Introduction .....	1
2. Buts, objectifs et clientèle visée.....	2
2.1 Buts du sauvetage sportif.....	2
2.2 Objectifs du sauvetage sportif.....	2
2.3 Clientèle visée .....	2
3. Catégories d'athlètes et d'épreuves.....	3
3.1 Juniors.....	3
3.2 Seniors .....	4
3.3 Description des épreuves et références .....	6
3.3.1 Volet piscine - technique.....	6
3.3.2 Volet piscine - physique.....	6
3.3.3 Volet plage.....	6
3.4 Évaluation des compétiteurs .....	6
3.4.1 Volet piscine - technique.....	6
3.4.2 Volet piscine - physique.....	7
3.4.3 Volet plage.....	7
3.5 Admissibilité des compétiteurs .....	8
3.5.1 Généralités .....	8
3.5.2 Juniors .....	8
3.5.3 Seniors.....	8
3.6 Déroulement d'une saison .....	8
3.7 Déroulement d'une compétition.....	9
3.7.1 Piscine - technique.....	9
3.7.2 Piscine - physique .....	11
3.7.3 Plage.....	12
4. Informations pour la création d'une équipe ou d'un club .....	12
4.1 Création d'un club de sauvetage.....	12
4.2 Le nom d'un club ou d'une équipe .....	13
4.3 Administration .....	13
4.4 Matériel.....	14
4.5 Organiser une compétition.....	14
4.6 Rôle de l'entraîneur .....	14
4.7 Planification des entraînements de sauvetage .....	15

## 1. Introduction

---

Le sauvetage sportif est un sport amateur pratiqué annuellement par des centaines de personnes au Québec. Ce sport développe les quatre composantes essentielles du surveillant-sauveteur : le jugement, les habiletés, les connaissances et la forme physique. Les équipes et les clubs sont fondés par l'initiative des compétiteurs ainsi que par le support des membres affiliés et des responsables aquatiques de chacune des régions.

Ce manuel aborde les trois différents volets du sauvetage sportif : piscine – technique, piscine – physique et plage.

Il est conçu afin d'aider les membres affiliés, les moniteurs, les officiels et les athlètes à mettre sur pied des clubs ou des équipes de sauvetage dans leur région. Les directives s'appliquent pour toutes les compétitions du réseau provincial.

Le manuel est une ressource complémentaire aux manuels de règlements des compétitions couvrant l'ensemble de ces volets, que ce soit aux niveaux provincial, national ou international, et qui sont disponibles dans la section dédiée au sauvetage sportif sur le site de la Société de sauvetage : [www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca).

Par ailleurs, il est important de souligner que le sauvetage sportif a été homologué parmi les disciplines des Jeux du Québec, pour une première fois en 2014.

Des championnats au niveau provincial sont organisés chaque année au Québec pour chaque volet du sauvetage sportif, et il en va de même au niveau canadien. Les résultats obtenus par les athlètes aux championnats nationaux servent à choisir ceux qui feront partie de l'Équipe nationale et l'Équipe de développement, et qui auront l'honneur de représenter le Canada dans des compétitions internationales, par exemple aux Championnats mondiaux *Rescue*.

Pour obtenir plus d'informations sur l'historique des compétitions en sauvetage sportif, les résultats des championnats, les athlètes d'excellence et le développement de ce sport, vous pouvez consulter le site internet de Lifesaving/Sauvetage Canada.

## **2. Buts, objectifs et clientèle visée**

---

### **2.1 Buts du sauvetage sportif**

- Améliorer les habiletés, les connaissances, le jugement et la forme physique des surveillants-sauveteurs;
- Innover dans les techniques de sauvetage.

### **2.2 Objectifs du sauvetage sportif**

- Offrir des situations réalistes et adaptées au travail des surveillants-sauveteurs et assistants surveillants-sauveteurs ;
- Accroître et améliorer les techniques des différents éléments du travail de surveillance aquatique;
- Favoriser le développement du sauvetage en augmentant la qualité technique et l'efficacité des surveillants-sauveteurs ;
- Augmenter et stimuler l'intérêt des gens pour le sauvetage sportif et permettre un recrutement ;
- Permettre les échanges techniques et sociaux entre les différents surveillants-sauveteurs;
- Permettre aux surveillants-sauveteurs de mesurer leurs habiletés en surveillance, en premiers soins et d'évaluer leurs performances physiques ;
- Promouvoir la Société de sauvetage comme l'organisme responsable des surveillants-sauveteurs au Québec ;
- Permettre au public de constater les compétences du surveillant-sauveteur et assurer la reconnaissance de la profession par le biais de diverses épreuves.

### **2.3 Clientèle visée**

La clientèle visée est celle des cours de formations et d'autres sports connexes au sauvetage (p. ex. natation, water-polo, plongeon, course, canoë-kayak) qui recherche un défi d'entraînement, personnel ou d'équipe, de même que des gens désirant parfaire leurs connaissances en sauvetage et en premiers soins et améliorer leur condition physique.

### 3. Catégories d'athlètes et d'épreuves

---

#### 3.1 Juniors

En ce qui concerne les compétitions du volet **piscine-technique**, le jeune doit participer de façon individuelle dans les catégories « 11 ans et - » et « 12-13 ans ». Dans la catégorie « 14-15 ans », les participants sont en duo. Notez bien que pour les compétitions techniques, toutes les catégories d'âges sont mixtes. Lors d'une compétition régionale, les épreuves peuvent varier selon les choix des organisateurs.

Épreuves du volet piscine - technique
Sauvetage
Premiers soins
Priorités
Lancer de précision / Lancer de la corde
Remorquage du mannequin avec palmes
Portage du mannequin (sans palmes)

Les compétitions du volet **piscine-physique** se déroulent de façon très similaire à une compétition de natation. Les catégories « 11 ans et - » et « 12-13 ans » sont mixtes alors que la catégorie « 14-15 ans » est divisée entre les hommes et les femmes, pour un total de 4 catégories différentes au niveau Junior.

Épreuves du volet piscine - physique		
Catégorie 11 ans et -	Catégorie 12 et 13 ans	Catégorie 14-15 ans (H/F)
Obstacles (50 m)	Obstacles* (50 m)	Obstacles* (100 m)
Lancer de précision (4 m)	Lancer de précision* (7 m)	Lancer de la corde* (10 m)
Remorquage d'un mannequin ½ plein, avec palmes (50 m)	Remorquage d'un mannequin ½ plein, avec palmes* (50 m)	Remorquage d'un mannequin ½ plein, avec palmes* (100 m)
Portage d'un mannequin ½ plein, avec palmes (50 m)	Portage d'un mannequin ½ plein, avec palmes (100 m)	Portage d'un mannequin plein, avec palmes (100 m)
Portage d'un mannequin ½ plein (50 m)	Portage d'un mannequin* ½ plein (50 m)	Portage d'un mannequin* Plein (50 m)
	Medley de sauvetage* (50 m)	Medley de sauvetage* (100 m)
	Sauveteur d'acier* (100 m)	Sauveteur d'acier* (200 m)

\* Épreuves présentées aux Jeux du Québec

Notez que les épreuves des catégories « 11 ans et - » et « 12 et 13 ans » se déroulent habituellement dans un bassin de 25 m. Pour ce qui est des épreuves de la catégorie « 14-15 ans (Hommes / Femmes) », elles peuvent se dérouler en bassin de 25 m ou 50 m selon les installations disponibles.

Les compétitions du volet **plage** se déroulent de façon similaire à une compétition du volet piscine - physique. Les catégories « 11 ans et - » et « 12-13 ans » sont mixtes alors que la catégorie « 14-15 ans » est divisée entre les hommes et les femmes, pour un total de 4 catégories différentes au niveau Junior.

<b>Épreuves du volet plage</b>		
<b>Catégorie 11 ans et -</b>	<b>Catégorie 12 et 13 ans</b>	<b>Catégorie 14-15 ans (H/F)</b>
Course (500 m)	Course* (1000 m)	Course* (1 500 m)
Course dans les brisants (100 m)	Course dans les brisants* (100 m)	Course dans les brisants* (200 m)
Drapeaux sur la plage (Beach flags)	Drapeaux sur la plage* (Beach flags)	Drapeaux sur la plage* (Beach flags)
Course-Nage-Course (300 m)	Course-Nage-Course* (300 m)	Course-Nage-Course* (300 m)
	Course avec aquaplane* (400 m)	Course avec aquaplane* (400m)
	Relais sauveteur d'acier	Relais sauveteur d'acier
		Sauveteur d'acier*

\* Épreuves présentées aux Jeux du Québec

Pour avoir plus de détails sur les normes concernant les installations, les équipements et le déroulement de ces épreuves, vous devez consulter le *Manuel de règlements des compétitions de sauvetage sportif en plage*.

### 3.2 Seniors

Les compétitions du **volet piscine-technique** pour les Seniors se déroulent en équipes composées de quatre membres. Dans notre réseau de compétition technique, nous utilisons une seule catégorie d'âge, qui représente tous les compétiteurs âgés de « 16 ans et + ». Lors d'une compétition régionale, les épreuves peuvent varier selon les choix des organisateurs.

<b>Volet piscine - technique</b>	<b>Nombre de compétiteurs autorisés par équipe</b>
Surveillance	4 sauveteurs
Premiers soins	4 sauveteurs
Priorités	4 sauveteurs
Relais Medley	4 sauveteurs
Relais Mannequin	4 sauveteurs
Lancer de la corde	2 sauveteurs

Notez que nos règlements provinciaux Seniors du volet **piscine - technique** sont différents de ceux utilisés au niveau canadien. Vous devez donc vous référer au *Manuel de règlements des compétitions du sauvetage sportif en piscine - technique*.

Pour les compétitions du **volet piscine-physique**, les épreuves se déroulent également de façon similaire à une compétition de natation. Ce volet comprend 4 catégories d'âges : « 16 à 29 ans Hommes / Femmes » et les « 30 ans et + Hommes / Femmes ». Ces catégories sont respectivement identifiées comme « Seniors » et « Maîtres ».

<b>Épreuves piscine-physique</b>	
Obstacles (200 m)	Medley de sauvetage (100 m)
Lancer de la corde (12 m)	Sauveteur d'acier (200 m)
Remorquage de mannequin ½ plein, avec palmes (100 m)	Relais obstacles (4 x 50 m)
Portage d'un mannequin plein, avec palmes (100 m)	Relais mannequin (4 x 25 m)
Portage de mannequin plein (50 m)	Relais medley (4 x 50 m)

Les compétitions du volet **plage** se déroulent de façon similaire à une compétition du volet piscine - physique. Ce volet comprend 4 catégories d'âges : « 16 à 29 ans Hommes / Femmes » et les « 30 ans et + Hommes / Femmes ». Ces catégories sont respectivement identifiées comme « Seniors » et « Maîtres ». Pour plus de détails, consultez la **section 5 du Manuel ILS**.

### **Épreuves individuels**

Course dans les brisants (Surf race)	Course-Nage-course (Run-swim-run)
Beach flags	90 m sprint
2 km course	Surf-ski (Surf-ski race)
Aquaplane (Board race)	Sauveteur océanique (Oceanman/oceanwoman)

**\*Un athlète senior peut participer à un maximum de 5 épreuves individuelles\***

### **Épreuves en équipe**

Sauveteur avec aquaplane (Board rescue)	Sauveteur avec bouée-tube (Rescue tube rescue)
Relais sauveteur océanique (Oceanman relay)	4 x 90 m sprint



### **3.3 Description des épreuves et références**

#### **3.3.1 Volet piscine - technique**

Pour cette section, vous devez consulter les documents suivants :

1. *Manuel canadien des compétitions de sauvetage* (section 4)
2. *Manuel de règlements des compétitions de sauvetage sportif*
3. Les grilles de compétitions de chaque épreuve
4. La liste des traitements

#### **3.3.2 Volet piscine - physique**

Pour cette section, vous devez consulter les documents suivants :

1. *Manuel canadien des compétitions de sauvetage* (section 3)
2. Manuel des règlements de compétitions en sauvetage sportif
3. Manuel de l'ILS (section 4)

#### **3.3.3 Volet plage**

Pour cette section, vous devez consulter les documents suivants :

1. *Manuel canadien des compétitions de sauvetage* (section 5)
2. Manuel de l'ILS (section 5)
3. Manuel des règlements de compétitions de sauvetage sportif

**Vous pouvez vous procurer tous ces documents gratuitement à l'adresse suivante :**

[www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca)

### **3.4 Évaluation des compétiteurs**

#### **3.4.1 Volet piscine - technique**

Lors des compétitions de sauvetage technique, les compétiteurs Juniors et Seniors sont évalués à l'aide de grilles. Ces grilles sont conçues à partir des manuels du Programme canadien de sauvetage, c'est-à-dire :

- *Manuel canadien de premiers soins,*
- *Manuel canadien de sauvetage,*
- *Manuel Soins d'urgence aquatique,*
- *Alerte! La pratique de la surveillance aquatique.*

Tous les types d'incidents doivent se retrouver à l'intérieur des manuels pédagogiques pour l'enseignement du Programme canadien de sauvetage. Ces grilles comportent plusieurs éléments évaluant les traitements et les gestes que poseront les compétiteurs. Elles attribuent un certain nombre de points pour chaque geste que le compétiteur doit poser ainsi que des pénalités en cas d'erreurs. Pour les épreuves physiques, les compétiteurs sont évalués par le chronométrage, comme dans une compétition de natation. Notez que les épreuves techniques sont aussi chronométrées. Les compétiteurs ont donc un temps maximum pour apporter des soins de qualité à un maximum de victime dans le temps alloué.

### **3.4.2 Volet piscine - physique**

Lors des compétitions de sauvetage physique en piscine, les compétiteurs sont évalués par des « officiels » qui sont responsables de chronométrer les temps de chaque athlète pour chacune des épreuves. Il est également possible d'utiliser des plaques de touche électronique comme celles utilisées lors des compétitions de natation.

De plus, les compétiteurs sont également évalués par des « juges » qui assurent que les participants ne posent pas de gestes qui pourraient entraîner une disqualification. Il est important de noter que toutes les épreuves physiques ont certaines restrictions concernant la manipulation du matériel, comme par exemple : garder le visage du mannequin hors de l'eau.

Ces compétitions offrent généralement des séances « préliminaires » dans lesquelles un nombre prédéterminé de participants peuvent se qualifier pour avoir accès aux « finales » de chacune de ces épreuves. Il est également possible, par manque de temps ou de participants, de déterminer le ou les gagnants d'une épreuve en effectuant des « finales » directement.

### **3.4.3 Volet plage**

Lors des compétitions de sauvetage sportif en plage, les compétiteurs ne sont pas chronométrés pour chacune des épreuves, car les départs sont des départs de masse avec beaucoup d'athlètes. Ainsi, un officiel est posté à ligne d'arrivée de chaque épreuve pour remettre un petit bâton indiquant l'ordre d'arrivée du compétiteur.

De plus, les compétiteurs sont également évalués par des « juges » qui assurent que les participants ne posent pas de gestes qui pourraient entraîner une disqualification.

Ces compétitions offrent généralement des séances « préliminaires » dans lesquelles un nombre prédéterminé de participants peuvent se qualifier pour avoir accès aux « finales » de chacune de ces épreuves. Il est également possible, par manque de temps ou de participants, de déterminer le ou les gagnants d'une épreuve en effectuant des « finales » directement.

## **3.5 Admissibilité des compétiteurs**

### **3.5.1 Généralités**

Pour participer au réseau de compétitions de la Société de sauvetage, il y a plusieurs éléments que les compétiteurs doivent respecter, toutes catégories confondues. Tous les compétiteurs ou entraîneurs doivent :

- Respecter les différents critères d'admissions propres à la catégorie d'âge.
- Être dûment accrédité comme athlète (Junior, Senior, Maître) ou entraîneur par la Société de sauvetage pour la saison en cours;
- Être toujours identifié lors des épreuves par un chandail et/ou bonnet de bain de son équipe et/ou club de sauvetage.

Pour obtenir votre accréditation individuelle d'athlète et/ou d'entraîneur, ou pour accréditer votre club pour la saison en cours, vous devez remplir le formulaire d'accréditation en vigueur sur notre site:

[www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca)

### **3.5.2 Juniors**

Le jeune qui participe aux compétitions de sauvetage en tant que Junior doit avoir moins de 16 ans. Il n'est pas nécessaire pour celui-ci de posséder une certification de la Société de sauvetage, même si cela est certainement un atout important.

Pour plus d'information, vous devez vous référer aux différents manuels de règlements, dans la section « admissibilité ».

### **3.5.3 Seniors**

L'athlète qui participe aux compétitions de sauvetage en tant que Senior, doit avoir 16 ans. Il doit également posséder un certificat de la Société de sauvetage à jour lors du premier jour de la compétition. Le certificat Médaille de bronze est minimalement exigé.

Pour plus d'information, vous devez vous référer aux différents manuels de règlements, dans la section « admissibilité ».

## **3.6 Déroulement d'une saison**

La saison des compétitions de sauvetage débute le 1er octobre de chaque année. Une saison complète comporte trois volets : les volets piscine - technique et piscine - physique qui débutent en octobre et se terminent en mai; le volet plage, aussi appelé « ligue estivale », se déroule de juin à août. Chacun des volets se termine généralement par un championnat québécois et/ou un championnat canadien.

Les clubs de sauvetage débutent généralement les entraînements en septembre. Les premières compétitions ont lieu vers la fin novembre et se poursuivent jusqu'aux

Championnats québécois de sauvetage (CQS). Une équipe ou un club peut, s'il le désire, participer à un ou plusieurs volets de compétition.

Une fois accrédités auprès de la Société de sauvetage, les compétiteurs peuvent choisir de s'inscrire au nombre de compétitions qu'ils désirent. Pour consulter la liste des événements ou s'inscrire à une compétition, vous devez consulter le site internet de la Société de sauvetage, dans la section « calendrier » de la saison en cours. Vous y trouverez toutes les dates et les lieux des événements, ainsi que la trousse d'inscription propre à chaque compétition. Cette trousse d'inscription est produite par le club qui organise la compétition et vous donnera toutes les informations pertinentes. L'équipe ou le club doit par la suite communiquer avec les responsables de la compétition pour s'inscrire selon les modalités inscrites dans la trousse d'inscription.

Il est fortement suggéré aux futurs compétiteurs de participer comme bénévoles à une ou plusieurs compétitions des différents volets du sauvetage sportif.

Pour consulter le calendrier des événements à venir, veuillez-vous rendre à l'adresse suivante :

<http://www.sauvetage.qc.ca/contenu-splash.asp?id=609>

### **3.7 Déroulement d'une compétition**

#### **3.7.1 Piscine - technique**

Avant toute chose, il est important de bien comprendre en quoi consiste une compétition de sauvetage technique. Lorsqu'un comité se réunit pour planifier une compétition, son objectif premier est d'essayer de déstabiliser les compétiteurs tout en restant réaliste. Il arrive parfois que les compétitions soient faites sur un thème qui se reflète tout au long des épreuves. Par exemple, le thème peut être la construction, le voyage ou les films. Bien que parfois cocasses, les simulations lors de compétitions tentent le plus possible de s'approcher de la réalité, mais ce, à un rythme accéléré. Pour justifier ce point, voici un exemple; lors de l'épreuve de surveillance Senior, il peut y avoir deux victimes en même temps dans deux coins opposés du bassin et tout de suite après une autre victime, et ainsi de suite. Il faut donc garder en tête que le tout est un jeu et non pas une reproduction exacte de la réalité.

Pour aider à mieux comprendre le déroulement des compétitions, voici un exemple d'horaire (le terme équipe désigne aussi Jeune sauveteur) :

### **Heure d'arrivée des équipes**

L'heure d'arrivée indique l'heure à laquelle les équipes peuvent commencer à se présenter au complexe aquatique.

### **Heure d'isolation des équipes (lock-up)**

Cette heure indique le temps où les équipes ne peuvent plus se promener seules dans les corridors. L'objectif de l'isolation est de permettre une comparaison juste et équitable des équipes. Pour ce faire, il est nécessaire de maintenir les éléments de la compétition secrets et d'avoir des aires d'isolement. Par conséquent, une équipe qui arrive après l'heure d'isolement peut se voir refuser l'accès à la compétition par les organisateurs.

### **Réunion des capitaines**

Au cours de cette réunion, les derniers détails sont donnés concernant les épreuves, l'équipement permis, les adresses utilisées pour les appels 9-1-1 et la durée de la compétition. Une période de questions est aussi allouée.

### **Début de la compétition**

Selon un ordre de passage établi au hasard le matin même, les équipes se succèdent les unes après les autres sur les différents plateaux de compétition. Certains détails dans la procédure peuvent varier d'une compétition à l'autre, mais le tout se déroule normalement de la façon suivante :

Tout d'abord, l'équipe est appelée à se préparer et à apporter tout son matériel. Normalement, le matériel qui n'est pas utilisé pour l'épreuve est placé dans un chariot qui lui sera remis par la suite. Une fois l'équipe prête, elle est amenée à l'endroit où se déroule l'épreuve.

Avant d'entrer dans l'épreuve, il y a une explication du scénario ou une mise en situation pour comprendre l'épreuve. Suite à cette mise en situation, l'équipe entre et réagit du mieux qu'elle peut face à la situation. Pour ce qui est des épreuves Juniors, le même principe s'applique. En ce qui concerne l'épreuve de surveillance chez les Seniors, le processus est un peu différent. L'équipe entre en situation, mais elle a entre 30 secondes et 1 minute pour placer son matériel et prendre son poste de surveillance avant que l'épreuve ne débute.

Une fois l'épreuve terminée, l'équipe est amenée dans une autre salle d'isolation où elle aura environ entre 15 et 60 minutes pour se préparer pour l'épreuve suivante.

Ce déroulement continue jusqu'à ce que l'équipe ait participé à toutes les épreuves. Il est important de noter qu'il est de la responsabilité des participants de prendre connaissance de l'horaire des épreuves ainsi que des règlements qui s'appliquent aux compétitions. Néanmoins, les organisateurs d'une compétition peuvent apporter des changements pour assurer le bon déroulement d'une compétition ou d'un championnat.

## **Les grilles**

À la fin de chaque épreuve, le capitaine ou l'entraîneur de l'équipe est appelé à vérifier le pointage des grilles d'évaluation. Pour ce faire, il doit tout d'abord s'assurer que tous les items ont été encerclés sur la grille par le juge. Ensuite, il doit vérifier que le calcul est conforme et qu'il n'y a pas d'erreur. Toutes les erreurs sont à signaler, ce qui signifie que s'il y a trop de points il faut le dire de la même façon que s'il en manque.

Pour comprendre une grille de premiers soins, de surveillance ou de priorité, il suffit de la décortiquer et d'appliquer les points les uns à la suite des autres. La manière la plus efficace pour faire des points est de rester soi-même et d'imaginer que nous avons affaire à une vraie victime. En fait, il faut rester le plus humain possible et ne pas devenir un robot qui récite un texte appris par cœur.

Un principe important concernant les grilles est d'en dire plus que ce que les grilles demandent. Par exemple, des points sont attribués lors de l'examen primaire lorsqu'il y a prise de pouls. Pour avoir le maximum de points, il ne faut pas seulement le faire mais expliquer ce que l'on fait et il faut aussi qualifier le rythme, la force et la fréquence. Plus vous expliquez ce que vous faites, plus vous avez des chances d'obtenir des points élevés. Il est aussi important de décrire tous les gestes que l'on fait pour s'assurer que si le juge ne voit pas ce que l'on fait, au moins il l'entend.

En fait, chaque athlète a la responsabilité de se faire comprendre et de se faire voir par le juge. Il faut que l'athlète se place de la meilleure façon en fonction du contexte pour être vu et entendu par le juge. Aux Championnats québécois de sauvetage, deux juges peuvent être attirés à une victime majeure pour s'assurer de l'équité dans le jugement.

Le principe est donc de vous assurer d'être entendu et de bien connaître les grilles. Il serait bon que chaque candidat ait accès à ces grilles pour être en mesure de les assimiler et de les comprendre lors des entraînements.

## **Remise de médailles**

Une fois les épreuves terminées, il y aura une remise de médaille pour chacune des épreuves.

### **3.7.2 Piscine - physique**

Les compétitions du volet piscine - physique se déroulent de façon identique aux compétitions de natation. Les compétiteurs s'inscrivent à l'avance dans la catégorie d'âge qui les concerne et choisissent les épreuves auxquelles ils désirent participer.

Lors de la compétition, un horaire est remis aux participants indiquant l'ordre des épreuves ainsi que les vagues. Les vagues représentent le nombre de départs pour une épreuve ainsi que le couloir dans lequel le nageur devra se présenter. Par exemple, pour l'épreuve « 200 m obstacles / hommes », un compétiteur peut se retrouver sur la vague #3, dans le couloir #5. Il est donc important pour les compétiteurs d'être attentifs afin de se présenter au bon moment.

Chaque épreuve débute par le « marshaling », soit le rassemblement des athlètes. Le bénévole ayant le rôle de marshal annoncera le début de l'épreuve. Exemple : début du marshaling pour l'épreuve 50 m portage / femmes. À ce moment, tous les compétiteurs inscrits à l'épreuve en question doivent se présenter à la table de rassemblement pour confirmer leur présence. Ils seront ensuite conduits dans « l'ère de marshaling » pour attendre leur vague de départ. Ce principe se répète tout au long de la compétition. Notez que les vagues de départ ne sont pas mixtes et sont séparées par catégorie d'âge. Il y aura donc plusieurs appels du marshal pour une même épreuve.

### **3.7.3 Plage**

Les compétitions du volet plage se déroulent sensiblement de la même façon que les compétitions du volet piscine - physique. Les compétiteurs s'inscrivent à l'avance dans la catégorie d'âge qui les concerne, mais vont payer habituellement un prix fixe pour toutes les épreuves. Ainsi, les compétiteurs décident sur place s'ils veulent participer ou non à une épreuve.

Chaque épreuve débute par le « marshaling », soit le rassemblement des athlètes. Le bénévole ayant le rôle de marshal annoncera le début de l'épreuve. Exemple : début du marshaling pour l'épreuve de drapeaux sur la plage. À ce moment, tous les compétiteurs inscrits à l'épreuve en question doivent se présenter à la table de rassemblement pour confirmer leur présence. Ils seront ensuite conduits dans « l'ère de marshaling » pour attendre leur vague de départ. Ce principe se répète tout au long de la compétition. Notez que les vagues de départ ne sont pas mixtes et sont séparées par catégorie d'âge. Il y aura donc plusieurs appels du marshal pour une même épreuve.

## **4. Informations pour la création d'une équipe ou d'un club**

---

### **4.1 Création d'un club de sauvetage**

Lorsqu'on décide de démarrer un club de sauvetage, certains éléments sont à prendre en considération. Voici des exemples de lignes directrices que vous pouvez suivre.

Tout d'abord, le recrutement est à la base de la survie d'un club. Il devrait se faire de façon constante. Sans compétiteurs ou participants, il n'y a évidemment pas de club. Il est aussi possible de faire du recrutement parmi des clubs de compétitions déjà existants comme en natation, en water-polo, en plongeon ou auprès des employés de l'installation aquatique.

Lors du recrutement, vous pouvez présenter le club comme un lieu de formation continue où tous et chacun pourront poursuivre leur formation. Faire paraître une annonce pour le club dans la programmation des activités aquatiques est un moyen très efficace.

Pour enregistrer votre club de sauvetage, vous devez contacter le coordonnateur au sauvetage sportif de la Société de sauvetage et remplir le formulaire suivant :

<http://www.sauvetage.qc.ca/contenu-splash.asp?id=612>

## **4.2 Le nom d'un club ou d'une équipe**

Le nom est synonyme d'image, d'histoire, de reconnaissance et d'identification. Plus le nom est compliqué, moins les gens s'en souviennent ou sont capables de le prononcer lors des événements. Il est important de ne pas utiliser des noms à connotation négative. La raison est simple : nous essayons de faire la promotion de notre sport, et pour ce faire, nous devons avoir des noms qui ont de la crédibilité et qui dénotent un professionnalisme. Le même principe s'applique pour le nom des différentes équipes Seniors d'un club.

Dans le même ordre d'idées, le nom des clubs devrait être accompagné de la ville ou de la région d'origine. Le club a un nom, mais les équipes qui en font partie devraient avoir un nom qui les distingue des autres équipes du club.

## **4.3 Administration**

Lors de la création d'un club, il faut considérer d'enregistrer ce club comme un « organisme à but non lucratif » ou OBNL. Il faut comprendre que votre club aura besoin de déboursier et possiblement recevoir des sommes d'argent. Étant OBNL, votre club aura un statut facilitant ses transactions et facilitera grandement votre recherche de commanditaires. Afin de vous aider dans ce processus, la Société de sauvetage a créé un guide sur les étapes à suivre :

[www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca)

Il est également important de distribuer les responsabilités et de les préciser entre chacun. Par exemple, voici quelques questions à se poser :

- Qui est responsable des locaux et de la piscine? (réservations, clefs, personne-ressource)
- Où se procurer le matériel de sauvetage? (commandites, achats, fabrication, emprunts)
- Où se procurer l'habit de l'équipe? (habit de la piscine ou de l'équipe)
- Comment sera géré le budget de l'équipe? (Il est suggéré d'ouvrir un compte bancaire au nom du club, d'où la raison d'être en OBNL.)
- Qui va nous inscrire aux compétitions? (capitaine)
- Voulons-nous être reconnus comme organisme de la ville ? (Peut augmenter les avantages du club, locaux gratuits, photocopies, etc.)
- Devons-nous posséder une assurance responsabilité civile pour s'entraîner dans les locaux de la ville? (Renseignez-vous auprès de votre responsable aquatique)
- Qui écrira des articles dans les journaux locaux pour annoncer nos résultats? (personne-ressource)



## 4.4 Matériel

Selon les volets auxquels votre club veut participer, vous devrez vous procurer plusieurs équipements pour vous entraîner ainsi que pour participer aux compétitions.

Par exemple, pour le volet piscine - technique, les compétiteurs doivent fournir eux-mêmes leur matériel de premiers soins ainsi que leur planche dorsale. Pour le volet piscine - physique, les compétiteurs doivent fournir leurs palmes. Pour le volet plage, les compétiteurs doivent fournir leur propre aquaplane.

Pour connaître la liste des équipements nécessaires à chaque épreuve, et savoir si ce matériel est fourni ou non par le comité organisateur d'une compétition, vous devez consulter les manuels de règlements.

## 4.5 Organiser une compétition

Lorsqu'un club décide de mettre sur pied une compétition régionale, il donne un coup de pouce au développement du sauvetage sportif et par le fait même, au club. En fait, l'organisation d'une compétition régionale est probablement le moyen le plus rentable d'autofinancement pour un club de sauvetage. Une bonne préparation est cependant essentielle pour mener à terme un tel projet. Pour aider et encourager les équipes ou les clubs à organiser une compétition, la Société de sauvetage a conçu, à l'aide de bénévoles, le guide *Organiser une compétition*. Vous pouvez vous y référer ou contacter le coordonnateur au sauvetage sportif qui pourra vous aider dans vos démarches.

Il est important de noter que toute compétition de sauvetage doit être approuvée par le coordonnateur au sauvetage sportif de la Société de sauvetage et être organisée conformément aux règles qui régissent le sauvetage sportif.

## 4.6 Rôle de l'entraîneur

Dans un club de sauvetage ou dans une équipe, la progression peut se faire graduellement à partir des connaissances et de l'expérience de chacun des membres. Cependant, une personne qui agit au poste d'entraîneur aide à la progression des athlètes et de l'équipe. Pour être entraîneur, vous devez avoir votre accréditation pour la saison en cours et il est fortement recommandé d'avoir au minimum la certification de Moniteur en sauvetage.

Un entraîneur sera une personne-ressource qui aidera le groupe à progresser plus rapidement que si les compétiteurs étaient seuls, car il apporte une vision externe. Cette personne-ressource est importante, car elle offre un soutien au cours de la saison aux athlètes qui veulent avoir du plaisir et parfaire leurs connaissances ou même pour ceux qui veulent axer leur entraînement sur la performance.

L'entraîneur agit souvent comme un médiateur dans une équipe et peut être appelé à calmer les émotions fortes chez les compétiteurs. Son rôle principal est de planifier et de concevoir les entraînements du club ou de l'équipe. En fait, chaque entraîneur a le devoir de déterminer, au préalable, son rôle avec l'équipe ou le club

#### **4.7 Planification des entraînements de sauvetage**

Lors de la planification des entraînements, il ne faut pas oublier que la majorité des compétiteurs sont des étudiants. Donc, les entraînements ne peuvent avoir lieu pendant les heures scolaires à moins, bien sûr, que le tout fasse partie du programme scolaire. Les fins de semaine ou les soirées s'avèrent souvent les périodes le plus efficace.

Pour éviter les pertes de temps, un entraînement doit être planifié et structuré. De cette manière, les jeunes qui participent ont du plaisir à s'entraîner. Afin d'aider les entraîneurs, la Société de sauvetage peut vous conseiller afin de vous aider à structurer et planifier vos entraînements, en vous donnant aussi des exemples d'entraînements.