

À l'attention des moniteurs et des évaluateurs en sauvetage!

Les certificats révisés des niveaux de bronze sont désormais disponibles, les moniteurs et les évaluateurs des niveaux de bronze doivent par conséquent s'y préparer. Veuillez suivre les étapes suivantes pour vous mettre à jour :

1. Lire [Quoi de neuf pour les moniteurs?](#)
2. Commander le nouveau [Guide des certificats Niveaux de bronze.](#)
3. Assister à un cours pratique de mise à jour sur Explorer le bronze :
 - a. En personne à une installation de votre voisinage
 - b. En ligne par vidéoconférence : le 8 mai (de 10 h à 13 h) ou le 5 juin (de 10 h à 13 h) ou le 26 juin (de 10 h à 13 h). Vous pouvez vous inscrire par courriel à : info@lifesavingnb.ca

Pour obtenir de plus amples informations sur les certificats révisés des niveaux de bronze veuillez lire l'édition [Splash de décembre 2020](#) ou [visiter notre site web](#). Vous pouvez communiquer avec [Grégoire Cormier](#) si vous avez des questions ou désirez plus de renseignements sur les cours pratiques « Explorer le bronze ».

Joignez-vous à nous pour notre AGA

La Société de sauvetage du Nouveau Brunswick tiendra son Assemblée générale le samedi 24 avril 2021 de 15 h 30 à 17 h et ce par le biais d'une vidéo conférence. Nous invitons chaleureusement les membres et ami(e)s de la Société incluant les moniteurs, les évaluateurs et les représentants de nos membres affiliés à se joindre à nous. Si vous n'avez pas encore reçu votre invitation par courriel veuillez communiquer avec Ryan Munn au bureau de la Société par téléphone ou [par courriel](#).



Poumons pour mannequin de formation en RCR de la Société de sauvetage

Maintenant disponible en ligne au LifeguardDepot.com ou appeler le 1-844-647-7033

Les poumons pour mannequin de formation en RCR de la Société de sauvetage sont :

- Conçus pour être utilisés avec ACTAR D-Fib et d'autres mannequins de formation en RCR.
- Faciles à installer.
- Recyclables et conçus pour usage unique.
- Vendus en paquet de 50 poumons (ou en boîte de 20 paquets).
- Fabriqués au Canada

Prix : 58,46 \$ par paquet de 50 poumons
Code de produit : 42.1149.00

Lifeguard Depot.com®

LifeguardDepot.com est la boutique en ligne de la Société de sauvetage. Tous les profits de LifeguardDepot.com servent à appuyer la prévention de la noyade et le développement de jeunes leaders par l'entremise du sauvetage sportif.

À vos marques. Prêts. Requal.

Maintenant qu'il y a un peu de lumière au bout du tunnel COVID, les opérateurs d'installations aquatiques et leur personnel planifient un retour à une certaine normalité. Un des éléments de cette normalité est que les qualifications des surveillants sauveteurs se doivent d'être à jour. Étant donné que la fermeture des piscines s'est étirée sur une longue période de temps dans de nombreuses régions de la province, le personnel n'a donc pas eu accès aux occasions habituelles de formation continue. De multiples surveillants sauveteurs devront se prémunir de temps de pratique dans l'eau afin de pouvoir reprendre la forme physique requise pour se qualifier en tant que Sauveteur national.

À cette fin, nous leur offrons quelques conseils de formation et d'entraînement. Recommencer graduellement avec des entraînements deux ou trois fois par semaine pendant plusieurs semaines jusqu'à ce que vous puissiez vous conformer aux trois normes de temps des items qui sont obligatoires lors d'une requalification de Sauveteur national.

Récupération d'un objet (Item 2a). *Démontrer sa condition physique anaérobie et sa force lors de la récupération d'un objet : en partant dans l'eau, nager sur 15 m et effectuer un plongeon de surface afin de récupérer un objet de 9 kg (20 lb.); refaire surface et transporter l'objet sur une distance de 5 m – en 40 secondes ou moins.*

- Approchez tête baissée pour effectuer un plongeon de surface. Utilisez votre élan. Ne prenez pas de pause.
- Utilisez votre meilleur plongeon de surface (la tête ou les pieds en premier).
- Tenez l'objet près de votre corps et utilisez vos deux jambes pour vous donner une poussée sur le fond de la piscine.
- Il n'est pas obligatoire pour l'objet d'être près ou à la surface lorsque vous le transportez.

Défi sprint (Item 2c). *Démontrer sa condition physique anaérobie : en partant dans l'eau, nager 50 m la tête hors de l'eau en 60 secondes (50 verges en 55 secondes) ou moins.*

- Tête haute signifie « les yeux droits devant et tournés vers l'avant ». Fixez un point au bout de la piscine et concentrez-vous sur celui-ci.
- Effectuer une solide poussée hydrodynamique les « yeux droits devant » en poussant sur le mur.
- Nager le crawl ou la brasse ou une combinaison des deux.

Défi d'endurance (Item 2e). *Démontrer sa condition physique aérobie et son endurance : nager 400 m en 10 minutes ou moins.*

- Portez des lunettes de natation.
- Commencez avec un plongeon d'entrée.
- Utilisez de puissantes techniques de nage (p. ex. : le crawl et/ou la brasse).
- Utilisez un retournement avec une puissante poussée sur le mur se convertissant en une glissade hydrodynamique et une transition unifiée à la technique de nage.
- Comptez le nombre de mouvements des bras par longueur et ajustez votre cadence.

Exemples d'entraînement

Les types d'exercices suivants peuvent aider les surveillants sauveteurs à améliorer et à maintenir leur forme physique aérobie et anaérobie dans le but de se préparer à effectuer des sauvetages. Lors de votre premier entraînement, ajustez votre cadence au besoin pour l'adapter à votre niveau actuel de forme physique. Par la suite, vous pouvez commencer à réduire la cadence afin que chaque entraînement représente un défi.

Réviser les principes d'entraînement au chapitre 5 du *Manuel du moniteur* de la Société.

Réchauffement (5 à 10 min)

Effectuer les étirements dynamiques appropriés suivis d'une nage sur 200 m à une cadence confortable. Vous pouvez choisir la technique de nage ou le coup de pied que vous préférez.

1^{ère} série d'entraînement

Effectuant le crawl, choisissez l'option A, B ou C d'après vos habiletés actuelles de forme physique.

Option A – 2 fois 100 m à une cadence de 2,20 min à chaque fois

Option B – 4 fois 50 m à une cadence de 1,10 min à chaque fois

Option C – 8 fois 25 m à une cadence de 35 s à chaque fois

À votre propre rythme augmentez graduellement la distance jusqu'à pouvoir effectuer un entraînement sur 400 m sans arrêt tout en maintenant une cadence uniforme pendant toute la durée de celui-ci. Si vous faites les 25 m, intensifiez jusqu'à 50 m puis à 100 m. Si vous ne pouvez pas effectuer le 400 m, essayez 2 fois 200 m à une cadence de 4,40 min à chaque fois.

Comme récupération effectuez plusieurs longueurs de piscine.

2^e série d'entraînement

Effectuant le crawl, choisissez l'option A, B ou C (et le nombre de répétitions) d'après vos habiletés actuelles de forme physique.

Option A – 4 fois, 6 fois ou 8 fois 50 m à une cadence de 1 min à chaque fois

Option B – 4 fois, 6 fois ou 8 fois 25 m à une cadence de 30 s à chaque fois

Comme récupération effectuez 8 fois 25 m de coups de pied (Coup de pied rotatif alternatif pour les séries impaires, votre choix de coup de pied pour les séries paires) suivi d'un 100 m à la brasse.

Appel à tous nos membres affiliés

Alors que le Nouveau Brunswick se prépare à réintégrer la zone jaune de la phase d'alerte COVID, nous sollicitons l'aide de tous nos membres affiliés dans le but d'alimenter [Trouver un cours](#). Dès que vous avez des cours ouverts au public, veuillez s'il vous plaît nous faire parvenir les renseignements pour que nous puissions les transmettre aux candidats afin qu'ils puissent s'inscrire. Vous pouvez le faire par téléphone ou par [courriel](#).

Vous êtes à la recherche d'un cours ou d'une requalification?

Aussitôt que nos membres affiliés nous font parvenir la liste de leurs cours, nous la publions sur [Trouver un cours](#). Utilisez cet outil lorsque vous voulez trouver un cours ou une requalification afin d'être prêt à retourner au travail lorsqu'on fera appel à vos services.

Du 18 au 24 juillet 2021

Semaine nationale de prévention de la noyade

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Fabriqués au Canada pour les surveillants-sauveteurs du Canada

Uniformes pour les surveillants-sauveteurs en rouge et jaune distinctifs à haute visibilité (les couleurs internationales des surveillants-sauveteurs).

Maillots de corps, T-shirts ou chemises à manches longues, shorts et chapeaux

Les mots LIFEGUARD ou LIFEGUARD/SAUVETEUR sont inscrits sur le devant et l'arrière des chemises

En tissu léger et durable. Confort supérieur et bien coupé. Séchage rapide. Protection UV.

Disponible exclusivement de la Société de sauvetage – Les experts en surveillance aquatique au Canada.

Vous pouvez commander en ligne à [LifeguardDepot.com](#) ou par téléphone au 1-844-647-7033. Frais d'expédition standard gratuit à la grandeur du Canada. Certaines restrictions s'appliquent. Commandes personnalisées disponibles sur demande.

**Lifeguard
Depot.com®**

PANDORA™



Breloque PANDORA en argent massif, personnalisée au nom de la Société de sauvetage
70\$ - taxes et frais d'expédition en sus, s'il y a lieu (CAN)

Pour précommander cette breloque personnalisée, veuillez s'il vous plaît faire parvenir un courriel à info@pandorapencentre.com et nous vous ferons parvenir un formulaire de commande.

Fourni par Pandora Pen Centre, 221 Avenue Glendale, Ste Catherine, ON L2T 2K9

10% de la vente de chaque breloque sera remis à la Société de sauvetage et utilisé envers sa formation en prévention de la noyade

* La commande doit compter au moins 50 breloques avant de pouvoir être traitée





PRESTAN®

PRESTAN Professional Adult Series 2000 Manikin

PRESTAN s'engage à développer encore plus la confiance des moniteurs de formation en RCR/DEA par le biais de son nouveau *Adult Series 2000 Manikin* en leur offrant une rétroaction de pointe via Bluetooth® qui active le *PRESTAN CPR Feedback* (adaptable à des paramètres en français).



*Appareil portable non inclus.

Les Series 2000 Add-On Kit

sont disponibles et visent à actualiser les paramètres sur les *PRESTAN Professional Adult and Jaw Thrust Manikins* (pour les modèles de 2018 ou plus récents).



Les paramètres de rétroaction de pointe incluent

le taux, la profondeur, un relâchement, la respiration artificielle et les interruptions. La rétroaction obtenue via Bluetooth® active le *PRESTAN CPR Feedback* disponible sur les appareils Apple et Android.



PRESTAN® Professional Adult Series 2000 CPR Training Manikin

Un seul mannequin (42.1506.00) @ 314.37 \$.

Commander deux mannequins @ 282.93 \$ l'unité.

Vous pouvez commander en ligne à LifeguardDepot.com ou par téléphone au 1-844-647-7033. Frais d'expédition standard gratuit à la grandeur du Canada. Certaines restrictions s'appliquent.

Paquet de quatre (42.1506.04) @ 1,227.28 \$.

Commander deux paquets de 4 (8 mannequins) @ 1,104.55 \$ chaque.

**Lifeguard
Depot.com®**

LifeguardDepot.com est la boutique en ligne de la Société de sauvetage. Tous les profits de LifeguardDepot.com servent à appuyer la prévention de la noyade et le développement de jeunes leaders par l'entremise du sauvetage sportif.