



Christine Ryan et Marcel Bourgeois, les champions surveillants-sauveteurs sur plage continentale sont en compagnie de Doug Trentowsky, le président de la Société, après la 27e édition annuelle du Championnat de sauvetage sur plage continentale du Nouveau-Brunswick qui a eu lieu à la plage Parlee le 7 août 2013.

Lancement du programme d'officiels en sauvetage sportif

Le 6 août, une quinzaine de participants ont suivi le premier cours d'officiels communautaires de la Société qui se tenait à la plage Parlee. Le jour suivant, les officiels nouvellement certifiés ont travaillé au Championnat de sauvetage sur plage continentale. Le prochain rendez-vous sera au Championnat canadien de sauvetage sur plage océanique qui aura lieu en Nouvelle-Écosse du 23 au 25 août.

La formation d'officiels communautaires est une occasion palpitante et elle met l'accent sur les tâches et sur les rôles qui sont nécessaires à l'organisation d'un événement de sauvetage sportif. Le programme de certification d'officiels de la Société permet aux officiels un développement de carrière qui mène à l'arbitrage de championnats provinciaux, nationaux et internationaux. Les cours d'officiel des épreuves en piscine et d'officiel en sauvetage technique seront introduits cette année. Contactez les bureaux pour des renseignements.

Faites le calcul...

*un bel emploi
+ habiletés de leader
+ amis pour la vie*



Préalables

Beaucoup de certificats de la Société de sauvetage nécessitent des conditions préalables qui doivent être remplies avant le début du cours. Le préalable peut être un autre certificat ou un âge minimum. Tentons ensemble d'éviter les relations publiques négatives, ou qui ne sont pas nécessaires, qui surviennent lorsque les candidats ne sont pas certifiés à la suite de leur participation à un cours. Souvenez-vous :

- Les certificats préalables ne sont pas obligés d'être à jour.
- Les certificats préalables doivent être obtenus avant la date du cours pour lequel ils sont exigés. Lorsque deux certificats ou plus sont offerts en même temps (p. ex. Secourisme général en milieu de travail et Sauveteur national), la Société reconnaît que le certificat préalable a été obtenu dans le bon ordre.
- Les exigences relatives à l'âge minimum doivent être atteintes avant le jour de l'examen.

Meilleure forme physique et plus de rapidité pour Sauveteur national

Les surveillants-sauveteurs doivent prendre des décisions de manière rapide et réfléchie, mais ils doivent aussi utiliser des poussées d'efforts physiques intenses. La plupart des pays incluent des éléments de forme physique dans leur formation des surveillants-sauveteurs et lors des examens. La recherche effectuée à l'échelle internationale permet de comprendre les bénéfices associés à cette évaluation de la forme physique. Le programme révisé de Sauveteur national comprend des exigences qui permettent de s'assurer que les surveillants-sauveteurs canadiens possèdent un niveau raisonnable de forme physique. Par exemple, l'option piscine inclut une nage de 400 m effectuée en 10 minutes ou moins.

Entraînement pour le 400

Les surveillants-sauveteurs comprennent le besoin de s'exercer lorsqu'il s'agit des habiletés de RCR. La forme physique n'est pas différente à cet égard. Commencez vous-même à vous entraîner pour votre prochaine évaluation de Sauveteur national ou organisez un défi de forme physique entre les membres du personnel. Voici quelques conseils :

- Portez des lunettes de nage.
- Utilisez une nage de puissance (crawl ou brasse).
- Restez en position allongée après votre virage. Le maintien d'une position allongée hydrodynamique permet de conserver de l'énergie et cela pourra soustraire environ une seconde de votre temps pour chaque longueur.
- Faites les virages-culbute. Un virage-culbute suivi d'une poussée sur le mur qui se termine en position allongée permet de conserver de l'énergie, d'ajouter de la propulsion et de potentiellement réduire votre temps de deux secondes par longueur. Pour une nage de 16 longueurs, cela fait 32 secondes de moins!
- Pratiquez, pratiquez, pratiquez. Afin de réussir cet item, vous devez le faire au moins deux fois par semaine.

Joignez-vous à l'Équipe Canada de natation!

En partenariat avec CANnage, la Société de sauvetage encourage tous les enfants canadiens à apprendre à nager au moins 25 m sans arrêt avant l'âge de 12 ans. Inscrivez-vous gratuitement au getswimming.ca/fr!



La Société de sauvetage est un organisme bénévole et un organisme de bienfaisance enregistré qui œuvre afin de prévenir les noyades et les traumatismes liés à l'eau. Chaque année, plus de 1 000 000 Canadiens participent aux programmes qui sont offerts par la Société, tels que ceux de natation, de sauvetage, de sauveteur et de perfectionnement. La Société élabore les normes de la sécurité aquatique au Canada et elle délivre les certificats de Sauveteur national dans l'ensemble du Canada.