



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
Les experts en surveillance aquatique

Société de sauvetage du Nouveau-Brunswick – juin 2026

Défi de la Semaine Nationale de la Prévention de la Noyade

La Semaine nationale de prévention de la noyade 2026 débute le 19 juillet et s'achève le 25 juillet, Journée mondiale de prévention de la noyade.

La SNPN de l'année dernière a constitué une étape impressionnante et couronnée de succès dans notre mission de sensibilisation aux efforts de prévention des noyades. Nous avons été fiers de pouvoir hisser le drapeau de la Société de sauvetage aux mairies de Moncton, de Dieppe et de Fredericton, et avons été témoins d'une initiative nationale visant à illuminer de bleu des monuments emblématiques.

De telles initiatives, menées dans le cadre de la sensibilisation du public, sont extrêmement bénéfiques pour notre cause. Le drapeau, la marque et les couleurs de la Société de sauvetage ne représentent pas seulement les experts en sauvetage, mais sert également à rappeler, voire à encourager, l'adoption de pratiques et de comportements Aqua Bon, contribuant ainsi à notre mission qui consiste à réduire le nombre de noyades et d'accidents liés à l'eau partout au Canada et dans le monde entier.

Cette année, nous vous proposons un défi :

Notre objectif est d'avoir un impact encore plus important en renforçant notre visibilité dans toute la province – et nous avons besoin de votre aide !

« Comment puis-je m'impliquer ? » :

- Organisez une activité Aqua Bon dans votre établissement
- Contactez votre municipalité pour savoir comment illuminer en bleu un monument local
- Portez du bleu pour montrer votre soutien !

Partagez votre impact !

Quelle que soit la manière dont vous contribuez à cette cause qui sauve des vies, n'oubliez pas de prendre des photos et de filmer vos activités pour aider à sensibiliser le public !

Si vous souhaitez que vos efforts soient mis en avant sur nos réseaux sociaux, envoyez-nous vos fichiers multimédias à l'adresse info@lifesavingnb.ca !

La mission visant à prévenir les noyades au Nouveau-Brunswick, au Canada et partout dans le monde est un véritable défi. Ensemble, nous pouvons sensibiliser le public, inciter à l'action et contribuer à prévenir les noyades, un nageur à la fois !

Du 19 au 25 juillet 2026

Semaine nationale de prévention de la noyade

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

SOUTENEZ LA PRÉVENTION DES NOYADES AU NOUVEAU-BRUNSWICK

La Société de sauvetage du Nouveau-Brunswick est un organisme de bienfaisance enregistré qui dépend des généreux dons de temps et d'argent de ses bénévoles et donateurs. Les personnes qui font un don de 25 \$ ou plus reçoivent un reçu fiscal et voient leur nom publié dans le rapport annuel de la Société.

Soutenez la prévention des noyades au Nouveau-Brunswick en faisant un don dès aujourd'hui.



La Société de sauvetage tient à souligner et à remercier le gouvernement du Nouveau-Brunswick pour son appui continu envers notre mission de prévention de la noyade.

Tout sur les ressources pédagogiques

Les ressources pédagogiques et les références requises constituent la base de tout cours ou formation standard. Les cours de natation et de sauvetage ne font pas exception. Que vous soyez élève ou moniteur, vous avez toujours besoin d'un manuel à consulter et à garder à portée de main pour vous assurer que les normes en vigueur sont respectées. La Société de sauvetage propose des manuels, des cahiers d'exercices, des guides des certifications et d'autres ressources pédagogiques, mais comment savoir exactement ce dont vous avez besoin ?

Le moyen le plus efficace de connaître les références requises pour votre formation spécifique est de consulter notre [Guide des programmes](#). Dans ce guide, vous trouverez la durée prévue de votre formation ainsi que le nombre de participants autorisés par moniteur certifié (et en activité) pour une classe donnée. Sous chaque rubrique de formation, vous trouverez une sous-rubrique intitulée Références requises. Il s'agit de la liste des ressources de référence que vos participants *doivent posséder*.

- Vous organisez un cours de premiers soins ? Vous aurez besoin du *Manuel canadien de premiers soins*
- Vous organisez un cours de niveau Bronze ? Vous aurez besoin du *Manuel canadien de sauvetage*

Nous vous recommandons également de vous procurer le cahier d'exercices correspondant à votre cours.

Il incombe aux formateurs de veiller à disposer d'un ensemble complet et à jour de documents de références. Les formateurs devraient recevoir le matériel pédagogique nécessaire lors de leur certification, mais si vous avez égaré vos manuels, ou si ceux-ci sont usés ou obsolètes, le [Guide des programmes](#) reste une référence précieuse.

Par exemple :

- Si vous avez prochainement un cours de Médaille de bronze et que vous ne savez pas qui l'enseigne, vous pouvez vérifier, dans la rubrique Formation et certification, que ce cours doit être dispensé par un Moniteur de sauvetage certifié.

Vous vous demandez quels livres un Moniteur de sauvetage doit posséder ? Recherchez *Moniteur de sauvetage* dans le [Guide des programmes](#) ; dans la rubrique *Références obligatoires*, vous trouverez tous les livres qu'un Moniteur de sauvetage doit posséder.

Parfois, le matériel nécessaire pour un cours ne se limite pas aux manuels. Cela varie d'un cours à l'autre, mais nous vous conseillons de repérer la rubrique *Équipement requis*, si elle figure dans la description. Elle répertorie le matériel spécifique nécessaire pour votre cours, comme des poids, des aides à la flottaison et d'autres types d'équipement aquatique. Vous trouverez tout le matériel nécessaire sur www.lifeguarddepot.com.

Vous vous interrogez sur le prix des ressources ? La Société de sauvetage met à votre disposition sur son site web une liste de prix fiable qui répertorie les coûts de tous les manuels destinés aux différents cours et programmes proposés. Vous pouvez consulter cette liste [ici](#).

Enfin, pour commander le matériel de formation, il vous suffit d'envoyer un courriel à info@lifesavingnb.ca en précisant les articles dont vous avez besoin.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre parcours de sauveteur !



Des uniformes conçus par des sauveteurs pour des sauveteurs!

Des uniformes de sauveteurs haute visibilité dans les couleurs distinctives rouge et jaune - les couleurs internationales des sauveteurs. Singlets, T-shirts ou chemises à manches longues, shorts et casquettes.

Tissu durable et léger. Confort et ajustement supérieurs. Séchage rapide.
Protection contre les UV. Disponible exclusivement auprès de la Société de sauvetage.

Maintenant disponible en ligne au [Lifeguard Depot.com](http://LifeguardDepot.com)
ou appeler le 1-844-647-7033. Commande personnalisées disponibles.

Lifeguard Depot.com[®]

L'importance des exigences préalables

Tous les titulaires d'un brevet de la Société de sauvetage savent que suivre ces cours demande beaucoup d'argent et de temps. Imaginez donc passer votre week-end en salle de classe ou à la piscine pour découvrir, quelques semaines plus tard, que vous ne pouvez pas obtenir votre certification et que vous devez tout recommencer.

Pre = préfixe : devant, avant, plus tôt que, antérieur à

Requis = adj. : essentiel, nécessaire

De nombreuses certifications de la Société de sauvetage exigent que certaines conditions préalables soient remplies avant de commencer la formation. Il peut s'agir d'une autre certification ou d'un âge minimum requis. Il incombe à chacun de respecter les directives de la Société afin d'éviter toute mauvaise publicité inutile qui pourrait survenir si des candidats ne parvenaient pas à obtenir leur certification après avoir suivi une formation.

N'oubliez pas :

- Les certificats préalables ne doivent pas nécessairement être à jour.
- Les certificats préalables doivent avoir été obtenus avant la date de début du cours auquel ils s'appliquent.
- Lorsque deux certificats ou plus sont proposés ensemble (par exemple, les Premiers soins de base et la Croix de bronze), la Société considère que le certificat préalable a été obtenu dans l'ordre correct.
- L'âge minimum requis doit être atteint au plus tard le dernier jour du cours ou le jour de l'examen.
- La preuve des prérequis doit prendre la forme d'une carte officielle de certification de la Société de sauvetage ou d'un résultat obtenu via la fonction « [Trouver un membre](#) ». Une feuille d'examen remplie **ne signifie pas** automatiquement qu'un candidat est certifié, tout comme la preuve d'inscription à un cours prérequis ne constitue pas une preuve de certification.

Membres Affiliés :

- Mettez en place des procédures visant à garantir que tous les candidats prouvent qu'ils remplissent les conditions préalables requises avant le début de chaque formation.
- La vérification des conditions préalables s'effectue en trois étapes. Elle doit être effectuée :
 - Lors de l'inscription
 - Par le formateur le premier jour
 - Par évaluateur avant le début de l'examen

Cela permet de filtrer les candidats et de détecter les erreurs. Cela signifie également que le service de publicité/inscription de l'affilié est le premier à vérifier si les candidats remplissent les conditions préalables.

- Incluez une liste des conditions préalables requises dans la brochure de votre programme et renvoyez-y les personnes qui s'inscrivent.
- N'autorisez pas les candidats à s'inscrire s'ils ne peuvent pas prouver qu'ils remplissent les conditions préalables.

Formateurs :

- Vérifiez que les candidats remplissent les conditions préalables le premier jour de la formation.
- Faites une photocopie des conditions préalables à l'intention de l'évaluateur.
- Respectez les règles de votre employeur concernant le crédit ou le remboursement des frais d'inscription pour les candidats qui ne peuvent pas prouver qu'ils remplissent les conditions préalables.
- Expliquez aux parents et aux candidats que s'ils poursuivent la formation, ils n'obtiendront pas de certification.
- Joignez une copie des certificats de premiers soins délivrés par d'autres organismes reconnus, attestant que les conditions préalables sont remplies, à vos feuilles d'examen.

Évaluateurs :

- Vérifier que les candidats remplissent les conditions préalables (une photocopie fournie par le moniteur suffit).
- Expliquer aux parents et aux candidats que ces derniers ne pourront pas obtenir leur certification sans preuve qu'ils remplissent les conditions préalables.
- Respecter les directives de l'organisme affilié concernant l'exclusion des candidats de l'examen.
- Les candidats qui ne peuvent pas prouver qu'ils remplissent les conditions préalables doivent être notés « incomplet ».

Candidats :

- Notez bien votre numéro d'identification de membre de la Société de sauvetage. Ce numéro vous permettra d'accéder à votre dossier de certifications via la fonction « [Trouver un membre](#) ».

Comment améliorer votre temps de natation

Êtes-vous sauveteur ou candidat au titre de Sauveteur national et vous préparez-vous au défi d'endurance de 400 mètres ? Voici quelques conseils pour vous aider à améliorer votre endurance aérobique, à renforcer votre condition physique et à nager plus vite :

- 1. Entraînement régulier :** veillez à vous entraîner régulièrement. Essayez de faire au moins trois à quatre séances de natation par semaine.
- 2. Variez votre programme :** intégrez différents styles, comme le crawl, le dos crawlé et la brasse, afin de solliciter différents groupes musculaires.
- 3. Fixez-vous des objectifs :** ayez un objectif clair en tête, comme améliorer votre temps de 10 secondes chaque semaine.
- 4. Entraînement par intervalles :** nagez rapidement sur une distance donnée, puis ralentissez un peu pour récupérer.
- 5. Concentrez-vous sur la technique :** une bonne technique est essentielle pour nager efficacement. Demandez l'avis d'un autre sauveteur, d'un moniteur, d'un entraîneur ou d'un nageur expérimenté.



- 6. Musculation :** pratiquez des exercices tels que les squats, les fentes et les exercices de renforcement du tronc pour développer votre force musculaire.



- 7. Une alimentation équilibrée :** alimentez votre corps avec des aliments sains et hydratez-vous régulièrement.



- 8. Repos et récupération :** votre corps a besoin de temps pour récupérer et devenir plus fort. N'oubliez pas de vous reposer !



- 9. Suivez vos progrès :** notez vos temps et vos progrès. Cela vous aidera à rester motivé.



- 10. Célébrez chaque victoire :** gardez un état d'esprit positif. Que vous ayez gagné 10 secondes ou 1 minute, célébrez chaque victoire !



Se maintenir en forme et réussir le test d'endurance de 400 mètres est un processus, et non pas simplement un test de natation sans autre objectif. Les sauveteurs doivent être prêts à intervenir à tout moment.



Cette nouvelle aquaplane gonflable innovante est suffisamment compacte pour tenir dans un sac à dos, mais suffisamment solide pour relever tous les défis dans l'eau.

Sauver des vies, Sauver de l'espace, Sauver de l'argent.

Commandez en ligne sur LifeguardDepot.com ou appelez le 1-844-647-7033.

Lifeguard Depot.com®



La Société de sauvetage est un organisme bénévole et un organisme de bienfaisance enregistré qui oeuvre afin de prévenir les noyades et les traumatismes reliés à l'eau. Chaque année, plus de 1,5 million de Canadiens et Canadiennes participent aux programmes qui sont offerts par la Société, comme ceux de natation, de sauvetage, de surveillance aquatique et de leadership. La Société élabore les normes de la sécurité aquatique au Canada et elle décerne les certificats de Sauveteur national dans l'ensemble du Canada.