

# Cours de formation

## SAUVETEUR NATIONAL

### OPTION PLAGE CONTINENTALE

| Journées  | Dates                        | Heures          | Endroits  | Nbre heures    |
|---|------------------------------|-----------------|---|----------------|
| Vendredi  | 29 juin 2018                 | 16 :00 à 20 :00 | Plage municipale Rotary<br>du lac Blouin<br>(route 397 vers Val-Senneville) | 4 h            |
| Samedi  | 30 juin 2018                 | 08 :00 à 12 :00 |   | 4 h            |
|   |                              | 13 :00 à 17 :00 |   | 4 h            |
| Dimanche  | 1 <sup>er</sup> juillet 2018 | 08 :00 à 12 :00 |   | 4 h            |
|   |                              | 13 :00 à 17 :00 |   | 4 h            |
| <b>VEUILLEZ APPORTER VOTRE REPAS SUR PLACE.</b> |                              |                 |   | <b>TOTAL :</b> |
| Formateur :                                     | Côme Cloutier, instructeur.  |                 |   |                |

- Préalable :** Certificat Sauveteur national – Option piscine et Premiers soins général/DEA/EPI à jour (preuve à fournir à l’inscription)
- Dates :** Les 29, 30 juin et 1<sup>er</sup> juillet 2018
- Durée :** 20 heures
- Prix :** 135 \$ (frais d’examen et de certification inclus)
- Nombre de places :** 12 participants
- Inscriptions :** Du 15 mai au 27 juin 2018 au Service sports et plein air, 580, 7<sup>e</sup> Rue, entre 09 :00 et midi et 13 :30 et 16 :00 ou par internet [www.ville.valdor.qc.ca](http://www.ville.valdor.qc.ca) . *Carte Loisirs et Culture obligatoire.*
- Matériel obligatoire :** Masque de poche, sifflet bracelet Fox 40, couverture, gants d’examen en nitrile, 3 bandages triangulaires, 1 attelle en coroplaste (ou carton) pour fractures du bras et de la jambe, 1 rouleau de bande de gaze extensible (4” large), 1 compresse de gaze stérile (4”X4”), palmes (éviter les palmes ouvertes), masque et tuba. Vêtements chauds, costume de bain et vêtements de sport.
- Également obligatoire :** Lire les chapitres 2, 3, 4, 5, 12 du Volume Alerte.
- Matériel recommandé :** Casque de bain, lunettes de natation, serviette de rechange, *wetsuit*<sup>1</sup> (avec plomb)
- Fortement conseillé :** Pour bien vous préparer au cours S.N. Plage continentale, votre entraînement devrait comprendre ce qui suit :
1. L’ABC et méthode de R.C.R. en vigueur avec les complications s’y rattachant et maîtrise de l’utilisation du masque de poche;
  2. Sauvetage d’une victime immergée, d’un non-nageur et d’une personne blessée à la colonne vertébrale ;
  3. Physique : Vous entraîner au moins 1 mois à l’avance afin d’être prêt pour faire les 3 épreuves physiques dont le 300 m dans le temps requis (5-6 m), 100 m course sur plage, 100 m nage tête hors de l’eau et 100 m remorquage d’une victime sans aide quelconque. Plus de détails sur le site web de la Société de sauvetage.
  4. Pratique du maniement du matériel de plongée en apnée (palmes, masque, tuba);
  5. Révision des techniques de surveillance et procédures d’urgence en plage;
  6. Révision des méthodes de recherche;
  7. Révision pratique de tous vos premiers soins;
  8. Maniement d’une embarcation et d’un aquaplane (voir Alerte!).
- Informations :** 819 824-1333 # 4271 ou [sports.pleinair@ville.valdor.qc.ca](mailto:sports.pleinair@ville.valdor.qc.ca)