



## FORMATION GRATUITE - SAUVETEUR NATIONAL OPTION PLAGE

Dates des cours	Heure		Endroit
Vendredi 21 juin	8 h à 12 h et 13 h à 17 h	8 h	Plage Kiwanis du lac Noranda
Samedi 22 juin	8 h à 12 h et 13 h à 17 h	8 h	Plage Kiwanis du lac Noranda
Dimanche 23 juin	8 h à 12 h	4 h	Plage Kiwanis du lac Noranda
<b>Horaire sujet à changement et possibilité de prolongation</b>			
<b>Durée du cours 20 heures</b>			
<b>PÉRIODE DE VALIDITÉ DU CERTIFICAT</b> : Deux ans, si utilisé comme permis de travail			
<b>PRÉALABLES</b> : *Copie de la carte sauveteur national option piscine ( <b>obligatoire</b> )			
<b>LIEU DE L'INSCRIPTION</b> : Service des sports et loisirs 201, avenue Dallaire, local 266 du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30			
<b>POUR INFORMATION</b> : Mario Gagnon, responsable aquatique, 819 797-7102			
<b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b> : Le jeudi 20 juin			
<b>NOMBRE DE CANDIDATS</b> : Maximum 12 candidats			
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b> : Formation gratuite			
<b>MATÉRIEL OBLIGATOIRE</b> : Sifflet, gants, masque de poche, plusieurs serviettes, vêtements chauds et de rechange, papiers et crayons, palmes, masque et tuba.  Fortement recommandé : Combinaison isothermique (wetsuit) (selon la température),			
<b>FORTEMENT CONSEILLÉ</b> : Pour bien vous préparer au cours sauveteur national plage continental, votre entraînement devrait comprendre ce qui suit : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Révision des normes RCR/DEA avec les complications s'y rattachant et maîtrise de l'utilisation du masque de poche;</li> <li>2. Révision de tous vos premiers soins</li> <li>3. Physique : vous entraîner au moins 1 mois à l'avance afin d'être prêt pour faire :               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endurance : 400 m en 10 min</li> <li>• Sprint : 50 m en 60 secondes</li> </ul> </li> </ol>			
<b>FORMATRICE</b> : Jessica Pitre			

**Le Service des sports et loisirs**  
819 797-7101

**Mai 2024**