



Mémoire dans le cadre de la consultation publique  
sur le thème de Montréal, physiquement active

Présenté à

**Commission permanente  
sur la culture, le patrimoine et les sports**

Par



**SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE<sup>md</sup>**

*Les experts en surveillance aquatique*

Janvier 2013

## **LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**

La Société de sauvetage est un organisme à but non lucratif dont la raison d'être est la prévention des noyades et des traumatismes associés à l'eau.

La Société de sauvetage par son rôle d'expert est reconnue comme le centre de référence qui établit les normes en matière de prévention des noyades et des traumatismes associés à l'eau.

La Société de sauvetage est le chef de file, au Québec, des programmes de formation, des activités d'éducation et des services conseils en ce qui concerne les activités aquatiques, nautiques, de secourisme et de sauvetage. Elle est aussi l'autorité reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour le développement du sauvetage sportif.

L'expertise en surveillance aquatique acquise au fil des années démontre la fragilité de la vie humaine face à la force de l'eau.

Depuis plus d'un siècle, la Société de sauvetage multiplie des efforts afin de prévenir la noyade et les traumatismes associés à l'eau. L'expertise en surveillance aquatique acquise au fil des années démontre la fragilité de la vie humaine face à la force de l'eau. Des personnes se noient ou se blessent à longueur d'année, ce qui démontre l'importance de la mission de la Société de sauvetage.

Afin de réduire le nombre d'incidents aquatiques et nautiques, la Société de sauvetage déploie huit programmes qui visent à former la population sous différents angles. Ces programmes – Sauvetage, Prévention, Nautisme, Secourisme, Experts-Conseils, Philanthropie, Sauvetage sportif et Semaine nationale de prévention de la noyade – sont complémentaires et concernent l'ensemble de la population.

Le programme de Sauvetage représente le fondement de la Société de sauvetage puisqu'il permet de développer des compétences en sauvetage et en premiers soins nécessaires pour sauver des vies lors de situations d'urgence en milieu aquatique, qu'il s'agisse d'un plan d'eau naturel ou artificiel. Ce programme permet de former les préposés à la surveillance aux abords des installations aquatiques publiques. Le personnel des installations aquatiques, les surveillants-sauveteurs et les moniteurs de la ville de Montréal sont d'ailleurs certifiés dans le cadre de ce programme.

Le programme de prévention vise à éduquer le public et l'incite à être vigilant aux abords des plans d'eau afin de réduire le nombre d'incidents aux conséquences malheureuses.

Le programme de Sauvetage sportif, régi par la Société de sauvetage, est un sport dont le volet physique est reconnu par le Comité International Olympique. La pratique de ce sport permet aux sauveteurs d'affiner leurs méthodes de sauvetage à travers différentes épreuves techniques et physiques. En améliorant les capacités d'intervention lors d'une éventuelle situation d'urgence aquatique, le sauvetage sportif reste le seul sport dont la raison d'être est de sauver des vies humaines.

La Semaine nationale de prévention de la noyade est une initiative de la Société de sauvetage correspondant au moment de l'année où se produit le plus de noyades. En juillet, lors de la première semaine des « vacances de la construction », des thèmes présentés sur une base quotidienne incitent la population à profiter des plans d'eau en toute sécurité.

## INTRODUCTION

Savoir se baigner est une chose, savoir nager en est une autre. Trop souvent, on surestime les capacités d'un enfant dans l'eau, ce qui peut l'exposer à des situations risquées.

La noyade chez les enfants est un phénomène important. Par l'analyse des statistiques de l'Institut de la santé publique et les données que nous avons recueillies au cours des 20 dernières années, nous arrivons à même de conclure que pour cette période, plus de 3 000 enfants ont été touchés par la noyade ou la quasi-noyade. Nous comptons, pour chaque décès par noyade chez les enfants, quatre noyades non mortelles (quasi-noyades), qui ne sont pas comptabilisées dans nos bilans annuels; 7 à 20 % de ces enfants admis à l'hôpital devront vivre avec un déficit neurologique permanent ou décéderont de séquelles.

En juin 2008, le coroner Jacques Ramsay recommandait :

« Il est hautement souhaitable que tous les enfants du Québec disposent d'une formation minimale que leur permettrait de maîtriser les trois compétences jugées de base. Il s'agit d'abord de s'orienter dans l'eau après une entrée par roulade en eau profonde, de rester en surface 60 secondes en nageant sur place et finalement, de nager de n'importe quelle manière sur 50 mètres pour pouvoir se mettre en sécurité. Cette formation est offerte dans le cadre du programme Nager pour survivre, qui peut s'enseigner avec seulement trois ou quatre sorties à la piscine. »

Plusieurs coroners corroborent également ces recommandations : la coroner en chef Dre Nolet, Me Boissy, Me Rudel-Tessier, Dr Lord et Me Kröstrom notamment.

Le récent rapport d'enquête du Me Luc Malouin (avril 2012) recommande à cet effet :

«Lorsque l'on considère le nombre de décès qui surviennent au Québec par noyade et en tenant compte que l'on doit enseigner aux jeunes enfants comment réagir dans le cas d'une chute à l'eau, il m'apparaît essentiel que des décisions soient rapidement prises au niveau gouvernemental pour protéger les jeunes enfants au Québec. »

Nager pour survivre peut faire toute la différence entre la vie et la mort lorsqu'une immersion soudaine et involontaire survient, ce qui représente le préambule de la grande majorité des noyades au Québec.

Le souhait de la Société de sauvetage est qu'un jour tous les jeunes réussissent la norme «Nager pour survivre». Ainsi, tous posséderaient les habiletés de base pour se sauver en cas de chute inattendue dans l'eau. Le meilleur moyen d'y parvenir serait bien sûr d'intégrer l'apprentissage de la norme dans le cursus scolaire de l'ensemble des écoles primaires du Québec, en collaboration avec le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, des partenaires locaux tels les commissions scolaires, les organismes communautaires et privés, les clubs de natation de même que le milieu municipal.

## **La noyade**

Au Canada, la noyade est la troisième principale cause de décès accidentel pour les personnes âgées de 55 ans et plus, et la deuxième chez les jeunes enfants. À chaque année, la majorité des gens qui se noient n'avaient même pas l'intention de pénétrer dans l'eau. Leur immersion fut soudaine et inattendue. Au Québec, près de 85 noyades ont lieu à chaque année.

Constatations :

- Les Canadiennes et Canadiens participent en très grand nombre à des activités de natation dans le cadre de leurs loisirs.
- Au Canada, la natation occupe le deuxième rang des activités les plus populaires (après la bicyclette) parmi les enfants d'âge scolaire âgés entre 5 et 12 ans.
- Parmi les gens de 18 ans et plus, la natation est la troisième activité la plus populaire après la marche et le jardinage.
- Les habiletés de natation ne sont pas innées, elles doivent être enseignées. De plus, il est difficile d'apprendre à nager par soi-même.
- La majorité des noyades arrive tout près d'un point de sécurité (moins de 15 m). Si tous les enfants pouvaient passer la norme, on pourrait diminuer de moitié le nombre de noyades.

(Source : Étude de capacité de 1998, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie)

## **QUESTION GÉNÉRALE – QUE DEVONS-NOUS FAIRE POUR FAÇONNER NOTRE VILLE ET ENGAGER SES COMMUNAUTÉS AFIN QUE SES CONCITOYENS ADOPTENT UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF?**

La pratique de la natation et de la baignade est l'une des activités de sport, de loisir et de détente qui s'adresse à tous les groupes d'âge. Le territoire et la situation géographique de la ville de Montréal constituent pour les citoyens des accès à différents plans d'eau naturels et des lieux de baignade. Comme savoir se baigner et savoir nager sont des choses distinctes, ces milieux aquatiques et nautiques peuvent représenter un risque pour la noyade. L'apprentissage de la natation et des comportements sécuritaires près des plans d'eau sont d'excellentes mesures de protection contre les noyades et traumatismes associés à l'eau. Il est important, afin de rendre les lieux de baignade profitables pour la pratique d'activités aquatiques, de permettre à l'ensemble des Montréalais d'acquérir les habiletés de base pour minimalement assurer leur survie.

Savoir se baigner est une chose, savoir nager en est toute autre. D'ailleurs, dans un projet pilote réalisé en 2011 dans le centre-sud de Montréal, près de 66% des jeunes n'ont pas été en mesure de réussir la norme « Nager pour survivre ». La participation des enfants à un programme de sécurité nautique et de natation sont des mesures de protection efficaces pour prévenir la noyade. L'ensemble des Montréalais seront ainsi en mesure de profiter activement, en toute sécurité, des différents milieux aquatiques et ainsi en retirer le maximum de bénéfice.

La participation à des activités ayant pour but d'apprendre les compétences de sauvetage de base aide aussi à prévenir les noyades, et permet d'intervenir lors d'incident en milieu aquatique et nautique.

Donner l'opportunité à l'ensemble des Montréalais d'évaluer leur compétence de survie aquatique et ainsi favoriser l'apprentissage de la natation contribuera à l'adoption de la pratique d'activités aquatiques. Chaque Montréalais devrait minimalement acquérir la norme Nager pour survivre.

#### UNE PARTICIPATION ACCRUE

La baignade et la natation ne sont pas des activités dangereuses en soi mais elles représentent un risque que l'on doit considérer. Les risques sont d'ailleurs amplement surpassés par tous les bénéfices relatifs au niveau de la santé. L'une des mesures pour réduire ces risques est l'apprentissage des habiletés de base pour assurer sa survie et apprendre à nager.

Les projets pilotes tenus dans le cadre du programme ont permis de faire le constat que pour plusieurs enfants, l'activité Nager pour survivre était aussi une opportunité de fréquenter la piscine publique de leur quartier, et ce, pour la toute première fois. Tous les citoyens de la ville de Montréal et de toutes les communautés culturelles doivent ainsi avoir les mêmes opportunités d'accéder à des activités aquatiques, et d'acquérir des compétences et des comportements sécuritaires.

Les jeunes issus de milieux défavorisés et des communautés culturelles n'ont pas tous la même chance d'avoir accès à des activités d'apprentissage de la natation, et deviennent ainsi plus à risque. Il est donc fondamental que tous les Montréalais puissent apprendre à nager, et ce, dès leur plus jeune âge. Pour pratiquer une activité aquatique, on doit tout d'abord apprendre les compétences de base pour assurer sa survie et ensuite apprendre à nager. En accroissant les opportunités d'initiation aux activités aquatiques, les sports aquatiques (natation, plongeon, nage synchronisée, sauvetage sportif, water-polo, plongée, etc.), ces activités pourront ainsi bénéficier d'une augmentation en terme de participation, et ce, pour tous les niveaux de participation que ce soit pour l'initiation, le loisir, la compétition et l'excellence.

La mise en place et l'accès universel au programme Nager pour survivre permettra à tous les citoyens d'exercer des activités de baignade en toute sécurité. Les citoyens peuvent accéder à des lieux de baignade à longueur d'année. Durant l'été, il est possible de pratiquer des activités aquatiques. Nager pour survivre doit être accessible sur l'ensemble du territoire, dans toutes les installations aquatiques municipales, de manière à ce que chacun des citoyens y ait accès.

#### UNE VOLONTÉ D'AGIR ENSEMBLE

Le territoire de la ville de Montréal peut compter sur des ressources et des forces de la collectivité montréalaise pour dispenser le programme Nager pour survivre et ainsi faire la promotion de la pratique de la natation chez les jeunes.

Des partenaires institutionnels, tels les YMCA, les commissions scolaires, les organismes de loisirs et la Ville de Montréal sont en mesure de collaborer à offrir le programme dans tous les arrondissements de la municipalité. On se doit de considérer les gestionnaires aquatiques, et les

moniteurs et les surveillants-sauveteurs de la Ville de Montréal, qui sont aussi des membres de la Société de sauvetage, comme bassin de ressources potentielles pouvant dispenser le programme Nager pour survivre dans l'ensemble des installations aquatiques du territoire de Montréal.

### **Le programme « Nager pour survivre »**

Année après année, la majorité des personnes qui se noient n'avaient pas l'intention d'aller dans l'eau. Leur immersion est soudaine, involontaire, souvent sans bruit et près d'un endroit de sécurité accessible. Le programme « Nager pour survivre » a pour objectif d'enseigner aux personnes un minimum d'habiletés pour survivre en cas d'immersion involontaire.

Le programme « Nager pour survivre » vise l'acquisition de connaissances théoriques sur trois sujets d'actualité et l'acquisition en une seule séquence de trois habiletés de natation. Il n'y a pas de bonne façon de réussir la norme en piscine. En fait, toute technique qui permet à l'élève de rejoindre un point de sécurité rencontre la norme. Le but est que l'élève acquière la confiance pour rester calme et se déplacer dans l'eau en cas de besoin.

Cependant, le programme n'a pas pour but de remplacer les cours traditionnels de natation. Il se veut simplement un programme qui permet d'acquérir les habiletés fondamentales de base qui permettent de survivre à une chute inattendue dans l'eau – une première étape importante visant à se sentir en sécurité autour de l'eau. La Société de sauvetage croit que le programme peut faire toute la différence entre la vie et la mort lorsqu'une immersion soudaine et involontaire survient.

Le programme « Nager pour survivre » peut être offert de façon autonome ou faire partie du continuum du programme de natation. Il peut être enseigné de diverses façons – à partir d'un examen jusqu'à un programme d'une durée de trois heures.

« Nager pour survivre » est un programme flexible et simple à offrir aux groupes qui désirent obtenir un programme sélectif pour les participants dont le temps est limité et dont les habiletés en natation sont diversifiées.

### **La norme « Nager pour survivre » en classe**

La norme canadienne « Nager pour survivre » consiste en l'acquisition de certaines connaissances théoriques en classe. Chaque enseignant aborde trois sujets de son choix en classe en fonction du contexte de vie de ses élèves. Voici, à titre indicatif, les sujets que les enseignants peuvent aborder dans leur classe dans le cadre du programme :

1. Nager toujours avec un ami
2. Vérifier l'épaisseur de la glace
3. Porter une veste de flottaison individuelle (VFI)
4. Regarder avant de plonger

Chaque sujet doit être présenté de manière à ce que les élèves assimilent les conseils de sécurité qui y sont rattachés.

### La norme « Nager pour survivre » en piscine

La norme canadienne « Nager pour survivre » est la norme minimale que chaque enfant devrait acquérir en piscine. La norme est simple, facile et sélective. Elle établit les habiletés essentielles requises afin de survivre à une chute inattendue en eau profonde.

La norme met l'accent sur une seule séquence de trois habiletés :

**Entrée par roulade en eau profonde**

**Nager sur place pendant 1 minute**

**Se déplacer sur une distance de 50 mètres**

Justification et compétence vitale	Moyen d'y parvenir
<p><b>S'orienter à la surface de l'eau après une chute inattendue.</b></p> <p>Une telle chute a pour conséquence une perte du sens de l'orientation et met en péril une respiration normale.</p>	Entrée par roulade en eau profonde.
<p><b>Pouvoir se maintenir seul à la surface.</b></p> <p>La température de l'eau dans les plans d'eau canadiens est habituellement assez froide à l'année longue pour provoquer un réflexe de suffocation lors d'une soudaine immersion. La capacité de nager sur place aide à protéger les voies respiratoires pendant que l'on reprend son souffle.</p>	Nager sur place pendant 1 minute.
<p><b>Nager vers un point de sécurité.</b></p> <p>Les recherches de la Société de sauvetage démontrent que la majorité des noyades (67%) se produit entre 3 à 15 mètres d'un point de sécurité (quai, plage, bord de la piscine). Parce que la capacité de pourrait être entravée par l'eau froide, les vêtements, etc. nous utilisons une distance de 50 m comme norme raisonnable de distance à parcourir.</p>	Déplacement sur 50 mètres.

## **CONCLUSION**

La Ville de Montréal peut compter sur l'appui de la Société de sauvetage pour toutes actions visant à promouvoir la baignade en toute sécurité sur l'ensemble du territoire montréalais tout en contribuant à prévenir la noyade et les traumatismes associés à l'eau.

L'implantation du programme Nager pour survivre permettra à l'ensemble des Montréalais de détenir les habiletés de base pour assurer leur survie lorsqu'ils seront exposés à des situations risquées. Nous souhaitons que tous les jeunes Montréalais soient un jour en mesure de réussir la norme Nager pour survivre.

Montréal doit devenir un leader dans l'offre d'activités d'apprentissage en matière de sécurité aquatique. Ainsi, l'ensemble de ses citoyens sera en mesure de pratiquer une activité aquatique en toute sécurité.

Par l'accès à leurs piscines, les partenaires institutionnels, tels les YMCA du Québec, les Commissions scolaires de Montréal et la Ville de Montréal permettraient un accès pour les jeunes Montréalais fréquentant les écoles primaires de participer à ce programme. Tous les jeunes Montréalais, incluant les jeunes issus des communautés culturelles, auraient donc accès au programme Nager pour survivre.

Le programme Nager pour survivre permettra de promouvoir pour l'ensemble des Montréalais l'apprentissage de la natation, et ultimement des compétences en autosauvetage et en sauvetage.

Société de sauvetage  
4545 av. Pierre-De Coubertin  
Montréal (Québec) H1V 0B2

514 252-3100 / [alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca)





## **Annexe 1**

Présentation vidéo - Nager pour survivre :  
[https://www.youtube.com/watch?v=yLqyZ7oWW\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=yLqyZ7oWW_s)