

SURF RESCUE.ca MAGAZINE



SAUVETAGE OCÉANIQUE

2017



www.SURFRESQUE.ca

2018

Index

SNO COSTA RICA
ÉDITION 2017-2018

- 8 -

DÉPASSEMENT POUR LE SNO
PERFECTIONNEMENT

- 18 -

DES TESTS DE SÉLECTION
POUR LE OCBP (OCEAN CITY
BEACH PATROL)

- 28 -

TRAVAIL BÉNÉVOLE AVEC
MARVIN PEREZ

- 38 -

CULTURE DU SURF
COSTARICAÏN

- 46 -

COURANTS MARINS ET
BANCS DE SABLE

- 54 -

LE RETOUR À
LA RÉALITÉ...

- 62 -

STAGE PERFECTIONNEMENT À
LA HAUTEUR DES ATTENTES

- 72 -

SAUVETAGE INTENSE

- 82 -

QUIZ : QUEL MSNO ES-TU?

- 88 -

Fondée en 2005, Surf Rescue est une entreprise québécoise spécialisée dans la formation en sauvetage océanique. Chaque année, Surf Rescue fait vivre à ses candidats l'aventure du sauveteur national océanique sous le climat paradisiaque du Costa Rica.

Dotée d'une équipe de moniteurs chevronnés et passionnés de l'océan, Surf Rescue se donne pour mission de préparer chacun de ses candidats à intervenir comme surveillant-sauveteur dans des conditions océaniques, notamment grâce à une étroite collaboration avec la patrouille de sauveteurs locaux.

En plus du cours, l'aventure Surf Rescue vous fera découvrir des paysages à couper le souffle, une faune sauvage des plus diversifiées, de superbes conditions de surf et une foule d'activités lors de la semaine de vacances! La formule tout inclus qu'offre Surf Rescue vous permet en outre de profiter de votre expérience en toute tranquillité!



L'ÉQUIPE

RÉDACTEUR EN CHEF
Alexandre Séguin-Désy

CONCEPTION ET DESIGN GRAPHIQUE
Jérôme Généreux

ADJOINTE À LA RÉDACTION
Virginie Belleville

CORRECTION
Marie-Anne Beauchamp

NOS COLLABORATEURS
Marie-Anne Beauchamp
Virginie Belleville
Véronique Bourgeois
Maxime Chamberland
Jérôme Généreux
François Houle
Mathieu Poirier
Alexandre Séguin-Désy





MOT DE LA RÉDACTION

Alexandre
Séguin-Désy

Vous avez déjà entendu l'expression « c'est notre meilleure cohorte de tous les temps » ! Chez Surf Rescue, cette phrase s'applique parfaitement depuis que nous avons choisi le Costa Rica pour être la destination de la formation Sauveteur National Océanique. Cette année, l'équipe était vraiment fière d'afficher complet avec un total de 37 candidats. C'est dans un environnement idéal avec sa formule tout inclus, chaleur et plaisir que le SNO 2017-2018 fut un succès.

C'est donc avec une très grande satisfaction que je vous invite à parcourir les pages du Surf Rescue magazine 2018, afin d'y découvrir les réalisations de chacun ainsi que de merveilleuses images immortalisant des moments importants. Encore une fois, je tiens à souligner les efforts cruciaux de toute l'équipe Surf Rescue pour le SNO Surf Rescue Costa Rica.





**SURF
RESCUE**

GREGORY

www.SURFRESCUE.ca





SNO COSTA RICA 2017-18

- Virginie Belleville & Jérôme Génereux

Battant un record d'inscription, c'est accompagné de 37 candidats SNO, 4 candidats perfectionnements et 9 moniteurs et stagiaires que l'équipe de Surf Rescue s'est envolée vers le Costa Rica le 22 décembre dernier pour une 11^e édition du SNO.







ÉDITION 2017-18

Accueillis chaleureusement par les employés du Beach Break Hotel à Jaco, les candidats se préparent à commencer l'aventure sous le soleil chaud costaricain dès le lendemain. Évidemment, cette première journée se veut surtout un moment d'adaptation pour tous. C'est durant cette journée que les candidats peuvent s'acclimater aux conditions océaniques et mieux se préparer pour la suite des choses. Ensuite, l'apprentissage et la mise en pratique des différentes techniques s'intensifient et se concrétisent plus les jours



avancent. Afin de favoriser l'apprentissage de tout le groupe, les candidats sont pratiquement toujours divisés en atelier, ce qui permet également une meilleure rétroaction de la part des moniteurs et une approche plus personnalisée. Persévérance et effort constant ont été nécessaires pour nos futurs SNO, qui se sont surpassés jour après jour. Les conditions océaniques ont même permis d'assister à certains sauvetages, dont un réalisé par un candidat durant une épreuve physique. Qui dit gros groupe dit aussi beaucoup de bobos. Cependant,

les candidats pouvaient toujours compter sur Marie-Anne, une monitrice infirmière de l'équipe Surf Rescue.

“ De plus, malgré toutes les blessures, ils ont su attaquer les vagues une à la fois afin de réussir leur formation de Sauveteur National Océanique. ”



Célya Subranni



Stefan Iftemie

Pour bien comprendre comment est vécue l'expérience océanique du point de vue des candidats, nous avons rencontré Célya Subranni et Stefan Iftemie, deux candidats de l'édition 2017-2018, afin qu'ils nous résument leur incroyable expérience avec Surf Rescue.

Tout d'abord, il faut savoir que tous ceux qui viennent faire leur formation de Sauveteur National Océanique doivent préalablement être des sauveteurs national piscine. Par contre, qu'est-ce qui pousse un jeune entre 16 et 23 ans à s'inscrire à une formation de Sauveteur Océanique ?

C – J'avais beaucoup entendu parler du SNO lorsque j'ai fait mon cours de sauveteur national piscine, et je ne m'imaginai jamais être capable d'obtenir la certification de sauveteur océanique. J'ai donc voulu me prouver à moi-même que j'étais capable de réaliser ce défi personnel.

S – C'était un défi que je voulais relever depuis longtemps. J'ai toujours rêvé pouvoir faire cette formation et avoir le titre de SNO. Je trouve que c'est une formation incroyable qui nous fait grandir.

Avec tous les vidéos circulant sur les réseaux sociaux ainsi que toute la publicité entourant le SNO, les candidats ont assurément beaucoup d'attentes. Est-ce que celles-ci sont atteintes ?

C – Oui totalement! En fait, mes attentes consistaient seulement à apprendre sur les techniques de sauvetage et à réussir ma formation, mais j'ai réalisé que faire sa formation avec Surf Rescue s'avère à être beaucoup plus que cela. On apprend à se surpasser et à mieux se connaître, en compagnie d'autres jeunes et de moniteurs formidables qui nous transmettent leur passion pour le sauvetage.

S – Absolument! Elle a même dépassé mes attentes. Au début, je pensais faire une formation comme toutes les autres, mais je me suis retrouvé entouré de personnes que je peux maintenant considérer comme des membres d'une famille, et c'est ce qui a fait toute la différence.

Le SNO nous apprend beaucoup sur le sauvetage, mais également sur le plan personnel. Chaque candidat vit cette formation de façon bien différente. Voyons voir ce qu'en ont tiré nos deux candidats.

C – Ce qui m'a marqué le plus en faisant mon SNO est qu'il ne faut jamais lâcher, peu importe à quel point c'est difficile, autant physiquement que mentalement, il faut toujours continuer à foncer et à affronter nos peurs.

S – J’ai appris qu’une vie humaine, en océan, ne tient qu’à un seul fil. Le métier de sauveteur océanique est exigeant sur le plan physique et émotionnel. J’ai entendu des histoires du chef Sauveteur local, et j’avais des frissons juste à en entendre parler.

“ J’ai aussi appris que peu importe ce qui arrive, il ne faut jamais lâcher, car au milieu des vagues, chaque vie dépend de nous, de nos connaissances, de notre titre SNO. ” – Stefan

Cette formation est remplie de surprises et d’événements marquants pour les candidats, mais qu’ont-ils le plus apprécié ?

C – Définitivement la complicité que l’on développait en équipe chaque jour de formation et qui s’est rapidement transformé en une grande famille. Que ce soit à la fin de la journée, à la fin d’un test physique ou d’une épreuve difficile, nous faisons un cri d’équipe, qui nous rassemblait tous. Ce que j’ai le plus apprécié, par-dessus tout, c’était l’immense sentiment de fierté que nous avons tous eu après avoir réussi la formation.

S – L’esprit de famille! Nous sommes devenus plus que des amis, nous sommes devenus une famille, ayant comme parents nos moniteurs. Chacun d’eux nous a appris l’entraide, le respect, le sentiment d’urgence et j’en passe. Ils nous enseignaient, non pas par obligation, mais par amour du sauvetage. Ça paraissait et ça a changé notre perspective.

La formation étant tout aussi difficile mentalement que physiquement, les candidats doivent se préparer plusieurs mois à l’avance pour arriver à réussir la formation. Qu’est-ce qui a été le plus difficile pour eux ?

C – La formation nous demandait beaucoup d’énergie et de constance dans nos efforts. Même si parfois l’idée d’arrêter de courir, de foncer dans les vagues ou de laisser tomber le sauvetage me frôlait l’esprit, c’était impossible pour moi de le faire. Le plus grand défi a été émotionnellement, et non physiquement. Par contre, la famille SNO se soutenait, s’encourageait, et surtout, les moniteurs étaient présents pour nous et à notre écoute.

S – Malgré le beau temps et le sable chaud, la formation sur le bord de l’eau et dans l’océan n’était pas facile. Elle nous demandait beaucoup d’efforts. Cependant, la clé pour la réussite est de se tenir les coudes et de s’encourager les uns les autres. C’est ce qui nous a tous permis de continuer, je crois.





Le Costa Rica est une destination très prisée des dernières années. Voici les coups de coeur de nos candidats.

C – J’ai tout apprécié du Costa Rica, mais j’ai particulièrement aimé Manuel Antonio et la compétition de surf à la plage Hermosa. De plus, sauter dans les chutes fut un moment super agréable avec tout le monde. Aussi, le peuple costaricain est très gentil et nous accueille en nous disant “Pura Vida”. Le paysage était magnifique et il faisait toujours super beau! Cela dit, mon moment préféré du voyage est sans aucun doute la fête du jour de l’an, avec les danseurs et leurs costumes originaux.

S – J’ai étonnamment tout aimé, malgré le fait que certains candidats ont moins aimé les entraînements matinaux, moi j’ai trouvé ça plutôt plaisant. Aussi, j’ai adoré les conditions. Le soleil toujours présent, les couchers de soleil sont magnifiques et l’eau est tout le temps chaude. Pour les activités, les chutes et le VTT ont été mes coups de coeur.

Recommanderiez-vous l’expérience à un ami? Pourquoi?

C – Je recommande assurément cette expérience, car celle-ci m’a permis de retirer beaucoup plus qu’une certification de sauveteur en océan. Elle m’a permis de travailler sur moi-même et d’en ressortir beaucoup plus forte. Je vois maintenant tous mes accomplissements différemment, je veux toujours en tirer le plus possible des enrichissements et réaliser de nouveaux défis. J’ai rencontré des moniteurs exceptionnels qui ont réussi à créer une grande famille, unie par la même passion qui est le sauvetage, mais aussi par les mêmes valeurs.

S – Je recommande cette expérience plus que tout, car la formation ne m’a pas seulement offert le titre de SNO, mais m’a aussi offert une nouvelle façon de penser, une meilleure façon de voir les choses, mais surtout elle nous a tous appris que la persévérance est la clé du succès. De plus, comme je l’ai dit, on y est très rassuré grâce à la famille qu’on devient. Nos amis de formation deviennent nos frères et sœurs, nos moniteurs deviennent nos parents, et nos devoirs deviennent une réflexion vers un meilleur nous-mêmes. La formation a vraiment été incroyable, je la recommande à tous ceux qui souhaitent vivre une expérience remplie de plaisir.

Finalement, les candidats avaient un dernier petit mot à dire...


C – Parmi les voyages que j’ai faits, j’ai un gros coup de coeur pour le Costa Rica. Maintenant, je suis passionnée par le sauvetage et je compte retourner faire mon perfectionnement dans deux ans. Tout cela c’est grâce à l’organisation Surf Rescue, et c’est pour cela que je leur dois un gros merci. Merci aux moniteurs de m’avoir fait vivre cette expérience! Pura Vida!

S – Les moniteurs sont des personnes en or, je veux leur dire un gros merci pour leur temps et le partage de leurs connaissances. Surf Rescue est une expérience de vie incontournable, et je n’hésiterai pas à refaire la formation une seconde fois! Pura Vida!









DÉPASSEMENT POUR LE SNO PERFECTIONNEMENT

- Virginie Belleville

Après avoir relevé l'un des plus grands défis de leur vie en accomplissant leur cours de Sauveteur National Océanique, les candidats sont invités à venir approfondir leurs techniques de sauvetage océanique grâce à la formation Perfectionnement Océanique de Surf Rescue.





“ Cette formation permet aux sauveteurs de repousser leurs limites, perfectionner leurs compétences de sauvetage, relever de nouveaux défis, mais surtout de revenir vivre l'expérience incroyable du SNO avec Surf Rescue. ”

Lors de cette formation, les candidats passent une partie de leur temps d'apprentissage sur la portion perfectionnement et une autre à titre d'aides techniques pour les prétendants sauveteurs.

REPOUSSER SES LIMITES

Durant la formation, les candidats sont poussés non seulement sur le plan technique, mais également physique et mental. Ainsi, après avoir assisté à l'entraînement matinal avec le groupe, ils participent à des ateliers leur apprenant des nouvelles techniques en plus de prendre plus confiance dans l'océan. En milieu d'apprentissage, ils iront d'ailleurs à Playa Hermosa, une plage voisine à Jaco, où les conditions de vagues sont plus grosses. Il s'agira, pour eux, d'une expérience enrichissante qui leur permettra de mettre en pratique leurs nouveaux acquis dans des contextes complètement différents.



Outre les éléments techniques, la formation Perfectionnement Sauveteur Océanique repousse les limites au plan physique. En plus de devoir accomplir les tests physiques du cours SNO, les candidats du perfectionnement devront atteindre d'autres exigences, tel le remorquage en série. Ce test consiste à faire le parcours suivant en moins de 15 minutes : 100 mètres course, 100 mètres nage avec des palmes, 100 mètres remorquage, 100 mètres course, 100 mètres nage et 100 mètres remorquage. Ce test permet de relever le niveau de la formation et d'assurer une bonne condition physique des candidats.

UNE SURVEILLANCE À DÉFIS

Un après-midi durant la formation, les candidats du perfectionnement doivent également effectuer un stage de surveillance de 4h avec les sauveteurs locaux.

Ce stage permet de connaître les réalités du sauvetage à Jaco, d'en apprendre plus sur le peuple et encore une fois de travailler dans de nouvelles conditions océaniques. Bien qu'il s'agisse de la même plage que celle où à lieu la formation, les postes de surveillance sont plus éloignés et les courants et le fond marin ne sont pas les mêmes. Ainsi, les candidats apprennent une fois de plus à adapter leurs apprentissages à la réalité ainsi qu'à de nouvelles conditions. Les plus chanceux auront même la chance de participer à de vrais sauvetages en collaboration avec l'équipe de Marvin. Pour ce faire, certains partiront en camion ou en quatre-roues afin de circuler plus rapidement sur la plage. Il s'agit ainsi d'une immersion des plus enrichissantes pour les candidats.





SURF RESCUE
COSTA RICA
4825
CENTROAMERICA

www.SURFRESCUE.CA





ENCADREMENT

En plus de suivre cette formation, les candidats agissent à titre d'aide technique envers les candidats du SNO. Leur principal rôle est donc d'accompagner les apprenants dans leur cheminement et de leur offrir du soutien tout au long de l'apprentissage.

Pour ce faire, un petit groupe de prétendants est attribué à chaque aide technique et chaque groupe se retrouve en fin de journée afin de discuter des points forts et faibles ainsi que leurs inquiétudes ou questionnements. Ceci permet alors aux apprenants d'établir un lien avec les candidats du perfectionnement et de pouvoir se référer à des gens d'expérience.

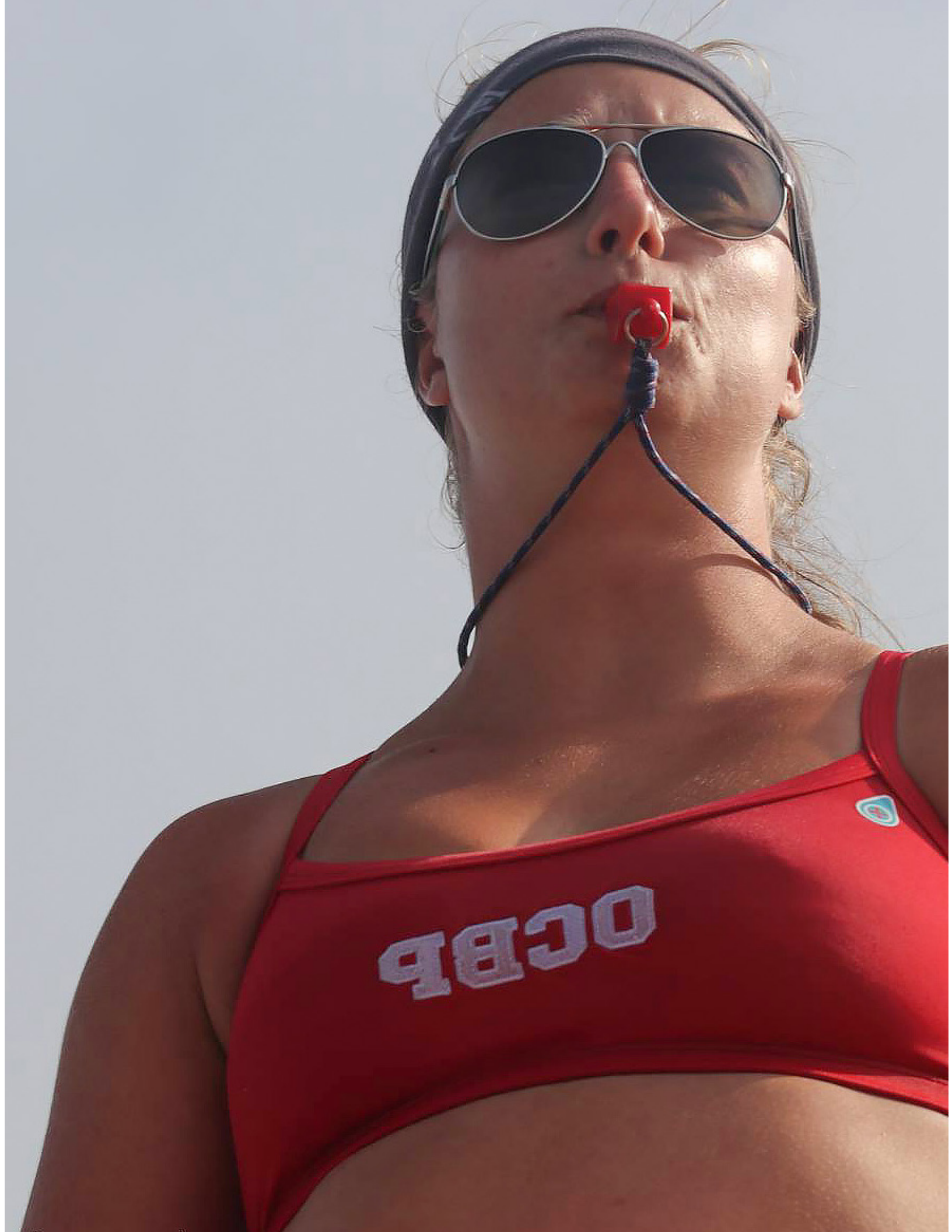
De plus, lorsqu'ils ne sont pas en formation, les aides techniques surveillent les candidats lors des ateliers afin d'assurer leur sécurité et les encourager dans leur expérience.

ET LE PLAISIR DANS TOUT ÇA ?

Bien évidemment, tout ça ne serait pas la même chose sans un peu de plaisir ! En effet, les candidats du perfectionnement ont droit à un peu plus de liberté que les candidats du sauveteur océanique. Certaines surprises leur sont réservées durant la formation leur permettant de décompresser un peu et d'avoir du plaisir avec l'équipe de moniteurs. Cependant, pour le savoir, il vous faudra faire la formation !



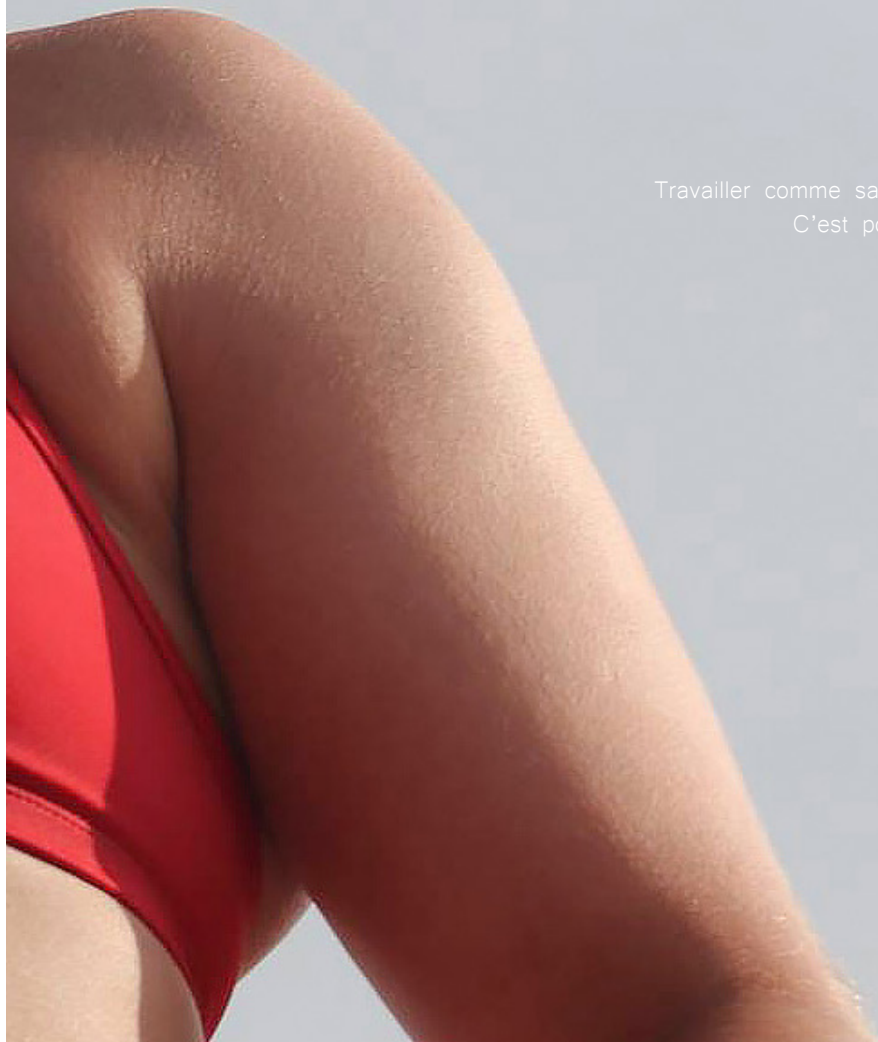




DES TESTS DE SÉLECTION POUR LE OCBP (OCEAN CITY BEACH PATROL)

- François Houle

Travailler comme sauveteur océanique ?
C'est possible !



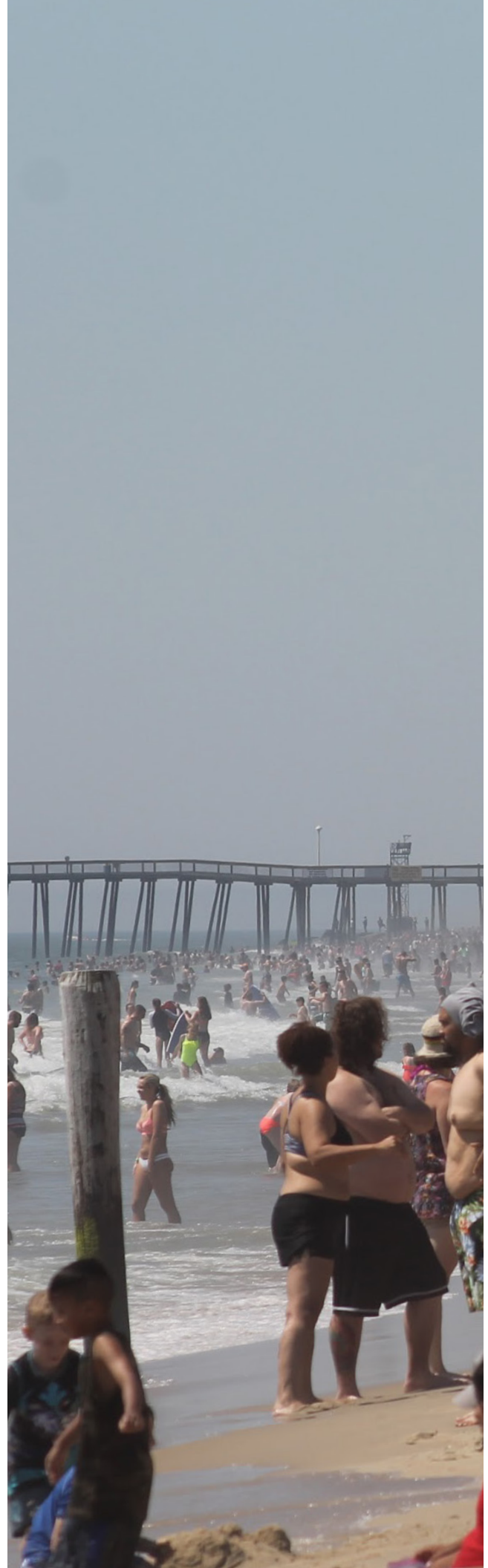
Pour la plupart, le cours Sauveteur national océanique (SNO), c'est d'abord le goût de l'aventure, le plaisir de repousser ses limites et l'occasion de faire un voyage inoubliable avec d'autres passionnés du sauvetage. Pendant deux semaines, on vit au rythme de l'océan, du soleil, de l'adrénaline et de la Pura Vida.

De retour au Québec, en descendant de l'avion, on retrouve le froid polaire et la neige. Peu à peu, la routine revient, au même rythme que le bronzage pâlit. Mais deux semaines plus tard, on se rend compte que l'on rêve encore au Costa Rica, au sauvetage et aux vagues. On réalise alors que, comme beaucoup d'autres sauveteurs avant nous, on est tombé amoureux de l'océan. On ne s' imagine plus surveiller une pataugeoire l'été prochain, on veut plutôt mettre en pratique nos nouveaux talents et sauver des vies sur les plages océaniques.

Ce sentiment, beaucoup de moniteurs Surf Rescue et d'anciens candidats l'ont vécu. Il existe plusieurs options afin d'utiliser son brevet SNO, mais nous vous présentons aujourd'hui notre favorite : la Ocean City Beach Patrol (OCBP), dans le Maryland aux États-Unis.

Ocean City, c'est littéralement la ville-océan. L'été, la vie urbaine tourne autour de la plage et les sauveteurs en sont des acteurs de premier plan. Ocean City, c'est 15 km de plage, plus ou moins 90 stations de surveillance, près de 150 sauveteurs, des centaines de sauvetages par été et plus encore ! Pour des Québécois en quête d'aventures océaniques, c'est le paradis !

Alexandre Séguin-Désy, propriétaire et fondateur de Surf Rescue, a été le premier Québécois à faire partie de la OCBP, en 2002. Depuis, des dizaines d'autres Québécois ont suivi ses traces. En 2017, 17 Québécois œuvraient pour la OCBP, dont 12 « rookies », c'est-à-dire, des recrues.



“ Ocean City, c’est 15 km de plage, plus ou moins 90 stations de surveillance, près de 150 sauveteurs, des centaines de sauvetages par été et plus encore! ”





SAUVETAGE OCÉANIQUE

COMMENT FAIRE POUR ÊTRE UN MEMBRE?

D'abord, il faut être en mesure de se procurer un visa de travail. Les Québécois utilisent généralement celui de type « J-1 » qui permet de s'affairer à l'étranger pendant la saison estivale. Pour être admissible à l'obtention de ce visa, il faut avoir au moins 18 ans et avoir été étudiant à temps plein durant l'année scolaire précédant l'été où vous souhaitez travailler.

Ensuite, il faut accomplir les tests d'admission. La OCBP recrute ses sauveteurs en les invitant à des tests de sélection; essentiellement, si vous réussissez les épreuves, vous êtes engagé! Les différentes dates pour les tests commencent aussi tôt que l'été termine et s'étendent jusqu'au début de la saison chaude. Cependant, pour les Québécois, il faut s'assurer d'avoir participé aux essais avant le mois d'avril, puisque la demande de visa doit être complétée pour cette période.

Les épreuves réalisées en saison estivale ont lieu à Ocean city, sur la plage et dans l'océan. Celles effectuées durant l'hiver se font plutôt dans une piscine intérieure et sur une piste de course. Pour chacune des épreuves, vous avez une seule chance pour réussir. Malheureusement, si vous échouez un des tests, vous ne pouvez continuer. Vous êtes toutefois invités à tenter de nouveau lors d'une prochaine sélection.

Une certaine maîtrise de l'anglais est également demandée. Les Sergents vérifieront si vous êtes capables de transmettre un message simple en anglais. Si vous avez réussi votre anglais au secondaire, nul doute que vous pourrez poursuivre votre journée!

EN QUOI CONSISTENT LES TESTS ?

[1] **Courir 300 m sur sable mou en moins de 65 secondes ou 400 m sur piste en moins de 75 secondes.**

Il s'agit du premier contrôle de la journée. La OCBP vérifie votre capacité à effectuer un tel sprint, car c'est la distance que vous êtes susceptible de devoir parcourir pour porter assistance à un autre sauveteur lors d'un sauvetage. C'est un des tests pour lesquels vous devriez vous entraîner, puisque la course sur sable est particulièrement exigeante musculairement. Cela dit, le SNO est une excellente préparation !

[2] **Nager 500 m en moins de 10 minutes.**

Pendant les tests estivaux, la nage se fait en océan, dans le sens du courant, alors que durant l'hiver elle se fait en piscine. Le test est donc plus exigeant que la norme québécoise (400 m en moins de 10 min). De plus, lors des épreuves en océan, vous êtes à la merci des courants qui varient d'une journée à l'autre. Encore une fois, le SNO est une excellente préparation : vous serez nettement plus habile à nager dans les vagues !

[3] **Effectuer des sauvetages avec ou sans bouée.**

Lors de ces épreuves, vous aurez à remorquer des victimes avec ou sans bouée sur une distance d'environ 50 m. Les sauveteurs québécois, particulièrement ceux ayant réalisé leur SNO, sont bien entraînés pour ce genre d'expérience. Il s'agit seulement d'avoir encore de l'énergie après les deux premiers tests !

[4] **Démontrer des habiletés de défenses et dégagements.**

Après vous avoir enseigné les techniques de défenses et de dégagements, les Crew Chiefs et Sergents simuleront des victimes qui tentent de s'agripper à vous. Vous devrez vous libérer et transporter la victime sur une distance d'environ 5 m.

[5] **Transport d'une victime/transport d'un stand.**

Vous devrez ensuite démontrer votre capacité à porter un stand de sauveteur et une victime inconsciente. Les stands sont particulièrement lourds, mais ils sont conçus pour être appuyés sur le dos et pour être traînés. Quant à la victime, vous aurez le choix entre plusieurs techniques et devrez la transporter sur quelques mètres.

[6] **Sprint de 125 m avec bouée, en 25 secondes ou moins.**

Comme dernière épreuve physique, on vous demande de courir avec votre bouée. Le temps n'est pas tellement problématique, mais à ce stade-ci de la journée, les jambes commencent à être épuisées !

À la toute fin, vous serez rencontrés par les Sergents et Crew Chiefs qui vous poseront plusieurs questions sur votre expérience et votre motivation à faire partie de la OCBP. Si vous avez complété tous les tests avec succès et que vous répondez de façon satisfaisante aux interrogations, le Capitaine vous demandera enfin :

“Do you want a job?”

Ce sera alors le début d'une très belle aventure...









GUARDAVIDAS

TRAVAIL BÉNÉVOLE AVEC MARVIN PEREZ

- Maxime Chamberland

TRAVAILLER BÉNÉVOLEMENT COMME SAUVETEUR À JACO :
UN RETOUR AUX SOURCES

Que ce soit après 1 mois, 1 an ou 10 ans, un sauveteur est toujours rappelé vers l'océan. Pour certains, c'est une alerte incessante qui les propulsera dans une carrière de sauveteur océanique, pour d'autres, un retour aux sources, soit à la plage où ils ont tout appris.



POUR ALLER TRAVAILLER À JACO ?

Depuis plusieurs années, d'anciens candidats SNO de Surf Rescue retournent à Jaco pour prêter main-forte à Marvin Perez, le chef de la patrouille de la plage, et pour vivre une expérience de travail enrichissante. La plupart y retournent par un mélange de nostalgie, de goût de l'aventure et de don de soi. D'autres ont vécu l'expérience pour accumuler des heures de surveillance afin de devenir Moniteur Sauveteur National Océanique. Peu importe la motivation, l'expérience est impérissable. La patrouille de Jaco nous accueille à bras ouverts et est toujours très reconnaissante de l'aide que l'on apporte. Puisqu'ils collaborent avec Surf Rescue depuis près de 10 ans, les sauveteurs de Jaco font confiance aux candidats qui les visitent à la suite de leur formation et les encouragent à intervenir en cas d'urgence, les incluant complètement à l'équipe de surveillance durant leur séjour.

BUDGET ET LOGEMENT

Bien qu'il y ait plusieurs noyades par année, encore très peu de sauveteurs sont rémunérés pour surveiller la plage de Jaco. La municipalité n'ayant pas les moyens de payer les sauveteurs étrangers qui souhaitent y travailler, ce type d'expérience se fait sur une base bénévole. Il faut donc se prévoir un budget pour se nourrir et se loger durant son passage. Plusieurs options d'habitation sont disponibles. Marvin, ayant un très bon réseau de contacts, est en mesure de parler à des propriétaires d'hôtels ou de résidence pour obtenir un hébergement à faible coût pour la durée du séjour. Un autre choix très intéressant est d'utiliser une plateforme de location de logement comme Airbnb pour réserver un condo à proximité de la plage. Les frais sont très abordables et il est possible de se séparer les montants en optant pour un condo à plusieurs chambres.

UNE JOURNÉE DE TRAVAIL TYPIQUE

Vu la taille importante de la plage (4 km), il est impossible pour l'équipe d'environ 5 à 10 sauveteurs de la couvrir dans son entièreté en ayant recours à des chaises de surveillance. La plage est donc dotée de deux tours de surveillance. La brigade locale utilise un principe d'équipes de travail qui interviennent en cas d'urgence. En situation idéale, une équipe est présente dans chaque tour et une autre est en patrouille dans un véhicule sur la plage. Ainsi, un sauveteur ne surveille jamais seul, car l'aide la plus proche peut se trouver à plus d'un kilomètre. Une journée

de travail à Jaco débute autour de 8 h pour Marvin et 10 h pour le reste de la patrouille. Comme le soleil se lève très tôt, la période entre 8 h et 10 h est idéale pour l'entraînement ou le surf si les vagues le permettent. Le quart de travail se termine au coucher du soleil. Ce qui se passe entre ces deux moments varie beaucoup en fonction de la journée. S'il s'agit d'une journée occupée, il est possible d'avoir à faire près d'une dizaine de sauvetages. À l'inverse, il est aussi courant de ne pas intervenir, mais dans un cas comme dans l'autre, l'expérience de surveillance et l'interaction avec le public est enrichissante.

« NO HABLO ESPAÑOL »

Que vous parliez couramment l'espagnol ou que vous ne sachiez que dire « Una cerveza por favor », vous n'aurez pas de difficulté à communiquer avec les membres de la patrouille de Jaco. Bien qu'ils soient tous hispanophones, la plupart s'expriment légèrement en anglais. Voyez cette expérience comme une opportunité en or d'apprendre une nouvelle langue !

Pour entrer en contact avec Marvin Perez, communiquez avec l'équipe de Surf Rescue par Facebook ou au www.surfrescue.ca



MARVIN PEREZ

Marvin est le chef sauveteur de la patrouille de la playa Jaco, mais il est d'abord un ami depuis la première visite de Surf Rescue au Costa Rica. Par sa détermination et son implication au sein de sa communauté il est devenu un exemple pour le sauvetage dans son pays.

SURF
RESCUE.CA
MAGAZINE





SURF
RESCUE.CA
MAGAZINE





CULTURE DU SURF COSTARICAIN

- Mathieu Poirier

Le SNO au Costa Rica, ce n'est pas juste une équipe de moniteurs crinqués, expérimentés et extrêmement fébriles de donner une formation de classe internationale et d'accueillir de nouveaux candidats dans la grande famille Surf Rescue. Ce n'est pas non plus seulement une flore et une faune exceptionnelle. C'est LA meilleure occasion et façon d'apprendre à surfer dans des conditions sécuritaires, dans des vagues faciles à apprivoiser et dans de l'eau à plus de 85 degrés !!!







En plus du sauvetage océanique, qui dit océan, dit SURF!! Le surf est l'un des plus beaux sports que l'homme ait inventés! Il crée en soi une communion complète avec la nature, un plaisir et une sensation difficile à décrire, mais que tous les adeptes partagent. Le Surf c'est rassembleur, c'est bon pour la santé et la forme physique, mais aussi pour l'esprit. En plus, ça fait voyager, ça crée des amitiés, mais avant toute chose, c'est VRAIMENT le FUN!


PROXIMITÉ DES VAGUES

En plus de simplifier la logistique de la formation et d'éliminer le transport et les déplacements inutiles, l'équipe de Surf

Rescue a choisi de loger dans un hôtel menant directement sur la plage afin de vous donner toutes les chances du monde d'apprendre à surfer.

“ Étant moniteur océanique avec Surf Rescue depuis le premier jour, chaque année, mes moments préférés sont les séances de surf au coucher de soleil entre moniteurs, candidats et ami(e)s. ”

Le processus d'apprentissage est donc très simple puisque les vagues sont là à nous attendre, juste en face de l'hôtel. Ainsi, dès la fin de la formation, tout le monde se lance dans

A photograph of a sunset over the ocean. The sky is filled with dark, heavy clouds, with the sun low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow. The water is dark with some white foam from a wave in the foreground. The overall mood is serene and dramatic.

“ Vous n’aurez donc jamais de difficulté à trouver un moniteur pour vous accompagner dans l’eau et vous donner un coup de main afin d’améliorer vos qualités de *surfer*. ”

l'un des petits surf shop du coin pour se louer une planche. Dépendamment de la qualité du surf choisi, le coût variera entre 8 et 15 \$ par jours pour des tonnes d'heures de plaisir. Une fois la planche sous le bras, les moniteurs sont là pour vous enseigner les rudiments nécessaires afin que vous soyez capable de vous lever sur votre planche. D'ailleurs, ces derniers sont tellement mordus qu'ils seront déjà dans l'eau avant même que vous n'y soyez et y resteront jusqu'au coucher du soleil! Vous n'aurez donc jamais de difficultés à trouver un moniteur pour vous accompagner dans l'eau et vous donner un coup de main afin d'améliorer vos qualités de *surfer*.

PRO DU SURF

Tu es déjà *surfer*? Merveilleux, tu seras enchanté de la proximité et de la qualité des vagues, de la chaleur de l'eau et la présence du soleil. Ne pas porter de wetsuit et faire des sessions de surf de plus de quatre heures n'est pas chose commune pour un *surfer* du Québec. Tu souhaites voir plus d'une plage et plus d'une sorte de vagues? Pas de problème, parles-en à un moniteur et nous partirons ensemble à Hermosa beach, une plage à 10 minutes de taxi de Jaco beach. C'est une plage pour les surfer avec plus d'expérience qui te permettra d'élever ton niveau de surf.



Non seulement la première vague que tu réussiras à prendre restera à tout jamais gravée dans ta mémoire, mais tu te souviendras également des gens avec qui tu étais à ce moment-là. Le surf viendra alors donner une très belle saveur à ta formation océanique. Viens vivre l'expérience océanique complète et viens nous rejoindre dans l'eau avec ta planche.



SURF
RESCUE.CA
MAGAZINE







COURANTS MARINS ET BANCS DE SABLE

- François Houle

LES BANCS DE SABLE ET LE SAUVETAGE

La particularité du sauveteur océanique réside dans le fait qu'il doit non seulement être en bonne forme physique et maîtriser les techniques d'intervention, mais également tenir compte des conditions météorologiques, des vagues, des courants, ainsi que du relief de la plage et des fonds marins.





Le sauvetage océanique, c'est avant tout de comprendre qu'on ne contrôle pas l'océan, mais qu'on peut s'y adapter ! Parmi les éléments majeurs que doivent considérer les sauveteurs en océan, on recense les bancs de sable (sandbars). Il s'agit de crêtes de sable de formes et de hauteurs variables qui sont généralement immergées, mais qui peuvent être révélées lorsque la marée est basse. Les bancs de sable sont créés et modifiés par les vagues et les courants marins. Certains sont quasi permanents, mais d'autres peuvent apparaître ou disparaître, par exemple à la suite d'une tempête. En effet, lors d'orages, les vagues plus puissantes peuvent modeler le sol marin et en changer le relief.

Les bancs de sable sont généralement appréciés des baigneurs puisqu'ils leur permettent de s'aventurer plus au large dans l'océan tout en gardant le contact avec le sol. Il peut toutefois s'agir d'un véritable piège pour les mauvais nageurs ou les enfants. Ceux-ci peuvent voir que d'autres plaisanciers sont loin au large et touchent encore au fond et ainsi souhaiter les rejoindre. Cependant, des zones d'eau profonde peuvent se dresser entre leur position et le banc de sable, ce qui risque de les mener à nager plus loin que leurs capacités leur permettent en plus d'être emportés par des cours. De plus, les baigneurs, à marée montante, peuvent se trouver enclavés d'eau profonde qu'ils pouvaient initialement parcourir en touchant au fond, mais qui nécessite maintenant de nager afin de revenir sur la plage.

Un banc de sable signifie également la présence de courants marins, dont les courants d'arrachement (rip currents). En effet, l'eau portée par les vagues qui se brisent sur la plage doit éventuellement retourner au large. Pour se faire, l'eau emprunte les « couloirs » les plus faciles, c'est-à-dire les zones d'eau plus creuses entre les bancs de sable. Ceci crée des « corridors » de flots dangereux. Les baigneurs qui marchent sur les bancs de sable risquent donc de faire un pas de trop et de tomber dans une zone d'eau plus profonde avec un fort courant. Pour prévenir ces situations, le sauveteur doit éduquer les baigneurs et siffler ceux qui s'aventurent trop près des extrémités afin de les ramener vers le centre du banc de sable. Ceci demande une bonne connaissance de sa zone de surveillance !

Un autre danger des bancs de sable pour les baigneurs est de croire à tort que l'eau est plus profonde devant eux et d'effectuer un plongeon tête première. Des blessures à la colonne vertébrale peuvent s'en suivre. Les bancs de sable ont également un impact important sur l'exécution d'un sauvetage.

“ Face à un banc de sable, un sauveteur peut avoir à courir, puis à nager, avant de devoir courir à nouveau pour re-nager ! ”

Pour éviter de fâcheux contretemps, il faut donc y penser à deux fois avant d'utiliser des palmes ou un aquaplane lorsque d'importants bancs de sable se trouvent dans la zone de surveillance. En effet, le sauveteur pourrait devoir courir très longtemps avec l'aquaplane pour éviter que l'aileron ne traîne dans le sable. Puis encore, avec des palmes, il pourrait devoir mettre ses palmes, puis les retirer au banc de sable puisqu'il devient impossible de nager !

Il est donc impératif pour un sauveteur océanique de connaître les bancs de sable réguliers sur sa plage, mais aussi de vérifier si de nouveaux sont apparus. Une bonne habitude pour un sauveteur océanique est d'arriver avant les heures d'ouverture de la plage et de nager dans sa zone de surveillance. Ceci permet de repérer les nouveaux bancs de sable, mais également de déterminer la force des vagues et du courant et la direction du courant latéral.

Source : The United States Lifesaving Association Manual, Open Water Lifesaving, New-York, Pearson Education, 2017, p. 71-72.



Crédit photo : Cristian Gonzalez-Gaete, Parlee Beach, Nouveau-Brunswick lors du Championnat canadien de sauvetage sportif plage 2016













LE RETOUR À LA RÉALITÉ...

- Véronique Bourgeois

C'est à quatre pattes dans le sable le visage dans la vague que l'aventure commence, mais on parle rarement de comment elle se termine. Comment fait-on pour revenir au Québec après avoir vécu des émotions si intenses et uniques ?

L'aventure océanique n'est pas explicable si on ne l'a pas vécue. Pourtant, peu de gens se donnent la chance de vivre cette expérience enrichissante et surnaturelle. Ce moment où tu comprends, où tu échanges un regard ou tu penses que tu ne seras pas capable fait de nous de meilleures personnes juste pour avoir pris le temps de s'investir et d'affronter les vagues une par une. C'est une formation qui nous offre un brevet, des connaissances, des techniques, mais ce qu'on ne dit pas, c'est que c'est une nouvelle vie qui commence après le SNO...

L'océan est puissant, il nous apprend que dans la vie on ne peut pas tout contrôler. Les vagues nous apprennent à



écouter, à analyser et à ajuster nos mouvements. On se rend rapidement compte que plus on laisse la vague travailler, plus notre travail devient facile dans l'océan. Cet instant précis, où l'on réalise la puissance des vagues, est sans doute le moment le plus magique de l'aventure. Ensuite, ce sont de nouvelles connexions qui se créent dans notre cerveau et on devient obsédé par cette force de la nature qu'on ne peut contrôler. Les vidéos de surf, les voyages sur les plus belles plages du monde, les follow sur les comptes Instagram et puis on se demande, qu'est-ce que je fais maintenant que j'ai découvert cette obsession? Malheureusement, il n'existe pas de OFA (*Ocean Freak Anonyme*) à ce jour. Par contre, c'est simple, il faut trouver

comment faire vivre cette vague à l'intérieur de nous-mêmes au quotidien. Il faut apprendre à surfer les vagues de la vie, parfois le swell n'est pas très fort, mais il faut écouter, analyser et réagir en fonction de ce nouveau set de vagues qui se présente à nous.

“ Parfois, on pense que l'océan est loin, et pourtant il vit en chacun de nous et il nous amène vers de nouveaux défis. ”



Pour certains, ce nouveau défi sera de transmettre cette passion/obsession à d'autres personnes. Pour d'autres, ce sera le début de nombreux séjours dans les océans du monde entier. D'autres retourneront vivre l'expérience sous une autre vision. Parce qu'une fois c'est bien, mais deux c'est mieux! #SNOperfectionnement. Parfois, c'est le *blues* qui se pointe le bout du nez, puisque les vagues se font rares. Peut-être que des fois on est tellement occupé à chercher le meilleur *swell*, qu'on manque les plus belles vagues devant nous.

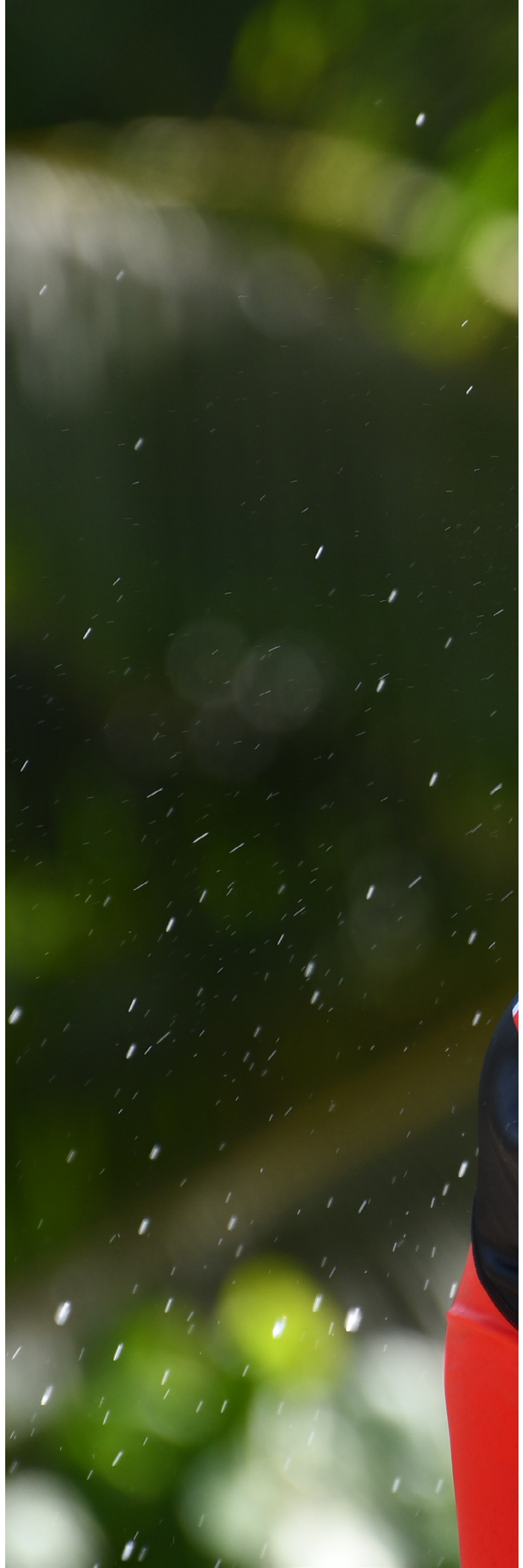
Focalisez sur le moment présent, sur ce qu'il y a devant vous. Le SNO nous aura appris à chacun et chacune d'entre nous à nous dépasser. Lorsque tu penses que le *breaker* est trop difficile, rappelle-toi que tu t'es donné la chance un jour de vivre cette expérience et que tu as eu un taux de réussite de 100% puisque tu es encore là pour lire mon article.

“ Ah oui, pour répondre à la question du début. Comment fait-on pour revenir au Québec après avoir vécu des émotions si intenses et uniques ?

On ne revient jamais! ”

C'est chez nous, c'est notre famille et c'est notre obsession commune. On surfera pour toujours et on sauvera des vies chacun à notre façon.

Pura Vida, Costa Rica, SURF RESCUE!





**SURF
RESCUE**

www.SURFRESCUE.CA









STAGE PERFECTIONNEMENT À LA HAUTEUR DES ATTENTES

- Marie-Anne Beauchamp

Dans le cadre de la formation Perfectionnement Sauveteur Océanique, les candidats sont amenés à surveiller la plage de Jaco en compagnie de la patrouille locale. Cela leur permet de prêter main forte, mais surtout, de connaître un environnement nouveau, de voir des techniques de sauvetage différentes et d'échanger des expériences enrichissantes.





DEPARTAMENTO DE GUARAVITAS MUNICIPALIDAD DE GARABITO ESTACION 2

- Corrientes peligrosas
- Área para practicar Surfing
- Alejarse de zonas rocosas
- Apejar los niños solos
- Cuidar sus pertenencias
- Rip Currents
- Surf Area
- Alejarse de zonas rocosas
- Take care of your kids
- Watch your personal belongings



La Municipalidad de Garabito brinda el servicio de Guardavidas en las playas de Garabito de 6 a.m. a 5:00 p.m.
Teléfono: 254-1113
Teléfono de emergencia: 254-2881

Lors de l'édition 2017-2018, quatre candidats, William, Caroline, Erica et Audrey, ont pu expérimenter l'intensité de la réalité d'être sauveteur océanique.

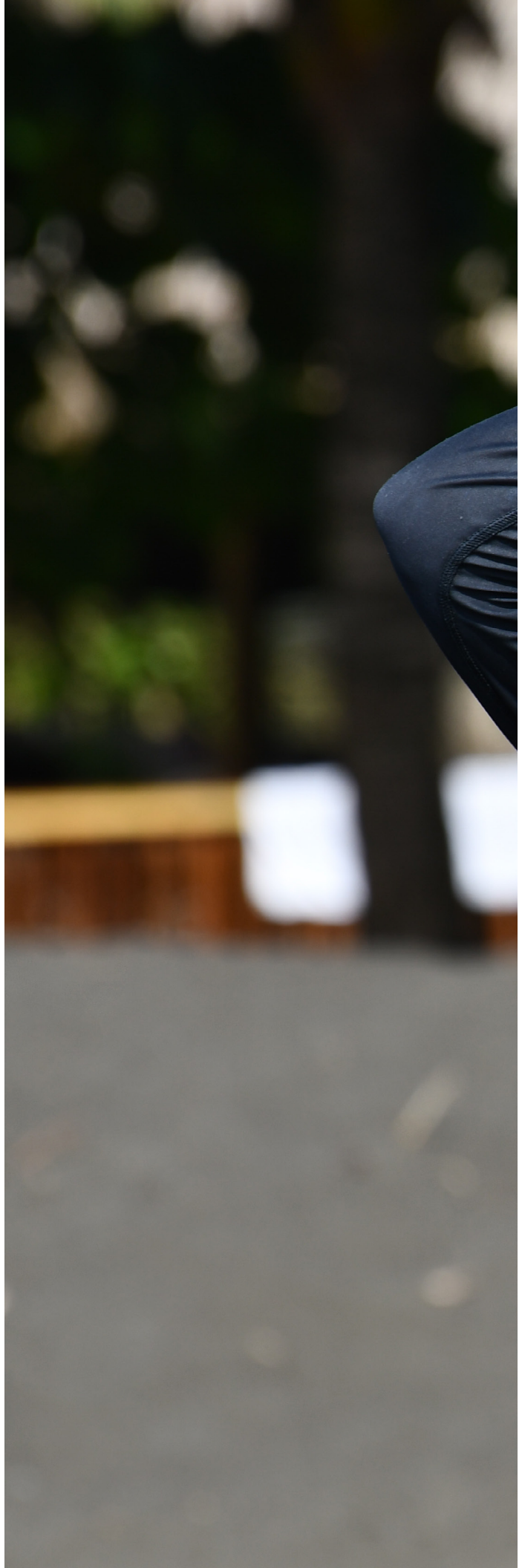
Un après-midi, les quatre candidats se sont dirigés vers la tour Flamboyante avec leur monitrice Marie-Anne afin de faire leur stage en surveillance. À leur arrivée, Marvin était absent. C'est l'initiateur du projet de surveillance de la plage de Jaco, le pilier de l'équipe et un ami de Surf Rescue. Le groupe fut informé qu'il était à Playa Hermosa concernant une noyade qui avait eu lieu plus tôt ce jour-là, et qu'il devrait revenir sous peu. En l'attendant, Audrey et Erica sont parties en patrouille au sol pendant que William et Caroline sont restés surveiller de la tour.

Lorsque Marvin fut de retour au poste de surveillance, nous en avons profité pour faire une rotation entre les candidats. Au moment où William et Caroline allaient partir en patrouille à pieds, un appel est entré sur les ondes radio des sauveteurs. Bien qu'aucun candidat ne parle suffisamment espagnol pour comprendre ce qui se passait, le visage de Marvin et de son coéquipier laissaient transparaître une situation sérieuse. Ils ont attrapé William et Caroline au passage, et tous les quatre sont partis en camion à vive allure sur la plage.

Erica et Audrey gardaient donc le fort avec Marie-Anne et un sauveteur en congé passant par la tour.

Au fil de la surveillance, le regard des filles fut accroché par un courant d'arrachement (*Rip current*) dans lequel plusieurs baigneurs se trouvaient. Personne ne semblait en détresse, mais comme il était difficile d'en être certain en raison de la distance, Marie-Anne a proposé à Erica et Audrey de s'y rendre pour confirmer que tout le monde allait bien. Si tel était le cas, il serait alors tout indiqué de faire de l'éducation du public.

Pendant qu'elles s'y rendaient, Marie-Anne et le sauveteur local ont gardé un oeil sur la situation, qui pouvait rapidement changer pour le pire. Alors que les candidates n'étaient qu'à mi-chemin, le courant a repris de la vigueur et les baigneurs ont été emportés vers le large. Sans attendre, Marie-Anne et le sauveteur local sont partis comme des flèches pour porter assistance au groupe. Lorsque Erica et Audrey les ont vu passer comme des flèches, elles ont emboité le pas et se sont dirigées directement dans l'eau vers les baigneurs en détresse. Quelques surfers locaux se sont joints à l'effort collectif.





“ Au fil de la surveillance, le regard des filles fut accroché par un courant d’arrachement (*Rip current*) dans lequel plusieurs baigneurs se trouvaient. ”



DEPARTAMENTO DE

- Corrientes pe
- Area para pr
- Aléjese de z
- No dejar los
- Cuide sus p





“ Il n’a fallu que quelques minutes et un travail d’équipe hors pair pour que tous les baigneurs, environ 8 personnes, soient de retour sur la terre ferme sans aucune autre conséquence qu’une petite frousse. ”

L’aide apportée par les surfers locaux fut indispensable, car en se servant de leur planche comme aquaplane, ils facilitent grandement le travail des sauveteurs. C’est grâce à Marvin, qui a investi énormément de temps à former sa communauté, qu’une collaboration de ce genre est possible. Les sauveteurs locaux ont aussi eu beaucoup de bons mots pour les candidats Surf Rescue. Ils ont trouvé qu’elles étaient professionnelles, efficaces et leur aide a été grandement appréciée.

Les filles sont ensuite retournées à la tour, pour y être rejointes après un moment par Marvin, William et Caroline. Ces derniers nous ont raconté que l’appel auquel ils ont répondu était pour une personne en détresse à Playa Hermosa. Après avoir quitté la tour, ils ont parcouru la plage de Jaco à toute vitesse et dévoré la dizaine de kilomètres vers Hermosa à toute allure. Une fois sur place, ils ont appris que la personne avait pu revenir au bord d’elle-même. Le maire était toutefois sur place, et les candidats ont pu assister à une discussion sérieuse entre celui-ci et Marvin concernant leur système de réponse aux appels d’urgence et la dangerosité de Playa Hermosa pour les baigneurs.

Bien que le groupe n’était en stage que depuis 90 minutes, Marvin leur a proposé de les reconduire en camion. Considérant l’intensité des expériences vécues, les candidats étaient prêts à retourner auprès du groupe afin de partager leur expérience. Sur le chemin du retour, le camion a été arrêté par des visiteurs. Marvin et Marie-Anne sont allés évaluer la situation, qui s’est révélée être une dame avec un état de conscience variable en raison d’un problème lié à la chaleur et à la déshydratation. L’ambulance était en chemin, alors Marie-Anne a laissé Marvin en charge. Le groupe a donc terminé sa route à pieds, la tête pleine d’images qui ont transformé leur expérience.

C’est aussi ça, la formation Perfectionnement Sauveteur Océanique: l’occasion de vivre des expériences réelles et de poser des actions qui font une différence.









SAUVETAGE INTENSE

- Alexandre Séguin-Désy



SAUVETAGE OCÉANIQUE

Ocean City Maryland, été 2012, 21st Street.

Je cours les pauses pour le « Crew V », équipe pour laquelle je suis chef, quand tout à coup j'entends des cris suivis de trois coups de sifflet en provenance de mes sauveteurs en poste sur leur chaise. Je me précipite hors de la zone des parasols — où j'assurais la sécurité des baigneurs — et j'aperçois un homme inconscient dans l'eau entouré de deux jeunes filles qui crient « DAD!! ». Au même moment, mes sauveteurs entrent à l'eau en lançant leurs bouées torpilles sur la plage et saisissent l'homme en généreux surpoids. Les sauveteurs utilisent sans hésitation la technique de prise de corps modifiée. La sortie s'effectue avec une efficacité fulgurante.

“ L'homme est assurément inconscient et je soupçonne un arrêt cardio-respiratoire. ”

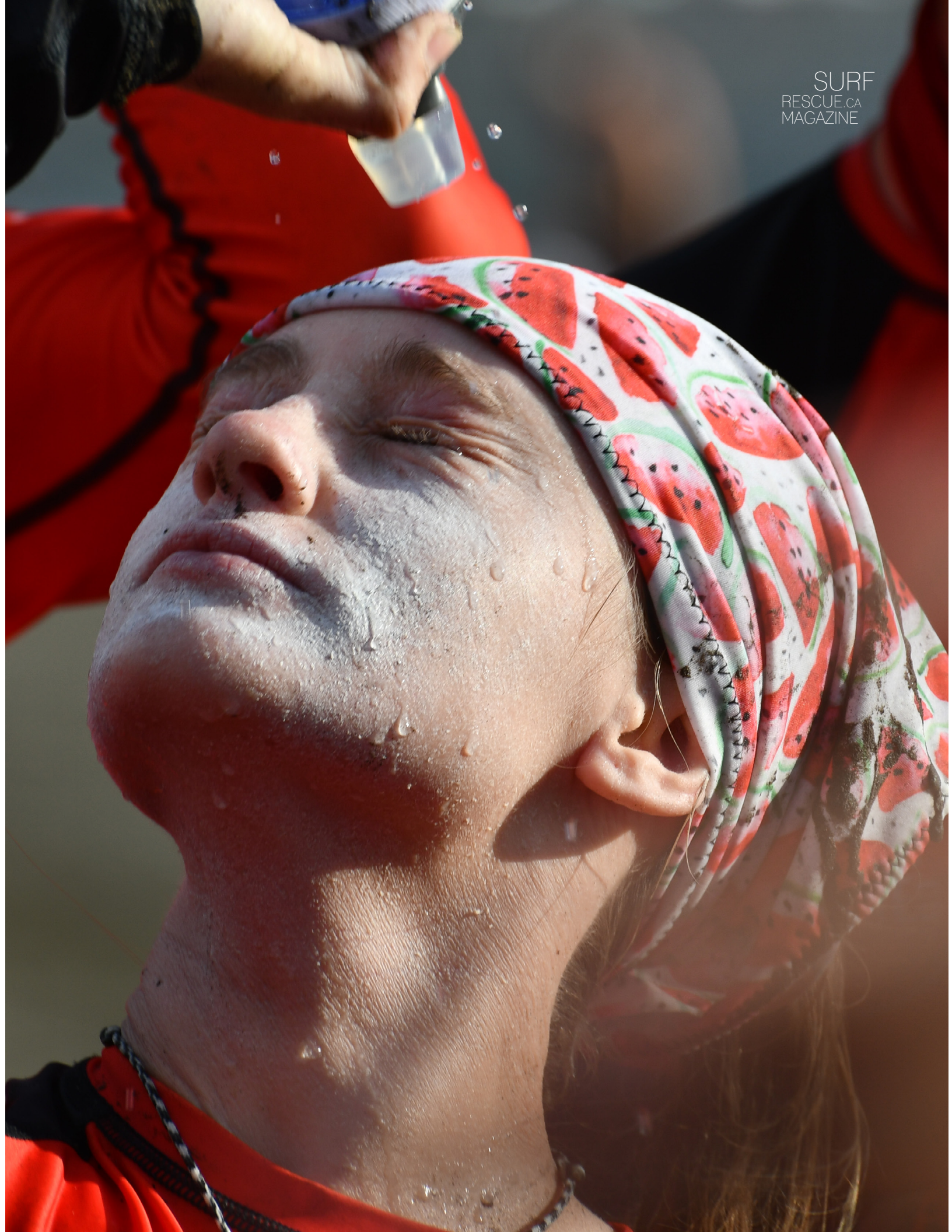
Je sors immédiatement mes gants et mon masque de poche que j'ai en tout temps sur moi dans ma trousse de premiers soins délavée par les nombreuses heures passées au soleil. Les deux sauveteurs déposent l'homme au sol et je constate une abrasion au niveau du front. Les sauveteurs ont vu juste, nous suspicions maintenant une fracture à la colonne vertébrale à la suite de l'impact avec le fond de l'océan. J'aide à la mise au sol en prenant bien soin de minimiser les mouvements du cou, et par le fait même vérifier sa respiration. Rien, il ne respire pas. J'entame les manœuvres de réanimation cardio-respiratoire pendant que les deux premiers intervenants mettent leur barrière de protections pour m'assister.

La radio à mes côtés s'emballa : « EMS to 21st street for CPR in progress », « Unit 10 en route », « Police to 21st for crowd control »... Bref, plusieurs services s'organisent à la suite de l'appel de mon assistant-chef sur la radio afin de pouvoir donner la meilleure intervention possible au père de famille qui subit d'importantes compressions thoraciques. Sa femme à genoux à mes côtés pleure sans arrêt et ses filles sous le choc sont comme figées dans le moment. J'entends arriver à toute allure mon sergent sur son quatre roues. Lorsque je l'entends dire « Unit 10 on scene », je suis soulagé; je sais que le défibrillateur (DEA) est enfin arrivé et que nos chances de réanimation viennent d'augmenter en flèche. Un concert de manœuvres bien orchestrées s'enchaîne afin d'installer le DEA et de ne pas interrompre le massage cardiaque. « Stop CPR, analysing rythm ». Tous

s'immobilisent et nous attendons à savoir si un choc doit être délivré. « Choc advised ». Je crie: « I'm clear, you're clear, everyone is clear » Choc! Aucun changement d'état. Nous recommençons le RCR. L'écume sort par la bouche de la victime à chaque compression. Nous sommes très contents d'avoir le « valve mask » dans le kit du DEA pour administrer les ventilations. 2 minutes plus tard, en concordance avec l'arrivée des ambulanciers et de la police, nous administrons le 2^e choc. Aucun changement d'état. Nous continuons les manœuvres pendant que les ambulanciers installent une canule nasale. L'homme est installé sur la planche dorsale en prenant bien soin de continuer les manœuvres de réanimation, et à peine cela est-il fait que le défibrillateur retentit de nouveau: « choc advised ». Je regarde l'ambulancier et il me fait signe de la tête d'appuyer. Quelques instant plus tard, le patient se met à tousser et se met à gesticuler. Nous le mettons sur le côté afin de l'aider à faire sortir les liquides au niveau de sa bouche. Nous sommes tous incroyablement fiers et en même temps surpris qu'il ait fallu 3 chocs pour le ramener à la vie. Nous continuons le transfert vers l'ambulance. L'homme combat la canule nasale en essayant de souffler par son nez. C'est à ce moment que je comprends qu'il est bien conscient. La foule, maîtrisée par les policiers, se met à applaudir pendant que nous mettons l'homme, toujours sur la planche, à l'arrière du quatre roues. Nous transférons le patient dans l'ambulance qui prend rapidement la direction de l'hôpital. C'est à ce moment que nous réalisons que nous avons eu la chance de vivre un moment si riche en émotions.

Quelques jours plus tard, je vois une dame s'approcher de ma chaise et me demander si je suis l'un des sauveteurs de l'équipe 5 qui travaillait lors du sauvetage d'un homme avec ses deux filles la semaine dernière. Je lui réponds que oui. Elle venait me remercier au nom de toute sa famille d'avoir sauvé son mari. Par le fait même, elle me dit que son mari aurait fait une crise cardiaque dans l'eau ce jour-là et qu'une vague l'aurait fait culbuter au même moment, qu'il était toujours vivant et que les médecins lui avaient installé un défibrillateur interne. J'ai gentiment remercié la dame en continuant mon balayage visuel sur l'océan, qui n'a pas laissé la même chance à tous les pères de famille cet été-là.











QUEL MSNO ES-TU ?

Virginie Belleville, Jérôme Généreux,
François Houle & Maxime Chamberland

SAUVETAGE Océanique

Q1- Je fais ma valise pour le SNO, qu'est-ce que j'oublie?

- [1] Un drone
- [2] Mon pad
- [3] Un médicament obscur
- [4] Mon fil HDMI
- [5] Ma montre que je porte 2 semaines par année
- [6] Je n'oublie jamais rien
- [7] Mon rashguard Surf Rescue
- [8] Mon 24^e bikini

Q2- Quelle activité de vacances préférez-vous?

- [1] Surf et playa Hermosa
- [2] Randonnée en montagne
- [3] Tyrolienne
- [4] Quatre roues
- [5] Apnée à playa Blanca
- [6] Tres piscinas
- [7] Expédition des crocodiles
- [8] Relaxer sur la plage

Q3- Quand un autre moniteur enseigne...

- [1] Je prends en photo tout ce qui bouge.
- [2] Je n'enseigne jamais, je supervise.
- [3] Je donne un coup de main à la Clinique médicale de Jaco.
- [4] Je fais des mouvements de karaté dans les airs.
- [5] Je pilote un drone.
- [6] Je prends l'avion en direction du Québec glacial.
- [7] Je fais du surf avec les perfectionnements.
- [8] Je n'arrête jamais d'enseigner.

Q4- Qu'est-ce que je fais/j'aimerais faire dans la vie?

- [1] Professeur d'éducation physique.
- [2] Consultant en entreprise : Approvisionnement, ventes et stratégie web.
- [3] Infirmière.
- [4] Gestionnaire de programmes dans une entreprise.
- [5] Étudiant éternel.
- [6] Procureur aux poursuites criminelles et pénales.
- [7] Directeur général d'une compagnie de consultation pour clinique de santé.
- [8] Productrice d'émissions de télévision.

Q5- Ma boutique favorite à Jaco est...

- [1] Walter Surf Shop.
- [2] B&B Surf Shop.
- [3] Les boutiques de produits locaux.
- [4] Le Liquor Store.
- [5] Pacci's Pan (pâtisserie).
- [6] Heladeria el Barco (crèmerie).
- [7] El PANA.
- [8] Marveka (maillots de bain faits à la main).

Q6- Dans quelle ville j'aimerais vivre plus tard?

- [1] Sherbrooke
- [2] Lac Mégantic
- [3] Québec
- [4] Montréal
- [5] Sainte-Julie
- [6] Un peu partout au Québec
- [7] Montréal
- [8] Montréal

Q7- Quand je vais surfer, de quelle taille est mon surf?

- [1] Le plus petit possible
- [2] Je suis comme Brice de Nice, je suis le meilleur surfer, mais je ne surf jamais.
- [3] Assez grand pour me lever facilement, environ 8''.
- [4] Je préfère le Bodysurf.
- [5] Environ ma taille.
- [6] Un grand short board.
- [7] Un bon vieux longboard.
- [8] Je ne surf pas beaucoup, je dois m'améliorer.

Q8- Quel est mon aliment préféré au buffet de l'hôtel?

- [1] Les desserts
- [2] Les Rhum & Coke
- [3] La papaye
- [4] La sauce Lizano
- [5] Le riz sous toutes ses formes
- [6] Le poisson frit
- [7] Le café
- [8] La sauce Tabasco

Donc, tu es...

[1]

ALEX - Tout comme lui, tu es un passionné. Tu adores te dépasser et t'impliquer dans plusieurs projets en même temps. Le surf et le sauvetage sont de grandes passions pour toi et on peut souvent te retrouver un kodak à la main. Tu aimes prendre des clichés de tout et immortaliser les moments importants. Petit bouffon dans l'âme, tu as toujours une anecdote à raconter et adores le faire avec beaucoup d'intensité. Bref, tout le monde adore te côtoyer.



[2]

ANTONIN - Le roi des jokes plates c'est toi! Tu adores faire rire avec des jeux de mots un peu douteux qui te font plus rire toi que les autres. Attiré par le sens des affaires, tu aimes aussi lâcher ton fou. D'ailleurs, le SNO est une bonne façon pour toi de le faire. Tu aimes aussi t'entraîner et te maintenir en bonne forme physique. Tu en fais même presque une obsession. Posé, calme et organisé, tu as la pédagogie dans le sang.



[3]

MARIE-ANNE - Aussi surnommée la maman du groupe, tu es celle que tout le monde veut avoir dans sa gang. Toujours là pour les autres, ton grand coeur fait de toi une personne agréable à côtoyer. Éternelle étudiante, tu adores t'instruire et acquérir de nouvelles connaissances. Les bobos ça te connaît! En plus de jouer à la maman, tu joues au médecin sans frontière. Ta présence est donc rassurante pour tous les gens que tu côtoies.



[4]

MARC - Pro du karaté, on pourrait facilement te confondre avec Karaté kid. Éternel moniteur chez Surf Rescue tu adores passer ton temps des fêtes à bodysurfer à Jaco. Tu es également le geek de la gang. Tu connais tout des ordinateurs et de l'informatique.





[5]

MAXIME - Vidéaste né, tu es le pro des montages vidéo. Tu adores tout ce qui touche à l'infographie pour présenter les choses de belles façons. Soucieux et minutieux dans ton travail, il t'arrive souvent de dormir très peu pour atteindre le résultat escompté. Toujours calme et souriant, tu es le meilleur ami de tout le monde. Pour toi, le SNO a été une expérience qui t'a permis de rencontrer un ami extraordinaire, qui compte maintenant beaucoup pour toi.



[6]

FRANÇOIS - Fan de la crème glacée de Jaco, tu es la personne la plus organisée du groupe. Tu n'oublies jamais rien et tes choses sont toujours super bien organisées. Pour toi, le sauvetage est un mode de vie. Tu es tombé en amour avec l'océan dès la première fois et tu n'es pas près de l'oublier. Cartésien et rationnel, tu es le Elle Woods de Surf Rescue, le maître des mots et de la justice. Bref, tu es une personne fiable sur qui on peut toujours compter.



[7]

MATHIEU - Pro du surf, tu ne rates jamais une occasion de sauter dans les vagues avec ton *board*. L'océan ne te fait pas peur et tu fonces dans les vagues comme s'il n'y avait pas de lendemain. Pour toi, la vie est une immense vague qu'il faut apprendre à surfer intelligemment. Pas stressé, tu es le *cool guy* de la bande qui se fond parfaitement dans le *pura vida life* du Costa Rica. Tu adores voyager et découvrir de nouvelles cultures!



[8]

VIRGINIE - *One of the boys*, tu es fonceuse, ambitieuse, tu sais ce que tu veux et tu trouves toujours le moyen d'arriver à tes fins. D'ailleurs, tu te démarques souvent par ton fort caractère, qui selon les dires de certains n'est pas toujours un cadeau. L'océan est arrivé un peu comme un cadeau dans ta vie et t'a fait grandir énormément. Le sauvetage est une grande passion pour toi. Il t'a même permis de rencontrer l'amour.

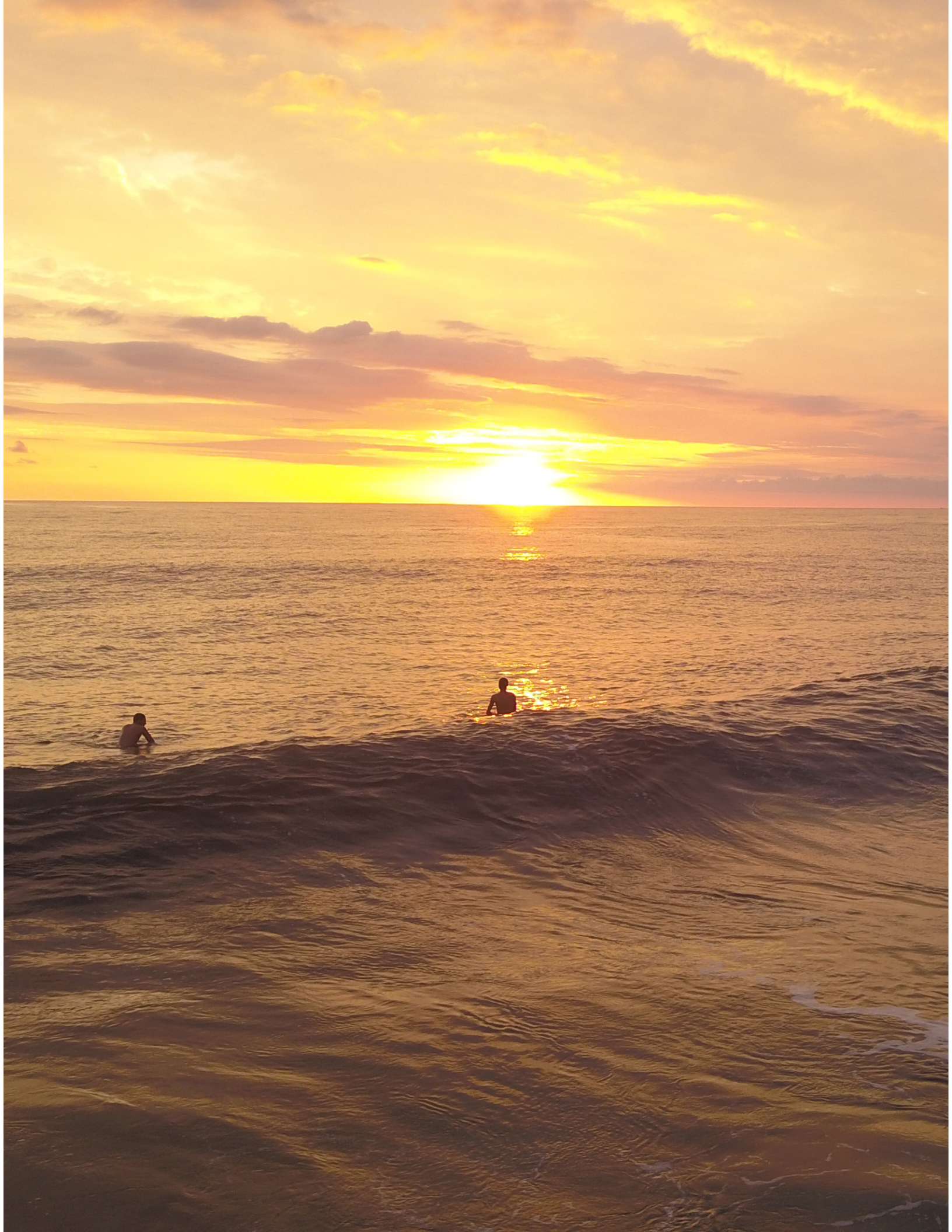








**SURF
RESCUE**









COSTA RICA



SN OCÉANIQUE

— Tout inclus —

25 décembre 2018 au 8 janvier 2019



surfrescue.ca

SAUVETAGE OCÉANIQUE

2017



www.SURFRESQUE.ca

2018



ÉDITION 2018 | FORMATION | SAUVETAGE NATIONAL OCÉANIQUE | N° 002

