Fondation des Sports Adaptés

Adaptive Sports Foundation

GUIDE DU BÉNÉVOLE

PROGRAMME DE SKI NAUTIQUE ADAPTÉ

Demeurer actif : le secret d une vie active et heureuse !

Table des **matières**

Mot du DG	3
Mission et vision	4
Informations générales	5-6
Le déroulement d'une journée typique	5
Connaître son participant	7
Équipements et fitting	8
La communication	9
Les rôles	10-14
Chute des skieurs	15
Exemple d'un plan d'urgence	16
Équipements et responsabilités en cas d'urgence	17
Feuille de commentaires	18

Mot **du directeur**

J'aimerais vous remercier sincèrement d'avoir fait un peu de place dans votre horaire et nous prêter main-forte pour notre programme de ski nautique. L'été s'annonce chargé en ce qui concerne l'horaire et en plus, ils annoncent un été beau et chaud. Nous ne pouvons malheureusement pas offrir nos services sans le soutien de bénévoles. Notre organisme a un modèle qui repose sur l'implication bénévole c'est pourquoi nous tenons à vous remercier du fond du coeur. Comme vous le savez, la Covid-19 a été très difficile pour nous tous mais encore plus pour un grand nombre de personnes vivant en situation de handicap physique. C'est ce qui explique la croissance des inscription de la part des participants. Maintenant que la pandémie est presque chose du passé, c'est une programmation ambitieuse que nous souhaitons présenter. Par contre, le nombre de personnes que nous pouvons accueillir dépend du nombre de bénévoles disponibles à chaque journée d'activités. C'est pourquoi nous allons vous lancer un défi cet été soit celui d'inviter un(e) ami(e), un(e) conjoint(te) ou un membre de votre famille, à venir nous aider dans le cadre d'une journée de ski. Je suis convaincu que c'est en y participant qu'une personne peut mieux comprendre ce que l'ont fait et à quel point on fait du bien. Nos participants apprécient l'opportunité de pouvoir socialiser, regagner confiance en pratiquant des activités sportives comme le reste de la population sans limitations fonctionnelles.
Je vous, je nous souhaites un bel été rempli de sourires, de soleil et de bonheur!
Au plaisir de se revois sur l'eau!

Steve Charbonneau
Directeur général

Notre mission

Notre mission est d’offrir aux personnes vivant avec un handicap physique des programmes sportifs éducatifs, dans le but de les encourager à acquérir de nouvelles aptitudes par la pratique de sports de plein air. Par surcroît, le sport leur permet d’améliorer leur estime de soi, leur motivation et d’accroître leurs capacités physiques, le tout, dans le cadre d’une activité à laquelle ils peuvent s’adonner avec leur famille et leurs amis.

Notre Vision

La Fondation des sports adaptés est un leader dans le domaine de l’enseignement du sport adapté. La passion et le dévouement de ses bénévoles auprès de ses participants sont à la base de cette réussite, et notre objectif est d’élargir notre champ d’action et d’offrir davantage d’opportunités pour la pratique de sports de plein air adaptés.

Programme de ski nautique

Notre programme d'été est offert à plusieurs endroits et compte sur plus de 100 bénévoles qui offrent généreusement leur temps et leur expertise. L’unité mobile nous permet de voyager et de visiter différents groupes de personnes handicapées, et ce, partout au Québec. Sans nos bénévoles, VOUS, rien de ceci ne serait possible. L'ensemble de nos activités nécessitent le déplacement de plusieurs bénévoles et de l’équipement. Lorsque l’activité se déroule à plus de 150 kilomètres de nos bureaux, nous essayons également d'offrir l’hébergement pour l’équipe de bénévoles.

Informations générales

Fondation des sports adaptés
549 chemin Knowlton
Knowlton, QC J0E 1V0
450-243-5985 (bureau)
info@sportsadaptes.ca

Heures d'ouverture des bureaux
9h à 16h du lundi au vendredi

Absences & **annulations**

Les bénévoles qui sont dans l'incapacité de remplir leur engagement doivent communiquer avec la FSA par téléphone ou par courriel le plus tôt possible. Le plus tôt nous serons avisés, le plus tôt nous pourrons trouver une autre personne pour vous remplacer. Notez que les participants ont été confirmés 3-5 jours précédent l'activité.

L'annulation d'une journée au programme est toujours possible lorsqu'il y a un fort risque d'orage. Mais si tel était le cas, nous allons vous aviser le plus tôt possible. Si vous croyez que la journée peut être annulée en raison du mauvais temps, s'il vous plaît consulter vos emails ou textos...et votre boite de courriers indésirables.

L'information vous sera transmise la veille et dans certain cas, le matin même de la journée d'activités avant 6:00.

Déroulement d'une journée typique

08:00 - Arrivée des bénévoles et début de l'installation du matériel
08:30 - **OBLIGATOIRE POUR TOUS**

Réunion des bénévoles ex. Rôles & responsabilités de la journée, nombre de participants, particularités, conditions climatiques, équipements, etc...

09:00 - Début des activités
12:00 - Lunch
12:45 - Retour sur l'eau
15:30 - Fin des activités
15:30 -Ranger les équipements (15 minutes)
15:45 - débriefing (15 minutes)

Votre responsabilité en 5 points:

1. Toujours respecter les consignes de **sécurité;**
2. Être à l'écoute des **besoins et objectifs** des participants**;**
3. Connaitre et **respecter** les rôles de chacun;
4. Réviser le **plan d'urgence** fréquemment;
5. Avoir du **beau gros fun!**

Qui peut participer ?

N'importe qui ayant un handicap physique de tout niveau de limitation fonctionnel.

Des personnes de 7 à 99 ans. Notez que certains équipements adaptés que nous utilisons sont conçus trop grands pour des jeunes trop petit.

Voici quelques exemples de handicaps qui peuvent être acceptés :

- Paraplégique
- Handicap visuel, malvoyant, semi-voyant, non-voyant (aveugle)
- Tétraplégique
- Problèmes de mobilité tels que la paralysie cérébrale, le spina bifida et les lésions de la moelle épinière
- Autisme
- Retard de développement

Le déroulement d'une **journée typique**

Accueil du **participant**

- Prendre le temps de se présenter aux participants;
- Les accueillir avec le sourire;
- Demander si c'est une première fois pour eux ou discuter de l'expérience précédente;
- Leur demander quel est leurs objectifs de la journée;
- Prendre le temps d'expliquer les équipements;
- Les skieurs accompagnateurs doivent se présenter au participant;
- Leur expliquer à quoi s'attendre de la session...
- ex. Durée de +- 12-15 min par session
- Si c'est possible…demander s'il y a une personne qui l'accompagne qui voudrait embarquer sur le bateau ou le ponton (si disponible)

Connaître son **participant**

Bien lire la fiche du participant disponible sur le Ipad, ou en utilisant le
lien qui vous a été envoyé la veille ou vous référer au responsable de la journée. (le chef)

Exemples de **questions à poser**

- Comment tu t'appelle?
- Sais-tu nager ?
- As tu déjà fait du ski nautique?
- Fais-tu d’autres sports?

Procéder aux transferts...au besoin! (demander avant s'ils ont besoin d'assistance)

- Toujours forcer avec les jambes et pas avec le dos;
- Demander aux participants comment l’aider;
- Demander assistance auprès d'un autre bénévole
- Connaitre son environnement et utiliser les équipements disponibles ex. hippocampe, banc, fauteuil, etc

Équipements

- Vestes
- Skis de côtés
- Planches
- Dossier dorsal
- Cages
- Cordes et poignées
- Dossard
- Nouilles de piscine
- Sifflet
- Tape électrique de couleur
- Blocs de foam pour les enfants
- 4 boulons minimum

Fitting pour un participant

Note: Consulter la fiche pour les ancien

1. Trouver et ajuster la veste de flottaison. Assurez-vous que le participant puisse bien respirer et que la veste n'est pas trop haute sous le menton.

2. Trouver le bon siège. Vaut mieux trop grand que trop petit.

3. Placer le siège sur la planche. Pour les enfants et les personnes de petites tailles, vous pouvez mettre la partie haute en arrière. (Habituellement en avant) Aussi, pour une personne de taille moyenne et poids moyen, vous installer le siège en utilisant les boulons et les trous du centre.

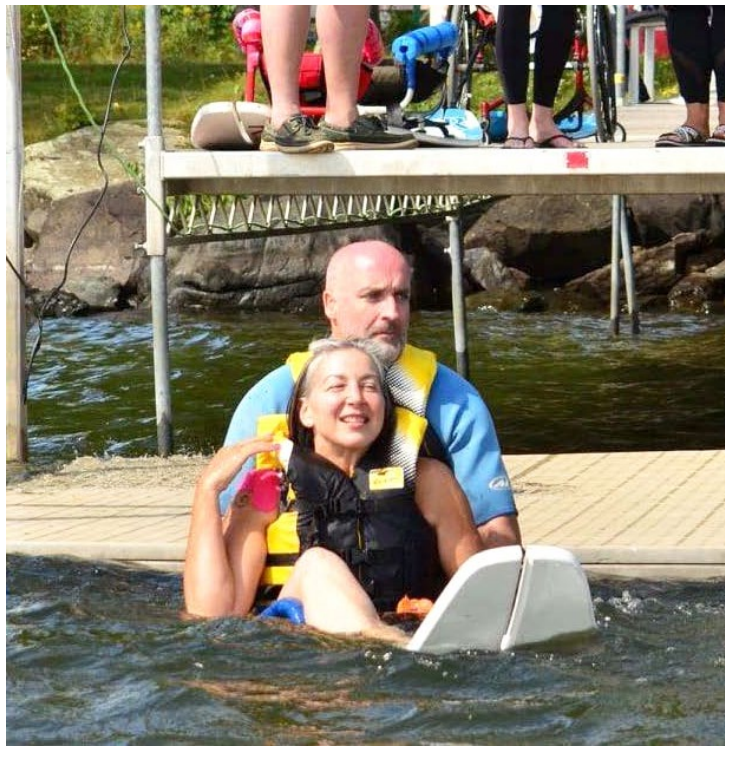
4. Installer le dossier au besoin. Vous devez savoir si le participant a besoin d'un appui ou support cervical.

5. Ajuster le tissu du siège pour qu'il y ait un minimum de 2-3 pouces entre le dessous du tissu et la barre métallique sous le siège.

6. Utiliser du foam sur les côtés et le dossier (nouilles de piscine) pour un meilleur confort

7. Assurez-vous d'utiliser le "tape" pour bien sécuriser les foams.

8. NE JAMAIS SÉCURISER (ATTACHER) UN PARTICIPANT AU SIÈGE.



La **communication**

- Seulement l'instructeur-chef communique avec le pilote du bateau, et ce, du départ au retour;
- Le responsable aux cordes peut "frapper" sur les cordes pour avoir l'attention des skieurs lorsque le pilote désire communiquer avec les skieurs;
- L'instructeur-chef peut utiliser son sifflet pour attirer l'attention lorsque nécessaire;
- L'instructeur en chef doit parler assez fort pour que le pilote l'entendre et non se fier au responsable des cordes; (la seconde de délais pourrait être cruciale)

***Important de revoir les consignes pour le "quick-release" avant chaque journée d'activité.

Choix: (quand le participant n'a pas le palonnier entre les mains)

☐ 1. le responsable aux cordes tire sur le Quick release lorsque les skieurs sont au niveau du quai ?

☐ 2. Le pilote coupe le moteur juste un peu avant d'arriver au quai ?

☐ 3. Le Lead retire le noeud du bloc et le bateau continue ?

La communication verbale (avant le départ) entre l'instructeur-chef et le bateau est la suivante:

1. **Towing** : va très lentement pour se diriger à l'endroit de départ
2. **In Gear** : embraye le moteur juste avant le départ
3. **1-2-3 OK ou Hit it! :** accélération du bateau (**pas de 'Go'…**) peut être compris comme "Woo" et l'inverse est aussi vrai, "Woo" peut être compris comme Go et peut être dangereux.

Les signes à connaître pour **communiquer** avec le bateau

10 **Les rôles :**

☐	Accueil et enregistrement des participants	Administration
☐	Équipements	Responsable aux équipements
☐	Transfert	"Dock master" assisté de bénévoles ou un membre de la famille
☐	Quai	Dock Master responsable de la sécurité sur le quai avec des directives claires
☐	Mise à l'eau	Assistant au départ
☐	Cordes	Assistant bateau / responsable des cordes
☐	Remorquage	Assistant au départ + Skieurs
☐	Départ	Skieurs
☐	Session	Tous + Photographe
☐	Fin de session	Tous + Jumper
☐	Retour au Quai	Pilote bateau de poursuite ou bateau
☐	DNS	**D**emander le **N**iveau de **S**atisfaction

Rôles et **responsabilités**

Dès que possible, le mentorat sera préconisé pour montrer un rôle en particulier à un nouveau bénévole. Des fiches ‘techniques’ seront aussi disponibles pour identifier les éléments importants ou requis pour chacun des rôles lors d’une journée d'activités. Ces fiches sont disponibles auprès de la personne responsable.

Responsable de la journée (CHEF)

- La personne responsable du bon fonctionnement de la journée;
- Gère l’ordre des participants et communique avec le Dock Master;
- Réagit selon les bénévoles sur place et les participants pour les activités;
- Prend les décisions selon les conditions météo ou des conditions de navigation (trafic, vagues, niveau de l’eau…);
- Dirige le meeting des bénévoles;
- Responsable pour appeler 911 (avec Dock Master) en cas d'incident.

Dock Master (THE BOSS)

- La personne responsable sur le quai et qui gère le nombre de personnes sur le Quai;
- S'occuper du jumelage des participants et des bénévoles;
- Réagit aux différentes situations et peut/doit suggérer un changement rapide tels qu'arrêter les activités, changement d’ordre, bénévole qui n’est pas à sa place…)
- En contact avec les chauffeurs de bateau/motomarine et les autres bénévoles

Fitter

- Personne responsable de faire le ***"Fitting"*** des participants;
- Discute avec les participants pour s’assurer qu'il comprenne bien à quoi s'attendre sur l'eau;
- Expliquer comment fonctionne l'équipement;
- S'assurer que la veste de flottaison soit bien ajustée;

Starter

- Selon l’endroit et les conditions, le starter est là pour aider au départ;
- Être là pour soutenir le participant lors du remorquage et du départ;
- Il suit les consignes de l’instructeur-chef pour un bon fonctionnement.

Jumper

- Personne responsable de la sécurité du skieur si un problème survient et que le participant et les skieurs chute;

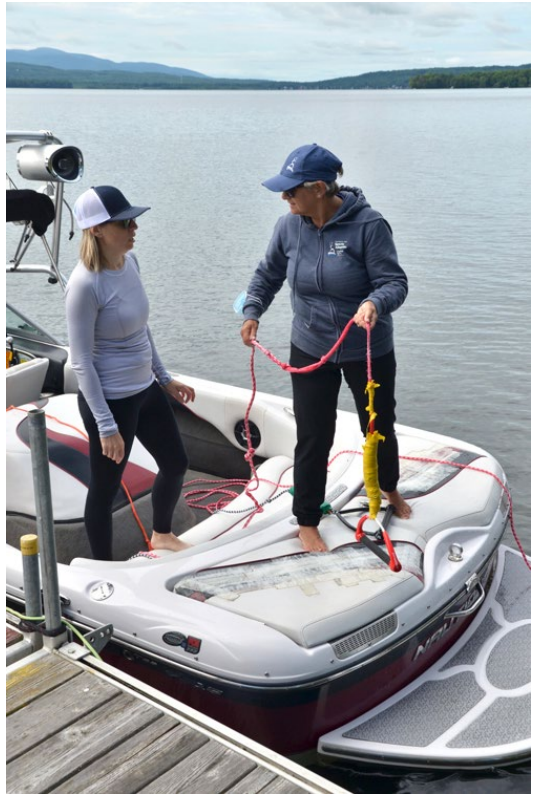
- Il doit **TOUJOURS** regarder le skieur participant;

- Même lorsqu'il y a incident, le jumper doit attend que le pilote du bateau de poursuite lui dise de sauter pour éviter une surprise et déséquilibre.

Pilote bateau de poursuite

- Le pilote doit TOUJOURS respecter une certaine distance des skieurs au cas où les skieurs chuteraient. Garder un angle de 45 degré et une bonne distance (+- 100 pieds). Quand les skieurs chutent, le bateau de poursuite ne doit pas dépasser les u mais bien arriver par derrière et à une vitesse qui assure la sécurité des skieurs dans l'eau et ne pas faire une trop grosse vague en s'approchant des skieurs.

- Même lorsqu'il y a incident, le jumper doit attend que le pilote du bateau de poursuite lui dise de sauter pour éviter une surprise et déséquilibre.

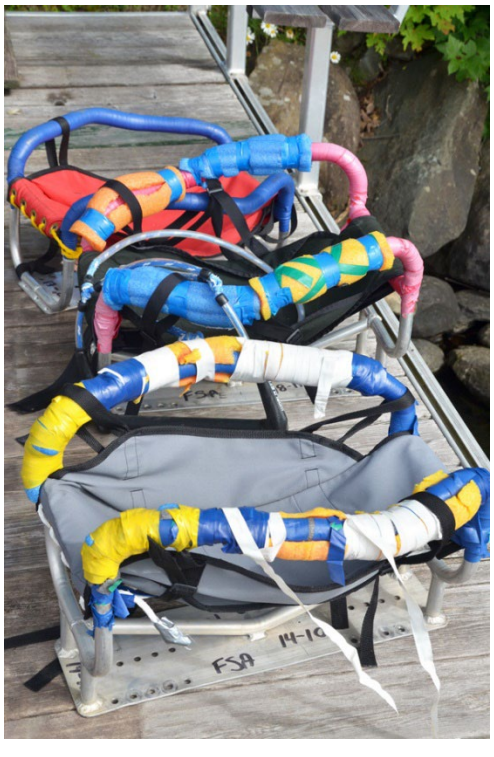


Vigie et **cordes**

- Personne responsable de la sécurité du participant
- Décide quand tirer sur la corde (mais idéalement, elle avertit les skieurs/chauffeur avant pour qu'ils se connectent au participant)
- Communique avec les instructeurs et le pilote de motomarine pour les directives
- Partage les infos avec le chauffeur (vitesse, conditions des skieurs…)
- S'assure que les cordes sont démêlées avant le départ
- S'assure que tout est bien attaché avec le "Quick-release"
- Lorsqu'elle lance les cordes, elle attend le **OK** du chauffeur de bateau
- Lance les cordes vers l'extérieur ou derrière les skieurs
- Ne lance pas la corde au participant directement
- S'assure que les cordes sont en lignes, MAIS ne perd pas trop de temps, la traction du bateau règle beaucoup de problèmes…

Maniement des **cordes**

- Éviter de faire de noeuds inutilement;
- Ramener les cordes et les palonniers dans le bateau lorsqu'elles ne sont pas utilisées. SVP rouler chaque corde séparément;
- Toujours lancer les cordes plus loin que les skieurs;
- La personne aux cordes doit nommer le nom du skieur pour avoir son attention avant de lui lancer le palonnier pour éviter les blessures;
- Le palonnier du participant est celui avec un noeud pour le "Bloc" ;
- Ne jamais lancer de corde directement au participant mais bien à un des bénévoles qui lui remettra ou bien installer la corde au bloc;



Instructeurs

- Personnes responsables de la sécurité du participant et offre la meilleure expérience possible au participant
- L'instructeur-chef communique avec le bateau
- Si possible, accueillent le participant à son arrivée sur le quai.
- Décident si on continue ou pas
- Décident de la vitesse adéquate
- Valident avec le participant ses capacités à tenir la corde, ou pas
- Parlent régulièrement avec le participant (on peut le faire rire!!)
- Essaient de créer de belles situations pour prendre des photos
- Invitent le participant à saluer ses parents/amis dans le bateau
- Gardent le participant 'engagé' même s'il ne tient pas la corde

Chauffeur de **bateau**:

- Personne responsable de la ***ride*** de ski;
- Maître à bord, il décide si quelque chose doit être changé dans le cours de l'activité;
- Décide, selon les conditions, s'il y a assez de place pour avoir des passagers additionnel;
- Responsable des communications avec le sol;
- Doit posséder son **permis de bateau** avec lui, en tout temps;
- S'assure qu'il a les éléments nécessaires dans le bateau avant de commencer la journée (et durant);
- Trousse de premiers soins;
- Coffre outils (pince, tape, boulons, tournevis, couteau…);
- Nombre adéquat de ceintures homologuées (nombre de personnes dans le bateau plus ceux dans l'eau);

Chauffeur de **motomarine** ou de bateau de poursuite:

- Personne responsable de suivre les skieurs
- S'assure de la sécurité sur le plan d'eau et ajuste sa trajectoire selon la position du participant et du bateau (naturellement aussi selon les conditions sur l'eau)
- Reste toujours le plus près possible du participant
- Contrôle sa vitesse en tout temps, mais spécialement aux alentours des skieurs lorsqu'il est arrêté dans l'eau.
- Si un instructeur tombe durant la randonnée, la motomarine arrête pour le transporter au bateau qui aura arrêté un peu plus loin

Procédure lors de la chute d'un SIDE SKIEUR : ***POUR DISCUSSION***

Si un instructeur chute pendant la session, voici la procédure établie qui devrait être suivie :

☐ Technique 1

L'instructeur tombe…
La personnes responsable des cordes tire sur le "Quick realese" **TOUS LE MONDE RESTE ENSEMBLE!**
La motomarine se dirige vers le participant; (SANS TROP FAIRE DE VAGUE)
Le JUMPER saute à l'eau pour ASSISTER le participant;
Le bateau récupère les cordes et se rapproche des skieurs;
Le jumper remonte sur le seadoo et l'instructeur encore avec participant s'occupe de lui/ elle.
La motomarine récupère l'autre skieur au besoin pour le ramener avec le groupe;

Avantages ?
Inconvénients?

☐ Technique 2

L'instructeur tombe…
Au compte à rebours, le bateau coupe les moteurs et ils descendent dans l'eau tranquillement en gardant leurs cordes si possible.
Si le participant est au bloc, la vigie s'assure qu'il n'y a pas de danger sinon ***PULL THE ROPE*** !
La motomarine récupère le skieur qui a chuté et le ramène avec le groupe

Avantages ?
Inconvénients?

Procédure lors de la chute du PARTICIPANT :

IL OU ELLE tombe…
La personnes responsable des cordes tire sur le "Quick realese" TOUS LE MONDE RESTE ENSEMBLE!
La motomarine se dirige vers le participant; (SANS TROP FAIRE DE VAGUE AVEC LA MOTOMARINE)
Le JUMPER saute à l'eau pour ASSISTER le participant;
Le bateau va s'assurer que tous le monde est OK, ensuite il devra remorquer les skieurs vers le participant s'ils sont trop loin. Sachez que si les skieurs sont loin, la personne aux cordes n'a pas réagis assez rapidement ET/OU que les skieurs n'ont pas lâchés la barre assez vite.

LE PARTICIPANT DOIT TOUJOURS ÊTRE ACCOMPAGNÉ D'UN SKIEUR-BÉNÉVOLE

Règles à suivre en cas d'urgence

Restez calme !

Une personne prédéterminée prendra en charge la responsabilité de coordonner tous les membres de l'équipe afin gérer la situation au meilleur de nos capacités.

Normalement, dans le cas de blessures majeures, il est fortement déconseillé de déplacer la victime mais puisque nous sommes sur l'eau, il est préférable de déplacer pour éviter une noyade.

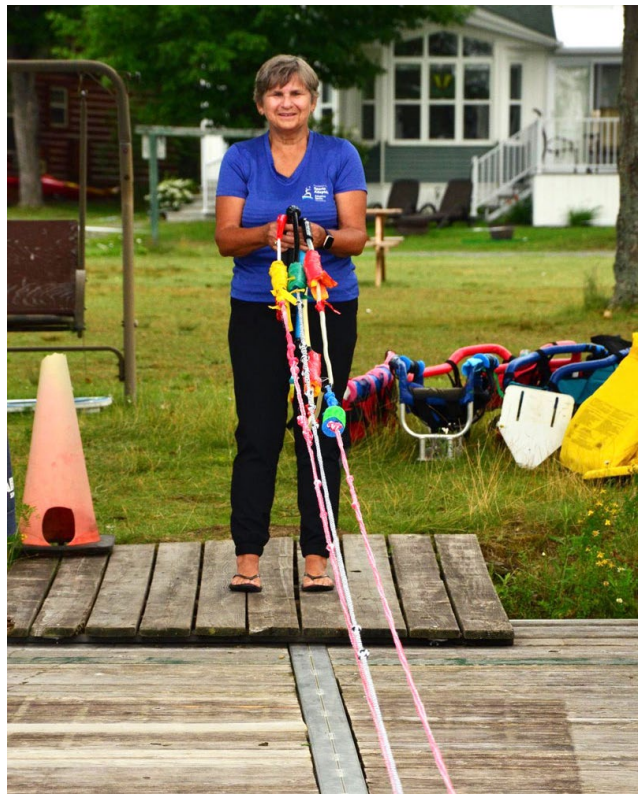
Tout repose sur des communications claires et concises entre l'ensemble des bénévoles.

a. Communications entre les bénévoles et la victime
b. Communications entre les bénévoles et les conducteurs d'embarcations
c. Communications entre les conducteurs et la rive
d. Communications entre la rive et les Services médicaux d'urgence (SMU) si nécessaire
e. Il est important que les radios soient utilisés que par les personnes en charge (ci-haut mentionné) pour transmettre les renseignements pertinents pour favoriser une prise en charge rapide.

Nous avons adopté une méthode « vaut mieux prévenir que guérir » : Appelez les services d'urgence (c.-à-d., le 9-1-1) dans les circonstances suivantes :

- La victime a eu une perte de conscience, indépendamment de la durée
- La victime a reçu un coup sur la tête
- Saignements (moyen à abondant)
- La victime respire avec difficulté (ou a cessé de respirer)
- Traumatisme visible à un membre (p. ex., os fracturé ou articulation disloquée)
- Administration de l'ÉpiPen
- Toute autre situation où la personne responsable juge que l'intervention des services d'urgence est requise

Encore une fois: NOUS NE SOMMES PAS MÉDECINS!



Équipement d'urgence de la FSA

Radios pour

☐ Responsable de la journée ☐ Chauffeurs de motomarine (si disponible)
☐ Dock master ☐ Chauffeur de ponton ☐ Chauffeurs de bateaux

Personnes en charge:
1. Personne responsable de la journée (NOM: _____)
2. # cell: _____

1. Dock master _____
2. # cell: _____

Emplacement de la trousse de premiers soins et du défibrillateur
☐ Remorque FSA ☐ Camion FSA ☐ Coffre FSA ☐ Cabane Ski nautique ☐ Autre : _____

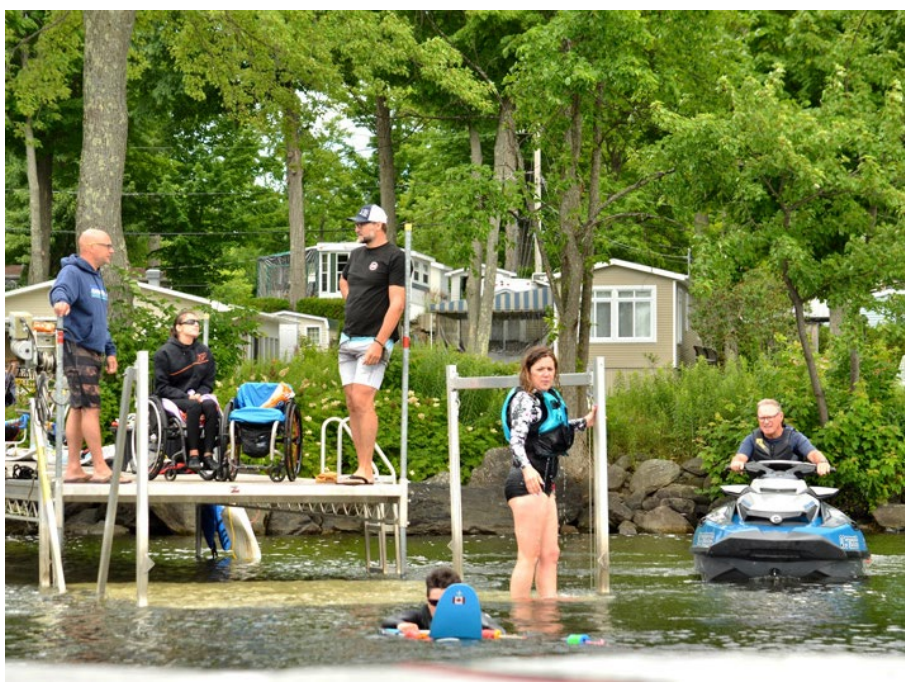
Numéro d'urgence: 9-1-1
Appeler le contact d'urgence sur la fiche de renseignements sur les participants

Adresse du site:
ex. 688 Rue de Bondville, Foster, QC J0E 1R0

Rôle et responsabilités si le plan d'urgence est appliqué:

1. Les premières personnes à aviser sont le dock master en utilisant la Radio ET CELUI-CI doit faire le 911.
2. Une personne est envoyée à l'entrée du camping pour aviser les responsables du terrain et diriger les services d'urgence
3. Le pilote de bateau OU seadoo s'occupe de ramener la victime le plus rapidement possible
4. dans le cas d'une urgence. toutes les activités nautiques sont suspendu ET les gens doivent sortir de l'eau et libérer le quai OU la plage. SOYEZ PRÊT À ASSISTER sur demande seulement!
5. Si c'est le seadoo qui amène le participant, il viendra sur la section plage avec le seadoo
6. Si c'est le bateau. amener le participant au Quai
7. Une fois sur la terre ferme, ne plus bouger le participant et attendre les ambulanciers selon le type de blessures.

NOUS NE SOMMES PAS Médecins...ON ATTEND LES SECOURS!



COMMENTAIRES