



Vos nageurs sauveteurs



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE DELEMONT

BULLETIN D'INFORMATION Décembre 2023

AG 2023

L'assemblée a eu lieu le 24 novembre dans le nouveau bâtiment "Tête du puits de mine" à Delémont en présence de 29 membres.

Notre section compte à ce jour 140 membres dont 15 dans le groupe jeunesse, 17 AVS et 29 nouveaux. Nombre plus ou moins stable, par contre beaucoup de démissions admissions.

Nous avons organisé 5 cours de formation (2 BLS_AED, 1 Base, 1 Plus et 2 Pro), 7 cours de recyclage (4 BLS_AED, 2 Plus et 1 Propool) pour 92 participants.

36 entraînements en 2022-2023 ont été organisés le lundi soir, malheureusement avec une moyenne de 3-6 personnes.



Une belle participation avec 14 personnes à la sortie de ski d'Anzère et 8 personnes à la descente en paddle du lac de Zurich puis d'une montée au zoo les 24 et 25 juin.

Le 4 septembre, 5 équipes de 3-4 sauveteurs se sont affrontées lors d'un concours interne.

Le pique-nique du 8 septembre à la Chouette à Delémont a réuni une quinzaine de personnes.

11 décembre, 2e concours interne avec 19 participants.

22 enfants ont suivis les 4 cours kids organisés les samedis et mercredis.

Le camp SSS-Kids & SSS-Jeunesse 2022 a eu lieu à Saignelégier le week-end du 12 et 13 novembre : natation de sauvetage à la piscine de Saignelégier, découverte du yoga et initiation à la gym/danse. En plus, une matinée de jeu à la piscine plein air le samedi 24 juin à réuni 31 nageurs Kids & Jeunesse.

Le bulletin d'information a paru 1 fois l'année passée (décembre 2022)

Le comité s'est réuni 2 fois en 2022/23 : 5 juin 23 et 28 août 23.

L'assemblée suisse a eu lieu le 29 avril au campus de Sursee. Une nouvelle présidente centrale a été nommée en la personne d'Aline Müller. L'assemblée régionale romande a eu lieu le 11 février à St-Imier.

Le comité

Président: Armand Luraschi (delemont@sss.ch)

Membres: Sylvie Joliat, Laura Gigon, Charline Gay des Combes, Esther Frund, Jean-Luc Tournefier, Daniel Orth, Nicolas Frésard (caissier.sss@bluewin.ch)



*Souper de la
rentrée lundi soir
15 janvier "chez
Tino" à 20h45
(après l'entraînement).*



inscriptions jusqu'au 7 janvier sous delemont@sss.ch

COURS DE FORMATION BLS-AED, BASEPOOL ET PLUSPOOL

COURS BASE POOL (en piscine 7h de cours)

Lundi 29 janvier, 5, 12 et 26 février et 4 mars de 19 à 20h30. (rattrapage éventuel 11 mars)

Recommandé par la SSS pour accompagner des jeunes en piscine surveillée.

Ce cours est obligatoire pour suivre le cours Plus Pool.

Conditions d'admission : 12 ans révolus et savoir nager et plonger

Prix : 150frs (non membres SSS Delémont) 110 frs (membres SSS Delémont)

COURS BLS-AED (massage cardiaque, 4 h de cours) :

Lundi 18 et 25 mars de 19 à 21 h (salle de théorie de la Blancherie)

Ce brevet est obligatoire pour suivre le cours Plus Pool.

Prix : 140 frs (non membres) 100 frs (membres)

COURS PLUS POOL (en piscine, 7h de cours)

Lundi 15, 22 et 29 avril, 6 et 13 mai de 19 à 20h30. (rattrapage éventuel 27 mai)

Recommandé pour accompagner des jeunes dans une piscine non surveillée.

Conditions d'admission: 14 ans révolus et le participant nage 200m en position ventrale en max 5 minutes. Avoir le Base pool et le BLS_AED (ou être en train de le faire).

160 frs (non membres) 120 frs (membres)

Base pool et BLS : 200 frs (non membres) 160 frs (membres)

BLS_AED et Plus pool : 220 frs (non membres) 180 frs (membres)

Les 3 cours ensemble : 265 frs (non membres) 225 frs (membres)

Les entrées à la piscine ne sont pas comprises, mais possibilité d'avoir des entrées au prix club.

Pour plus d'infos : <https://www.slr.ch/fr/formation/formation-de-base.html>

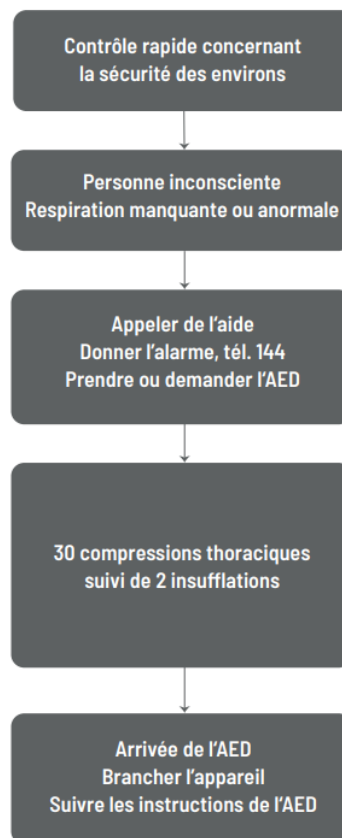
RENSEIGNEMENTS SOUS delemont@sss.ch

INSCRIPTIONS EN LIGNE (Places limitées)

<https://formation.sss.ch/Calendrier-des-Cours>



Algorithme BLS-AED-SRC 2021



Compressions thoraciques

- Point de compression au milieu de la cage thoracique
- 100-120 p. min
- 5-6 cm
- Décharge complète
- Interruption minimale
- Surface dure si possible

Chez les enfants

- Si aucun téléphone portable n'est disponible, avant de donner l'alarme 1 minute de RCP
- Avec 5 ventilations au début
- Rapport de 15:2
- Compressions thoraciques: un tiers du diamètre du thorax

Paddle et zoo à Zurich



ENTRAINEMENTS

ADULTES *Lundi soir de 19h30 à
reprise le 8 janvier 20h30*

Soyez nombreux ????



JEUNES *Samedi 8H30- 10H (cours jeunesse)
entraînements Samedi 12h30-14h reprise le 13 janvier*

COURS JEUNESSE 2024

| | |
|---|--|
| ▪ Cours jeunes sauveteurs | Octobre (selon inscriptions) |
| ▪ Cours expérience (suite du jeune sauveteur) | Novembre (à la suite du jeune sauveteur) |



Journée Kids et
jeunesse en juin



COURS KIDS 2024

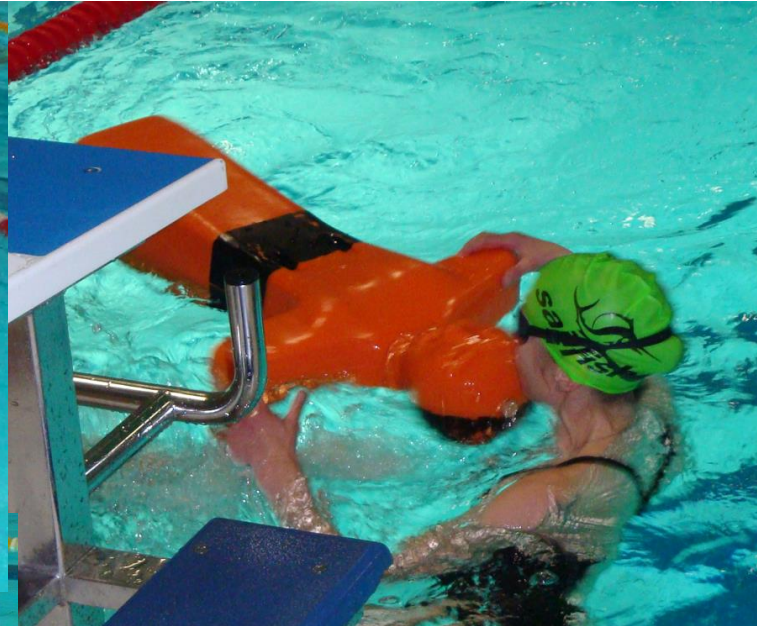
Cours natation "Kids" (5 à 10 ans) ▪ mercredi 13.30 à 14.30
samedi 12.30 à 13.30



St Nicolas 6 décembre 23

ACTIVITES 2024

- sortie ski 1 au 3 mars
- Rheinfelden 2 lundis : 11 mars et 6 mai
- Sortie annuelle adultes 22 et 23 juin
(réserve 15 et 16 juin)
- reprise des entraînements en septembre 2 septembre
- PIQUE-NIQUE vendredi 13 septembre dès 19h à la Chouette à Delémont
- **ASSEMBLEE GENERALE** 22 novembre avec souper (Tête de puits, Delémont)



Jeux du 4 septembre et 11 décembre

Le comité vous souhaite de

joyeuses fêtes de fin d'année!