



# **Centre de Sauvetage Aquatique de Monaco**

**Dossier de presse**

Le Centre de Sauvetage Aquatique de Monaco (CSAM) est le résultat des efforts conjugués de la Fondation Princesse Charlène de Monaco, qui s'est fixé comme objectif prioritaire de sauver des vies en luttant contre les noyades, de Pierre Frolla, l'un de ses Ambassadeurs, et du Gouvernement Princier.



© Darrasse / Realis / Fondation Princesse Charlène de Monaco

Situé sur la plage du Larvotto, en Principauté, il a accueilli ses premiers élèves le 3 novembre 2014.

En collaboration avec la Direction de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports de Monaco, le CSAM propose une formation de sept séances aux élèves des classes de 5<sup>ème</sup> de Monaco, en supplément des cours de natation qui sont déjà inclus dans le cursus scolaire. Avec pour mission de permettre aux plus jeunes d'être complètement autonomes en milieu aquatique et ainsi prévenir les nombreux accidents dus aux noyades.

Ces cours seront dispensés aux scolaires du lundi au vendredi, de septembre à juillet, hors week-end et vacances scolaires.

Le CSAM a également pour objectif de toucher un public plus large. Il vise à former dès le plus jeune âge des nageurs sauveteurs en mer, des surveillants de baignade ou toute personne souhaitant intervenir en milieu aquatique.

Le centre s'adresse aussi aux personnes désireuses de passer leur diplôme de secourisme civique PSC1 et de secourisme en équipe PSE1 et PSE2. Pendant les vacances scolaires et de juin à septembre, des stages de cinq jours dédiés au secours et sauvetage en mer seront proposés.



© Darrasse / Realis / Fondation Princesse Charlène de Monaco

Le CSAM illustre pleinement les missions de la Fondation Princesse Charlène de Monaco qui œuvre pour la mise en place de projets sportifs à destination des enfants et qui lutte contre les noyades.

Enseigner aux enfants les mesures de prévention et leur apprendre à nager leur permet de sauver leur propre vie ou celle d'une autre personne, voire même de susciter des vocations.

La Principauté devient avec le Centre de Sauvetage Aquatique de Monaco un acteur précurseur en matière de formation au sauvetage.

## Programme destiné aux élèves de 5<sup>ème</sup>

### Sauvetage aquatique en mer

L'objectif du CSAM est de sensibiliser et faire découvrir aux scolaires de 5<sup>ème</sup> les notions de prévention, d'intervention et de sauvetage en milieu aquatique. Ce programme spécifique et unique se déroule en sept séances de 2h00.

- Les enfants sont initiés à l'utilisation de **planches de sauvetage - appelées nipper-boards** - sur lesquelles ils apprennent à glisser sur l'eau, se propulser, se diriger, s'orienter. C'est une activité ludique, de vitesse d'endurance et de coordination. Cette planche est utilisée dans les disciplines du sauvetage aquatique classique et sera utilisée au CSAM comme fer de lance de l'enseignement afin de privilégier l'aspect divertissant, le travail de synchronisation et d'aquaticité.



© Darrasse / Realis / Fondation Princesse Charlène de Monaco

- Utilisation des **bouées tubes** : les enfants apprennent à nager avec une bouée de sauvetage accrochée à eux et doivent rejoindre un camarade en difficulté afin de lui porter assistance, de l'équiper de la bouée et de le tracter jusqu'à la plage.
- **Apprendre à porter, à deux, une victime et la mettre en lieu sécurisé.** L'exercice consiste à ce que deux enfants (les sauveteurs) portent un troisième enfant (la victime) avec leurs bras croisés (le principe de « faire la chaise ») et le transportent d'un point A à un point B en toute sécurité (le point B s'appelant « le poste de secours »).
- **Exercices de vitesse et d'agilité** divers afin de développer les qualités de coordination, de vitesse, d'endurance, de cohésion de groupe, etc.

Les enfants pourront devenir ainsi de parfaits « Ocean Racer » du nom de la discipline qui réunit les meilleurs sauveteurs nautiques.

## **Encadrement**

Placés sous la direction de Pierre Frolla - pluri recordman du monde d'apnée - les enseignants au sein du CSAM sont des moniteurs spécialisés dans différentes disciplines aquatiques, polyvalents et bénéficiant d'une forte expérience dans les domaines suivants :

- Secourisme
- Natation
- Plongée Scaphandre
- Sauvetage
- Apnée

La séance est organisée par les moniteurs et un professeur d'éducation physique, responsable du cours.

Les enfants doivent réaliser des exercices et travaux pratiques sur la plage, en bord de mer et dans l'eau, sur des distances jusqu'à 50 m du bord, sur une profondeur n'excédant pas 3 m en milieu naturel.

Chaque enfant est muni d'une combinaison isotherme en Néoprène assurant flottabilité et protection contre le froid.

Pour les exercices de sauvetage en mer, les enfants sont munis soit de «bouées tubes» et de palmes, soit de nipper-boards.

En surface, la sécurité est assurée par le moniteur, nageur-sauveteur, présent dans l'eau, sur un rescue board.

## Disciplines enseignées

Ces cours sont destinés à tout public et peuvent être suivis hors stages.

### - Nage (Surf Race)

Les sauveteurs partent de la plage et doivent nager, contourner les bouées correspondant à l'épreuve et revenir sur la plage pour franchir la ligne d'arrivée.

### - Planche de sauvetage (Paddle Board Race)

Les sauveteurs partent de la plage, avec leur planche de sauvetage et doivent effectuer un parcours autour de bouées arrimées et terminer leur parcours en courant sur la plage pour passer la ligne d'arrivée. Pour la catégorie Poussin et Benjamin, le nipper board est obligatoire pour toutes les courses avec planche.



© Darrasse / Realis / Fondation Princesse Charlène de Monaco

### - 90 m Sprint sur sable

Un sauveteur effectue un sprint sur le sable d'une distance adaptée aux scolaires de 5ème.

### - Bâtons musicaux (Beach flags)

Les sauveteurs sont couchés sur le sable à plat ventre, dos aux bâtons qui sont plantés sur une ligne parallèle à la ligne de départ mais distante de 20 m. Il y a un bâton en moins que le nombre de participants.

Au signal, les compétiteurs se redressent, se retournent et effectuent un sprint pour s'emparer de l'un des bâtons. Celui qui reste sans bâton est éliminé.

**- Combiné (Oceanman Race)**

Au cours de cette épreuve reine du sauvetage côtier, les sauveteurs enchaînent les épreuves de nage, planche et surf ski avec une transition en course à pied (l'ordre des épreuves étant tiré au sort). Jusqu'à la catégorie Cadet, les sauveteurs effectueront un Mini Combiné, enchaînement de Nage et Planche.

**- Relais sprint sur le sable (Beach Relay)**

4 sauveteurs effectuent un relais sur une distance de 4 fois celle du sprint en se transmettant un témoin. Le passage du relais s'effectue face à face.

**- Relais Bouée Tube (Rescue tube Relay)**

Un sauveteur ramène une victime à l'aide d'une bouée tube. Deux sauveteurs assistants remontent cette victime sur la plage jusqu'à la ligne d'arrivée

**- Relais sauvetage planche (Rescue Board Relay)**

Un sauveteur doit ramener une victime à l'aide d'une planche de sauvetage. La victime se trouve à une distance relative de la plage.

Ce relais peut être effectué successivement par deux équipes.

**- Relais Planche (Board Relay)**

Épreuve qui demande à 4 sauveteurs de parcourir différentes distances dans la mer en nageant pour l'un, en parcourant la distance en planche de sauvetage pour un autre et en s'aidant d'un surf ski pour le suivant. Le quatrième terminant ce relais par une course sur le sable.

## Liste des diplômes proposés par le CSAM

- **Diplôme de secourisme :**
  - o Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1)
  - o Premiers Secours en Equipe de niveau 1 (PSE1)
  - o Premiers Secours en Equipe de niveau 2 (PSE2)
  
- **Diplôme de sauvetage en Plongée :**
  - o Réaction et Intervention face à un Accident de Plongée (RIFAP)
  - o Certificat d'Aptitude Fédéral de Sauvetage et d'Assistance Nautique (CAFSAN)
  
- **Diplôme de sauvetage en Apnée :**
  - o Réaction et Intervention face à un Accident de Plongée en Apnée (RIFAA)

Ces diplômes s'adressent à toutes les personnes souhaitant être formées ou se remettre à niveau.

Le Centre de Sauvetage Aquatique de Monaco (CSAM) dépend de la Fédération Monégasque des Activités Subaquatiques de Monaco. Il s'agit d'une branche rattachée à la cellule du Comité Technique de la FMAS, en charge de coordonner les règlements relatifs à la sécurité, au sauvetage et aux réactions d'intervention.

Le CSAM délivre des diplômes reconnus par la Direction Générale de la Sécurité Civile et de la Gestion des Crises Française et validés en Principauté de Monaco par la Croix-Rouge Monégasque.



© Darrasse / Realis / Fondation Princesse Charlène de Monaco

## Informations techniques

### La partie «Sèche»

#### La salle de cours

Une salle de cours spacieuse, polyvalente, pouvant accueillir 35 élèves.

Elle possède un grand tableau Velléda blanc pour dispenser les cours théoriques, un rétroprojecteur pour diffuser films et diaporama, des tables et chaises amovibles pour pouvoir utiliser l'espace.

C'est un espace d'intervention pour les cours et démonstrations pratiques.



© Darrasse / Realis / Fondation Princesse Charlène de Monaco

#### Salle d'entraînement

Mini salle d'entraînement orientée sur la préparation physique spécifique en natation et sauvetage (un espace de 12 m<sup>2</sup> dédié à la musculation spécifique).

#### L'infirmierie

Salle permettant de stocker l'O<sub>2</sub>, de donner les premiers secours, de permettre de reposer une victime.

#### Le bureau

Partie accueil et administrative. Open space convivial.

## La partie «Humide»

### Les vestiaires et douches

Séparés hommes et femmes avec un espace dédié aux moniteurs.



© Darrasse / Realis / Fondation Princesse Charlène de Monaco

### La zone de transition et de stockage

Zone polyvalente où l'on peut circuler «mouillés», en tenue humide, pour ranger, stocker le matériel et se rendre aux vestiaires.



© Darrasse / Realis / Fondation Princesse Charlène de Monaco

## **Le matériel**

Pour fonctionner, le CSAM utilise un matériel pédagogique de type très varié. Du matériel aquatique pour apprendre à intervenir rapidement en toutes circonstances, du matériel de secourisme pédagogique pour pouvoir démontrer et s'entraîner en salle de cours, du matériel de diffusion audio-visuel ou du matériel de simulation.

Et notamment :

- 35 planches d'entraînement au sauvetage aquatique
- 3 rescue boards spécialement conçues par la Fondation Princesse Charlène de Monaco pour le sauvetage en mer
- 35 bouées tubes
- 84 équipements de sauvetage aquatique (combinaison, palmes, masque)
- 1 défibrillateur
- 2 défibrillateurs d'entraînement
- 4 mannequins de massage cardiaque



© Darrasse / Realis / Fondation Princesse Charlène de Monaco

## **Quelques conseils pour petits et grands afin de se baigner en toute sécurité (\*)**

- Respecter les drapeaux hissés sur les plages :
  - o le drapeau « vert » signifie que la baignade est sans risque
  - o le drapeau « orange » que la baignade est dangereuse mais surveillée
  - o le drapeau « rouge » qu'il est interdit de se baigner
- Ne jamais laisser un enfant sans surveillance
- Ne jamais entrer dans l'eau de façon hâtive et brutale, mais bien prendre le temps en se mouillant la nuque et le torse progressivement
- Toujours être signalé en surface si on nage en pleine mer
- Ne pas boire d'alcool avant la baignade
- Ne pas surestimer sa condition physique
- Garder en mémoire qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine
- Ne pas se baigner seul. À défaut, il est recommandé de prévenir ses proches de son intention d'aller nager et à quel endroit
- Ne pas se baigner lorsque l'on est fatigué. Même un très bon nageur peut être victime d'une crampe ou d'un malaise
- Se renseigner, au poste de secours, non seulement sur la nature des vagues mais sur celle des courants et des marées
- En cas de problème, ne pas lutter contre le courant et les vagues pour ne pas s'épuiser
- En cas de fatigue lors de la baignade, s'allonger sur le dos afin de dégager les voies respiratoires. On peut respirer normalement et appeler à l'aide si besoin

(\*) : Source INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé)



**A propos de la Fondation Princesse Charlène de Monaco :**

La Fondation Princesse Charlène de Monaco s'est fixé comme objectif prioritaire de sauver des vies en luttant contre les noyades.

Ses missions sont de sensibiliser l'opinion publique aux dangers de l'eau, d'enseigner aux enfants les mesures de prévention et de leur apprendre à nager.

De nombreux programmes « Learn to Swim – Apprendre à nager » et « Water Safety – Prévenir la noyade » sont mis en œuvre dans le monde pour lutter contre ce fléau.

Les actions de la Fondation sont orientées vers l'altruisme et l'idée de transmission en s'appuyant sur les valeurs du sport : la discipline, le respect de soi et de l'autre, le goût de l'effort ainsi que l'esprit d'équipe.

## **Informations et renseignements**

### **Centre de Sauvetage Nautique de Monaco (CSAM)**

Esplanade du Larvotto

Tel. 06 78 63 50 52

[stagepierrefrolla@monaco.mc](mailto:stagepierrefrolla@monaco.mc)

### **Fondation Princesse Charlène de Monaco**

[www.fondationprincessecharlene.mc](http://www.fondationprincessecharlene.mc)

[contact@fondationprincessecharlene.mc](mailto:contact@fondationprincessecharlene.mc)

Tel +377 98 98 99 99

### **Contacts Presse :**

#### **Fondation Princesse Charlène de Monaco**

Christiane Cane

[ccane@fondationprincessecharlene.mc](mailto:ccane@fondationprincessecharlene.mc)

Tel +377 98 98 99 92

#### **CSAM - Pierre Frolla**

#### **Missblabla Communication**

Véronique Jambon

[veronique@missblabla.fr](mailto:veronique@missblabla.fr)

Tel. 06 80 26 26 69