



LIFESAVING SOCIETY

*The Lifeguarding Experts*

Du 21 au 27 juillet 2019

Semaine nationale de  
prévention de la noyade

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

## Semaine nationale de prévention de la noyade – 21 au 27 juillet 2019

Messages et thèmes suggérés

### INTRODUCTION

La Société de sauvetage a choisi la troisième semaine de juillet pour la tenue de la Semaine nationale de prévention de la noyade (SNPN) afin de diriger l'attention de la communauté et des médias sur la problématique de la noyade et la prévention de la noyade.

La SNPN donne aux éducateurs de la communauté Aqua Bon® une structure leur permettant de planifier des communiqués de presse, de donner des entrevues à la radio et à la télévision, d'effectuer des démonstrations publiques, de donner des formations publiques, ou de promouvoir de toute autre façon les messages et les événements de prévention. Plusieurs événements communautaires ont connu un grand succès grâce à la proclamation d'un maire sur la Semaine de prévention de la noyade.

Les suggestions de thèmes ci-dessous vous permettront de cibler votre campagne SNPN et d'utiliser des messages spécifiques pour parler des tendances mises en évidence par les rapports sur la noyade de la Société et par les données du Centre de recherche pour la prévention de la noyade. Les messages-clés peuvent être utilisés sur les réseaux sociaux; assurez-vous d'utiliser les mots-clés **#NDPW2019** et **#SNPN2019**.

### MESSAGE PRINCIPAL À SOULIGNER

Les messages principaux ont été sélectionnés selon les facteurs de risques majeurs présentés dans le Rapport sur la noyade au Canada – Édition 2019.

- **La noyade est évitable.** Chaque année, environ 500 Canadiens se noient lors d'incidents évitables reliés à l'eau. Même une seule noyade en est une de trop.
- **Regarde-moi, pas ton téléphone.** Toujours superviser les enfants directement autour de l'eau. Si vous n'êtes pas à portée de main, vous êtes trop loin.
- **Prudence à bord – mon gilet de sauvetage, je le porte.** Choisissez-le. Utilisez-le. Portez toujours un gilet de sauvetage ou un VFI lorsque vous êtes sur un bateau.
- **Apprendre à Nager pour survivre.** Dans la plupart des noyades, la victime n'avait aucune intention d'aller dans l'eau et se trouvait souvent proche d'un endroit sûr – survivriez-vous à une chute soudaine et inattendue dans l'eau? Apprenez à Nager pour Survivre.
- **Nagez toujours avec un ami.** Prenez les bonnes décisions avant d'aller dans l'eau ou sur l'eau.

- **Respecter ses limites.** La consommation d'alcool est un facteur dans presque 40 % des décès associés à la navigation. L'alcool comme le cannabis altèrent le jugement, les réflexes et l'équilibre. La sobriété est de mise dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.
- **Soyez Aqua Bon à longueur d'année.** Vous pouvez toujours sauver une vie, la vôtre ou celle d'une autre personne. Suivez dès aujourd'hui un cours de natation, de sauvetage ou de premiers soins.

**THÈME GLOBAL – LA NOYADE EST ÉVITABLE****THÈME 1 – DIMANCHE : LA PROBLÉMATIQUE DE LA NOYADE**

<b>But</b>	<b>Messages clés</b>	<b>Suggestions d'idées pour les réseaux sociaux</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter et souligner la Semaine nationale de prévention de la noyade.</li> <li>• Présenter la problématique de la noyade dans le contexte canadien (faire référence au rapport sur la noyade au Canada pour les statistiques).</li> <li>• Présenter la problématique de la noyade dans un contexte local (faire référence aux rapports récents sur la noyade des provinces et des territoires pour les statistiques)..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La Semaine nationale de prévention de la noyade (SNPN) est l'événement annuel de sensibilisation sur la prévention de la noyade de la Société de sauvetage.</li> <li>• La Semaine nationale de prévention de la noyade a lieu du 21 au 27 juillet 2019.</li> <li>• Chaque année, environ 500 Canadiens se noient lors d'incidents évitables reliés à l'eau, portant la noyade au 3<sup>ème</sup> rang des causes de décès non intentionnels chez les Canadiens âgés de moins de 60 ans. Même une seule noyade en est une de trop.</li> <li>• Les groupes d'âge les plus à risque de noyade sont les adultes de 20 à 34 ans, les baby-boomers de 50 à 64 ans et les aînés de plus de 65 ans. Les enfants de moins de 5 ans sont aussi à risque.</li> <li>• 79 % des victimes de noyade sont des hommes, et plus spécifiquement parmi ceux âgés de 20 à 34 ans.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proclamation aux conseils de ville/maires.</li> <li>• Entrer en contact avec les stations de télévision et de radio locales afin de promouvoir la prévention de la noyade.</li> <li>• Mettre en ligne des photos de personnes tenant des bannières de la SNPN.</li> <li>• Lancer un concours sur les médias sociaux pour faire tirer des t-shirts de la Société de sauvetage.</li> <li>• Publier des tweets comprenant des statistiques. #SNPN2019 #NoyadeEvitable #PreventionDeLaNoyade</li> <li>• Publier à chaque jour de la SNPN une photo originale d'un mannequin qui part à l'aventure pour prévenir la noyade. #DimancheMannequin</li> </ul>

**Activités et ressources suggérées**

- Annoncez, dans votre communauté, la Semaine nationale de prévention de la noyade qui se tiendra du 21 au 27 juillet. Demandez à votre maire d'annoncer la Semaine nationale de prévention de la noyade dans votre communauté, faites une annonce médiatique, envoyez des communiqués de presse et invitez les médias à votre installation.
- Communiquez avec votre division de la société de sauvetage afin d'obtenir une copie de la lettre de demande de proclamation.

**THÈME 2 – LUNDI : REGARDE-MOI, PAS TON TÉLÉPHONE**

<b>But</b>	<b>Messages clés</b>	<b>Suggestions d'idées pour les réseaux sociaux</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cibler les parents d'enfants ayant moins de 5 ans.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En moyenne X enfants se noient chaque année au [province/territoire] (se référer au rapport sur la noyade de la province en question).</li> <li>• La noyade est la 2<sup>ème</sup> cause de décès non intentionnels chez les Canadiens de 10 ans et moins.</li> <li>• La noyade est rapide et silencieuse, se produisant souvent en moins de 30 secondes. Il est crucial que les parents et les gardiens supervisent directement leurs enfants lorsqu'ils sont dans l'eau et qu'ils se gardent de toute distraction – regardez vos enfants, pas votre téléphone.</li> <li>• Restez à portée de main! Les adultes et les gardiens devraient être à portée de main des jeunes enfants lorsqu'ils sont près de l'eau ou dans celle-ci, et ce, à tout moment.</li> <li>• Les bambins sans surveillance sont hautement à risque puisqu'ils sont mobiles, curieux, et nécessitent une supervision constante par un adulte.</li> <li>• Les enfants de moins de 5 ans sont les moins capables d'autosauvetage parmi tous les groupes. La plupart de ces enfants étaient seuls et jouaient près de l'eau lorsqu'ils sont tombés et se sont noyés.</li> <li>• Les bébés et jeunes enfants de moins de 5 ans sont particulièrement à risque dans les baignoires. En 2011-2015, 100 % des noyades mortelles de bébés se sont produites dans des baignoires.</li> <li>• Les vestes de sauvetage et les équipements de flottaison sont une couche de protection, mais ne remplacent pas la supervision d'un adulte.</li> </ul> <p><b>Sécurité pour les piscines résidentielles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'il y a lieu, parler de la sécurité pour les piscines résidentielles.</li> <li>• Les piscines privées résidentielles sont, d'année en année, l'endroit où le plus de noyades ont lieu chez les enfants de 1 à 4 ans (36 %).</li> <li>• Contrôler et restreindre l'accès à l'eau grâce à divers mécanismes de protection tels que des barrières, des clôtures, des alarmes, etc.</li> <li>• Fournir une supervision active et directe en désignant un adulte responsable comme « surveillant-sauveteur de piscine résidentielle ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publier des tweets comprenant des statistiques. #SNPN2019 #NoyadeEvitable #PreventionDeLaNoyade #LundiMannquein</li> <li>• Matériel de campagne Regarde-moi, pas ton téléphone.</li> <li>• Photos de surveillants d'enfants se trouvant à portée de main.</li> <li>• Photo d'un parent au téléphone pendant que des enfants nagent.</li> <li>• Photo d'un parent nageant avec des enfants alors qu'un téléphone est sur la table.</li> <li>• Si pertinent, inclure des conseils de sécurité pour les piscines résidentielles.</li> <li>• Lancer un concours sur les médias sociaux pour faire tirer des cartes « <i>On Guard</i> » et/ou des sifflets. Ces articles peuvent être achetés au <a href="http://www.lifeguarddepot.com">www.lifeguarddepot.com</a></li> </ul>

**Activités suggérées**

- Communiquez avec votre division afin d'obtenir des dessins à colorier pour les enfants.
- Fournissez un aide-mémoire sur la sécurité pour les piscines résidentielles.
- Organisez une journée sur la sécurité aquatique en famille.

**THÈME 3 – MARDI : PRUDENCE À BORD – MON GILET DE SAUVETAGE, JE LE PORTE**

<b>But</b>	<b>Messages clés</b>	<b>Suggestions d'idées pour les réseaux sociaux</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souligner les facteurs de risques associés à la navigation de plaisance</li> <li>• Promouvoir le programme Navigation101 pour les nouveaux canadiens. Voir startboating.ca</li> </ul>	<p><b>Messages généraux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faites-vous « carter »! Obtenez la carte d'opérateur d'embarcation de plaisance.</li> <li>• Navigation101 est un programme national de la Société de sauvetage servant à apprendre aux novices les bases de sécurité et de responsabilité pour l'opération d'embarcations de plaisance.</li> </ul> <p><b>Soyez sobres!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La consommation d'alcool est un facteur dans 36 % des décès associés à la navigation.</li> </ul> <p><b>Utilisation des gilets de sauvetage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisissez-le. Utilisez-le. Portez toujours un gilet de sauvetage ou un VFI.</li> <li>• Les gilets de sauvetage ne fonctionnent pas si vous ne les portez pas. 84 % des victimes ne portaient pas de gilet de sauvetage ou de VFI.</li> <li>• Même les bons nageurs ont besoin de gilets de sauvetage.</li> </ul> <p><b>Conseils de sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne partez pas seul en bateau. Faire du bateau seul est un facteur de risque majeur dans les décès reliés à la navigation de plaisance (30 %).</li> <li>• Restez assis. Une chute dans l'eau est si vite arrivée, que ce soit dans un petit bateau à moteur, dans un canot ou dans un kayak. Le chavirement est un facteur de risque important (40 %).</li> <li>• Ayez toujours une trousse de sécurité nautique à bord.</li> <li>• Vérifiez l'état de votre bateau et du matériel.</li> <li>• Vérifiez les prévisions météo et informez-vous des dangers locaux avant de partir.</li> <li>• Portez attention aux autres nageurs et plaisanciers. Assurez-vous de toujours avoir un guetteur lorsque vous tirez des skieurs nautiques et des équipements gonflables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publier des tweets comprenant des statistiques. #SNPN2019 #NoyadeEvitable #PreventionDeLaNoyade #MardiMannequin #SécuritéEnBateau</li> <li>• Tweets faisant la promotion de l'examen du BON chez les divisions/affiliés si applicable</li> <li>• Matériel de campagne pour Navigation101® ou lien au site web <a href="http://www.startboating.ca">www.startboating.ca</a></li> <li>• Photos de bateaux et d'équipement de sécurité.</li> <li>• Photos de personnes portant des VFI sur un bateau.</li> <li>• Photo divisée de choses à faire et à ne pas faire avec les VFI.</li> <li>• Vidéo sur comment mettre et ajuster un VFI sur des personnes de différents âges et tailles.</li> <li>• Lancer un concours sur les médias sociaux pour faire tirer des gilets de sauvetage.</li> </ul>

**Activités suggérées**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisez un atelier sur les gilets de sauvetage.</li> <li>• Menez des discussions avec les agents de conservation locaux afin de promouvoir la sécurité dans les parcs provinciaux et régionaux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournissez un aide-mémoire de sécurité pour la vérification de l'embarcation et du matériel nautique.</li> <li>• Fournissez un aide-mémoire pour la vérification de l'état du gilet de sauvetage.</li> </ul>
---	---

**THÈME 4 – MERCREDI : APPRENDRE À NAGER POUR SURVIVRE<sup>MD</sup>**

<b>But</b>	<b>Messages clés</b>	<b>Suggestions d'idées pour les réseaux sociaux</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souligner l'importance d'apprendre à nager.</li> <li>• Mettre l'accent sur les habiletés de la natation de survie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La nage est une habileté qui peut s'apprendre. Elle n'est pas innée. La plupart des noyades se produisent près d'un endroit sûr. Pouvez-vous survivre à une chute accidentelle ou non intentionnelle dans l'eau?</li> <li>• Le programme Nager pour survivre est différent de cours de natation – il ne les remplace pas.</li> <li>• Le programme Nager pour survivre enseigne les habiletés nécessaires pour survivre à une chute en eau profonde. Répondre à la norme canadienne Nager pour survivre est la première étape importante pour être en sécurité autour de l'eau.</li> <li>• Des capacités de natation élémentaires sont requises pour toute tentative d'éliminer la noyade au Canada. La norme Nager pour survivre définit les habiletés de nage minimales permettant de survivre une chute inattendue en eau profonde.</li> <li>• Assurez-vous que tous les membres de votre famille peuvent apprendre ces 3 habiletés : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrée par roulade en eau profonde</li> <li>- Nager sur place pendant 1 min</li> <li>- Nager sur 50 m</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publier des tweets comprenant des statistiques. #SNPN2018 #NoyadeEvitable #PreventionDeLaNoyade #MercrediMannequin #NagerPoursurvivre</li> <li>• Affiches Nager pour Survivre en famille.</li> <li>• Photos en familles avec les enfants et les adolescents essayant la norme Nager pour survivre.</li> <li>• Vidéo de personnes faisant Nager pour survivre.</li> <li>• Vidéos des variantes des aptitudes Nager pour survivre.</li> <li>• Lancer un concours sur les médias sociaux pour faire tirer des t-shirts <i>Swim to Survive</i><sup>®</sup> et des tatouages non permanents. Ces articles peuvent être achetés au <a href="http://www.lifeguarddepot.com">www.lifeguarddepot.com</a>.</li> </ul>

**Activités et ressources suggérées**

- Soutenez les affiliés afin qu'ils puissent mettre en place des événements Nager pour survivre<sup>MD</sup> dans les installations locales.
- Tenez une journée Nager pour survivre<sup>MD</sup>.
- Communiquez avec votre division pour obtenir des ressources concernant Nager pour survivre<sup>MD</sup>.

**THÈME 5 – JEUDI : SOYEZ AQUA BON<sup>MD</sup> – NAGEZ TOUJOURS AVEC UN AMI**

But	Messages clés	Suggestions d'idées pour les réseaux sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>Partager des messages généraux sur les comportements sécuritaires dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau, et sur la glace.</li> </ul>	<p><b>Messages généraux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De 2011 à 2015, une moyenne de 121 personnes (27 %) se sont noyées annuellement lors d'activités aquatiques pendant lesquelles elles avaient l'intention d'être dans l'eau mais un incident s'est produit.</li> </ul> <p><b>Nagez toujours avec un ami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Une proportion de 29% des décès par noyade se rapporte à des personnes qui nagent toutes seules.</li> <li>55 % des noyades chez les 5-14 ans se sont produites alors que les victimes étaient seules ou seulement avec d'autres enfants.</li> <li>Si vous n'êtes pas à portée de la main, vous êtes trop loin! Surveillez toujours les enfants.</li> </ul> <p><b>Prudence en eau libre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Informez-vous avant de partir! Vérifiez les conditions météorologiques avant de vous déplacer sur l'eau.</li> <li>Protégez votre cou. La première entrée dans l'eau doit se faire les pieds en premier. Ne plongez jamais en eau peu profonde.</li> <li>La consommation d'alcool et la natation ne font pas bon ménage. Restez sobre lorsque vous êtes à proximité de l'eau.</li> <li>Les gilets de sauvetage sont inutiles si on ne les porte pas. Le fait de ne pas porter de gilet de sauvetage ou de VFI était un facteur dans 84 % des décès reliés à la navigation. Un 5 % supplémentaire des cas de noyade touchent des victimes qui ne portaient pas leur gilet de sauvetage ou leur VFI correctement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Publier des tweets comprenant des statistiques. #SNPN2019 #NoyadeEvitable #PreventionDeLaNoyade #JeudiMannequin #EtreAquaBon</li> <li>Photo d'une personne nageant avec un ami.</li> <li>Photo avec Buddy le chien sauveteur #BuddyLeChienSauveteur</li> <li>Photos avec des objets/habilités pouvant aider à prévenir les noyades uniques à votre ville/province.</li> <li>Partager la photo des mesures pour la glace.</li> </ul>

Activités suggérées
<ul style="list-style-type: none"> <li>Communiquez avec votre division pour obtenir des feuilles d'activités et des dessins à colorier pour les enfants.</li> <li>Organisez une activité « Visez la cible » en utilisant diverses aides de sauvetage comme cibles.</li> <li>Organisez une course à relais en duo à la nage.</li> </ul>

**THÈME 6 – VENDREDI : RESPECTER SES LIMITES**

<b>But</b>	<b>Messages clés</b>	<b>Suggestions d'idées pour les réseaux sociaux</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Public cible : baby-boomers et jeunes adultes.</li> <li>Mettre l'accent sur le gilet de sauvetage et connaître ses limites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les plus hauts taux de décès associés à l'eau pour les années 2011-2015 touchent les baby-boomers (50-64 ans) et les jeunes adultes (20-34 ans).</li> <li>Les baby-boomers doivent ajuster leur comportement face au risque avec l'âge. Bien qu'ils soient plus vieux, ils ne sont pas aussi résistants aux situations mettant leur vie en danger. Connaissez votre propre capacité à nager.</li> <li>Les jeunes adultes sont enclins à participer à des activités à risques élevés. Connaissez vos limites et les dangers lorsqu'on est dans l'eau, sur l'eau ou près de l'eau.</li> <li>Restez sobre lorsque vous êtes dans l'eau, sur l'eau ou près de l'eau. L'alcool était un facteur dans 36 % des décès associés à la navigation.</li> <li>L'alcool comme le cannabis altèrent le jugement, les réflexes et l'équilibre.</li> <li>L'omission du VFI lorsque nécessaire, être seul et consommer de l'alcool sont tous des facteurs de risque majeurs chez les adultes de 35 ans et plus.</li> <li>Choisissez-le. Utilisez-le. Portez toujours un gilet de sauvetage ou un VFI. Les gilets de sauvetage ne fonctionnent pas si vous ne les portez pas (voir les messages clés sur la Sécurité nautique).</li> <li>Les gilets de sauvetage sont comme des ceintures de sécurité – attachez-vous quand vous naviguez!</li> <li>Planifiez votre activité, soyez accompagné, suivez les instructions et évitez les zones à risques.</li> <li>Faites connaître votre itinéraire à quelqu'un de confiance.</li> <li>Soyez informés sur votre environnement. Vérifiez la météo et restez à l'affût des changements qui pourraient toucher votre lieu de baignade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Publier des tweets comprenant des statistiques. #SNPN2019 #NoyadeEvitable #PreventionDeLaNoyade #VendrediMannequin #ConnaissezVosLimites</li> <li>Concentrez-vous sur des histoires locales pour renforcer vos statistiques.</li> <li>Diffuser des photos de personnes âgées de 50 à 70 ans se trouvant dans une petite embarcation et qui portent des gilets de sauvetage.</li> <li>Voir les idées de sécurité nautique et Aqua Bon pour les réseaux sociaux.</li> <li>Lancer un concours sur les médias sociaux pour faire tirer des gilets de sauvetage.</li> </ul>

**Activités et ressources suggérées**

- Organisez une chasse au trésor sur le thème de la sécurité aquatique
- Jouez à accrocher le bateau au quai (jeu de l'âne) – expliquez combien cela peut devenir difficile lorsqu'un sens (ou plus) est affaibli.
- Fournissez une feuille d'itinéraire pouvant être complétée et remise à une personne de confiance.

**THÈME 7 – SAMEDI : SOYEZ AQUA BON<sup>MD</sup> À LONGUEUR D'ANNÉE**

<b>But</b>	<b>Messages clés</b>	<b>Suggestions d'idées pour les réseaux sociaux</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La formation peut sauver des vies.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inscrivez-vous ou un membre de votre famille à des cours de natation. La nage est une aptitude qui est utile pendant toute une vie.</li> <li>• Suivez un cours de Niveau de bronze de la Société de sauvetage afin d'apprendre des habiletés importantes d'autosauvetage et de premiers soins.</li> <li>• Apprenez à secourir d'autres personnes d'urgences aquatiques dans le cours Médaille de bronze de la Société de sauvetage.</li> <li>• Suivez dès maintenant un cours du Niveau de bronze, de premiers soins ou de RCR de la Société de sauvetage.</li> <li>• La prévention de la noyade est un effort à l'année longue. Adoptez toujours un comportement sécuritaire dans l'eau, sur l'eau et autour de l'eau et sur la glace.</li> <li>• Mesurez toujours la glace avant de vous y aventurer. Évitez la glace mouillée, fondue puis regelée, stratifiée ou abîmée qui pourrait être le résultat des brusques changements de température, ainsi que la glace près de l'eau en mouvement (rivières ou courants).</li> <li>• Portez un habit de flottaison avec une protection thermique pour augmenter vos chances de survie si la glace se rompt sous vos pieds. Si vous n'en possédez pas, portez un gilet de sauvetage/VFI par-dessus un ensemble de motoneige ou plusieurs couches de vêtements d'hiver.</li> <li>• Un risque est toujours présent lorsqu'on se trouve sur la glace; même la glace épaisse peut être fragile. Assurez-vous de mesurer la glace claire et dure à différents endroits.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publier des tweets comprenant des statistiques. #SNPN2019 #NoyadeEvitable #PreventionDeLaNoyade #SamediMannequin #ApprendreANager</li> <li>• Photos d'enfants et d'adultes multiculturels suivant des cours de natation.</li> <li>• Photos de personnes du public essayant des habiletés de sauvetage.</li> <li>• Photos d'un groupe de personnes effectuant la RCR sur de mannequins.</li> <li>• Photos de Médailles de bronze.</li> <li>• Lancer un concours sur les médias sociaux pour faire tirer du matériel de premiers soins ou des sifflets.</li> </ul>

**Activités et ressources suggérées**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donnez de l'information sur les cours offerts dans votre installation</li> <li>• Communiquez avec votre division pour obtenir des ressources concernant la sécurité sur la glace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulez un autosauvetage sur la glace ou en eaux froides.</li> <li>• Distribuez des <i>Water Smart/Ice Tip cards</i> – Elles peuvent être achetées au <a href="http://lifeguarddepot.com">lifeguarddepot.com</a>.</li> </ul>
---	---