

Catherine Polan

catherinepolan@gmail.com, (819) 230-0976

COMPÉTENCES

Bilingue (Français et Anglais), bonnes habiletés de communication, sens de leadership, sens de l'éthique, sens des responsabilités, travail d'équipe, motivation, persévérance.

EXPÉRIENCE DE TRAVAIL

Programme étudiant d'embarcation de sauvetage côtier (Recherche et Sauvetage) -
Garde Côtière Canadienne, Fleuve Saint-Laurent (Québec)

Été 2023

- ☐ Idem que ci-bas
- ☐ Sensibilisation du public en matière de sécurité nautique.

Programme étudiant d'embarcations de sauvetage côtier (Recherche et Sauvetage) -
Garde Côtière Canadienne, Région de l'Ouest (Victoria, BC)

Été 2022

- ☐ Assister le public en cas de bris d'embarcation, situation d'homme à la mer, besoin d'assistance médicale d'urgence, etc.
- ☐ Manœuvre et maintien d'embarcations nautique.
- ☐ Maîtrise de premiers soins et d'évacuation en milieu isolé.
- ☐ Connaissance des règles de navigation et théorie reliée à l'environnement nautique et maritime (météorologie, communications VHF, utilisation de radar et de cartes).

Instructeur de voile (camps d'été et cours privés pour adultes) — École de Voile du CVGR, Gatineau

Été 2018 à Été 2021

- Assurer une pratique sécuritaire du sport en gérant les risques météorologiques et performant des sauvetages en cas d'urgence (remorquage de bateaux à voile et récupération d'homme à la mer).
- Structurer et adapter l'enseignement de notions théoriques à différentes clientèles (cours privés, cours de groupe, enfants, adultes, etc.).
- Animer et encadrer des leçons stimulantes favorisant le plaisir et l'apprentissage.
- Offrir une rétroaction claire et adaptée à l'élève, sur l'eau et sur terre.
- Maintenir et manœuvrer des zodiacs et moteurs. Lire des radars météorologiques et utiliser des radios marines VHF.

Sauveteur piscine — Université du Québec en Outaouais

Septembre 2018 à Août 2021

- Superviser la piscine du centre sportif universitaire et effectuer des sauvetages en cas d'urgence.
- Assurer la sécurité en faisant respecter les règles de la piscine et reliées au contexte de la pandémie.

ÉDUCATION

Baccalauréat en Physiothérapie — Université Laval, Québec : Troisième année en cours

DEC: Sciences, Lettres et Arts — Cégep de l'Outaouais, Outaouais : Mai 2021

Secondaire 1 à 5 — Collège Saint-Alexandre, Outaouais : Juin 2019

CERTIFICATIONS

- ☐ Formation RHIOT (Garde Côtière Canadienne) – *Mai 2023*
- ☐ Marine Advanced First Aid (Garde Côtière Canadienne) – *Mai 2023*
- ☐ Small Vessel Operator Proficiency (Garde Côtière Canadienne) – *Mai 2022*
- ☐ Cours PCN: Blessures traumatiques dans le sport; intervention et principaux tapings — *Octobre 2021*
- ☐ Coach Canada: Formation sur la sécurité dans le sport— *Avril 2021*
- ☐ Secourisme général et RCR/DEA niveau C — *Mars 2021*
- ☐ Certificat restreint d'opérateur radio VHF-ASN — *Octobre 2021*
- ☐ Requalification sauveteur national piscine — *Mars 2020*
- ☐ Certification Instructeur VoileCAN 1/2 — *Août 2019*
- ☐ Formation instructeur de voile (Enseignement et apprentissage, Planification d'une séance d'entraînement et Stage pratique) — *Mai 2018*
- ☐ VoileCAN Fondements — *Avril 2018*
- ☐ Société de Sauvetage: Sauveteur National Piscine — *Mars 2018*
- ☐ Carte de conducteur d'embarcation de plaisance — *Janvier 2018*
- ☐ Moniteur en sécurité aquatique — *Juin 2017*
- ☐ École de voile du CVGR: VoileCAN 3 & 4 — *Août 2017*
- ☐ Médaille de Bronze — *Novembre 2016*
- ☐ École de Voile du CVGR: VoileCAN 1 & 2 — *Août 2016*

IMPLICATION/BÉNÉVOLAT

- ☐ Tutorat pour des étudiants au primaire (années scolaires 2016-2019)
- ☐ Organisme Balein'eau : cours de natations adaptés pour des enfants ayant des besoins particuliers, plus précisément trouble du spectre de l'autisme (année scolaire 2022-2023)
- ☐ Réseau d'aide la Béquille (année scolaire 2022-2023)

INTÉRÊTS

Activités de plein air : Randonnée, canot, camping et planche à voile. Organisation d'une expédition de quelques jours pour des étudiants de mon école secondaire dans le cadre d'un projet final pour un cours de Leadership.

Soccer: Équipe de futsal compétitive AA du Collège Saint-Alexandre (secondaire 1 à 5), Équipe de futsal des Griffons du Cégep de l'Outaouais, Équipe AA du Club de Soccer de Hull.