

# Catherine Polan

[catherinepolan@gmail.com](mailto: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)

Eté 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)

Eté 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 maintient d'embarcations nautique.
- Maitrise 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

Eté 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 Cotière Canadienne) – *Mai 2023*
- Marine Advanced First Aid (Garde Cotière Canadienne) – *Mai 2023*
- Small Vessel Operator Proficiency (Garde Cotière Canadienne) – *Mai 2022*
- Cours PCN: Blessures traumatiques dans le sport; intervention et principaux tappings – *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.