

Tests Suisses de sauvetage 1-4

Natation, nage de sauvetage, plongeon, plongée libre, plongée ABC

Schlosserstrasse 4
8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92
Fax 044 737 04 11
www.swimsports.ch
admin@swimsports.ch



Buts des tests de sauvetage

Les tests de sauvetage comprennent les éléments techniques qui permettront de former des nageurs sauveteurs expérimentés. Une partie de l'instruction contient des éléments de plongée libre et de plongée avec palmes, masque et tuba (plongée ABC). Ces tests devraient être une motivation et une promotion des Plus Pool.



Organisation des tests

Les différents exercices peuvent être exécutés à des jours différents. Chaque participant choisit lui-même les exercices 5 et 6 du test si cela est possible. Utilisez

la feuille de contrôle lors de l'examen. Les instituteurs, les instructeurs suisses de natation, les moniteurs aqua-kids.ch et J+S, les garde-bains, les entraîneurs mais aussi toute personne connaissant les dispositions et instructions et disposée à les appliquer exactement peuvent organiser des tests de sauvetage.

Réussir un test et recevoir un insigne

Les participants ayant rempli toutes les conditions requises pour un test peuvent recevoir l'insigne correspondant. Le fait de posséder le test précédent n'est pas une condition.

Insignes de test

En leur donnant les insignes de test, vous récompensez les enfants et les jeunes et encouragez les sports aquatiques. Les insignes coûtent Fr. 3.-/pièce plus TVA et peuvent être commandés directement sur le site www.swimsports.ch

Documents de tests

Les modalités des tests peuvent être commandées gratuitement auprès de swimsports ou être téléchargées du site internet. Veuillez nous contacter si vous avez des questions d'ordre technique ou organisationnel!

Les tests suisses des sports aquatiques:

Les insignes de motivation



Canard Cygne Otarie Hippopotame Tortue Cator

Tests de base de natation:



Ecrevisse Hippocampe Grenouille Pingouin Pieuvre Crocodile Ours polaire

Série progressive:

Natation 1-4

Combi-tests

Plongeon 1-4



Nage avec palmes 1-4

Natation synchronisée 1-4



Série de performance:

Natation 5-8

Plongeon 5-8

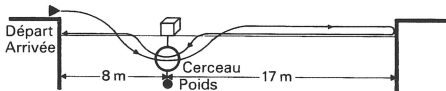
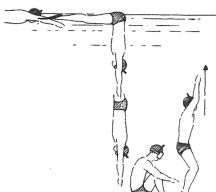
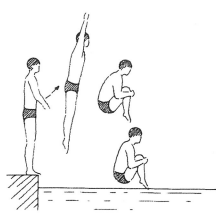
Nage avec palmes 5-8

Natation synchronisée 5-8





Test 1 de sauvetage

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations (*voir aussi les explications techniques sur les dernières pages)	Limite de temps Hauteur	Profondeur conseillée/cm
Programme imposé: les 4 disciplines 1.1.–1.4. doivent toutes être réussies			
1.1. Nage d'endurance 300 m	Nager 250 m en style libre* – et 50 m sur le dos <i>sans s'arrêter</i> . L'ordre d'exécution des 2 phases est libre.	maximum 10'00''	120–200
1.2. Nage de transport 25 m	A nage la brasse et pousse B devant lui; celui-ci est sur le dos (jambes écartées) appuie ses mains, bras tendus, sur les épaules de A. 	aucune	120–200
1.3. Plongée libre	Repêcher 4 assiettes de plongée/petits anneaux en une seule plongée. Les assiettes sont disposées à une profondeur minimum de 180 cm et réparties sur une surface de 2 x 4 m.	aucune	au minimum 180
1.4. Nage et plongée avec obstacles 2 x 25 m	En plongeant depuis le bord du bassin, passer au travers d'un cerceau* ou passer sous un obstacle (éventuellement déplacer un objet); après 25 m, virer et retourner au point de départ par le même chemin. Prière de respecter les distances indiquées! 	maximum 2'00''	120–200
Programme à options: 2 des 4 disciplines 1.5.–1.8. doivent être réussies			
1.5. Plongée ABC	Nager 12 m sous l'eau (juste au dessus du fond) avec l'équipement ABC* en partant dans l'eau.	aucune	120–200
1.6. Plongée ABC Orientation	Immersion, tête en avant à une profondeur de 180 cm –équilibre de la pression – rester un instant (5–10 secondes) assis sur le fond. Ensuite remonter correctement et vider le tuba.* 	aucune	au minimum 180
1.7. Plongeon	Saut groupé depuis le bord du bassin ou de la planche de 1 m. Tendre le corps au maximum lords du saut puis se grouper et entrer dans l'eau en pressant les genoux contre le corps. 	bord du bassin ou planche 1 m	au minimum 160
1.8. Sauvetage	Remorquer un camarade qui se tient à une balle/cube de sauvetage* (éventuellement des Pull-Boys dans un filet*) sur 25 m <i>sans s'arrêter</i> ! 	aucune	120–200

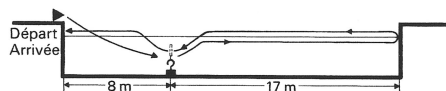


Test 2 de sauvetage

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations (*voir aussi les explications techniques sur les dernières pages)	Limite de temps Hauteur	Profondeur conseillée/cm
------------	---	----------------------------	-----------------------------

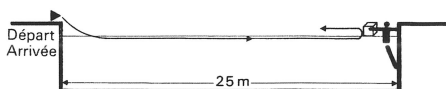
Programme imposé: les 4 disciplines 2.1.–2.4. doivent toutes être réussies

2.1. Nage d'endurance 300 m	Nager 250 m en style libre* – et 50 m en brasse dorsale*, sans s'arrêter. L'ordre d'exécution des phases 1 et 2 est libre.	maximum 10'00''	120–200
2.2. Nage habillée 25 m et nage de transport 25 m	Nager 25 m en vêtements légers et directement après, 25 m de nage de transport (voir test 1, exercice 2). Sont considérés comme vêtement légers, autant pour le sauveteur que pour la victime: garçons: pantalon long et chemise; filles: comme les garçons ou: jupe et blouse ou robe.	aucune	120–200
2.3. Plongée libre 12 m	Nager 12 m sous l'eau (4 mouvements complets de brasse). Départ soit dans l'eau ou avec plongeon de départ.	aucune	au minimum 160
2.4. Nage et plongée d'obstacles 2 x 25 m	Départ avec un témoin*, accrocher celui-ci à 8 m (éventuellement déposer un objet), remonter, nager jusqu'au point de virage, virer et retourner au point de départ en reprenant le témoin (l'objet). Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 2'00''	au minimum 160



Programme à options: 2 des 4 disciplines 2.5.–2.8. doivent être réussies

2.5. Plongée ABC	Repêcher 6 assiettes de plongée/petits anneaux en une seule plongée. Les assiettes sont réparties sur une surface de 2 x 5 m et à une profondeur de 250 cm au minimum. Départ dans l'eau (pas de plongeon de départ).	aucune	au minimum 250
2.6. Plongée ABC Orientation	Immersion tête en avant jusqu'à une profondeur de 250 cm. Equilibrage de la pression. Rouler sur soi-même en avant puis remonter correctement et vider le tuba.*	aucune	350
2.7. Plongeon Chute en avant de la position carpée	Matériel auxiliaire:* – Corde élastique au dessus de l'eau. Doit être touchée avec le coup de pied. – Anneau de plongée* placé sur le fond en guise de but à toucher. Entrée du corps dans l'eau: tendu, sans éclabousser*	bord du bassin	au minimum 250
2.8. Sauvetage 2 x 25 m	Nager 25 m en style libre, prendre une «victime» qui se tient à une balle/un cube de sauvetage (ou des Pull-Boys dans un filet) et remorquer cette balle avec la «victime» accrochée à elle jusqu'au point de départ.	maximum 2'30''	au minimum 160





Test 3 de sauvetage

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations (*voir aussi les explications techniques sur les dernières pages)	Limite de temps Hauteur	Profondeur conseillée/cm
Programme imposé: les 4 disciplines 3.1.–3.4. doivent toutes être réussies			
3.1. Nage d'endurance 400 m	Nager 350 m en style libre* – et 50 m en brasse dorsale* <i>sans s'arrêter</i> . L'ordre d'exécution des phases 1 et 2 est libre.	maximum 11'30''	120–200
3.2. Nage habillé avec prise de sauvetage 25 m	Nager 25 m en remorquant un camarade au moyen d'une prise de sauvetage. Sauveteur et victime sont en vêtements légers. Sont considérés comme vêtements légers: garçons: pantalon long et chemise; filles: comme les garçons <i>ou</i> jupe et blouse ou robe.	maximum 2'00''	120–200
3.3. Plongée libre	Repêcher 5 assiettes de plongée/petits anneaux en <i>une seule</i> plongée. Les assiettes sont réparties sur une surface de 2 x 5 m et à une profondeur de 180 cm au minimum.	aucune	au minimum 180
3.4. Nage et plongée d'obstacles 2 x 23 m	Départ avec plongeon afin de passer au travers du cerceau* placé à 10 m du bord. Nager jusqu'au second cerceau et passer au travers depuis en haut puis retour au point de départ par le même chemin qu'à l'aller. Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 1'45''	au minimum 180
Programme à options: 2 des 4 disciplines 3.5.–3.8. doivent être réussies			
3.5. Plongée ABC Poids	Plongée de 15 m avec équipement ABC. Approcher et déplacer un anneau de plongée* (sac de sable 5 kg) déposé à une profondeur de 250 cm, puis remonter correctement et vider le tuba.*	aucune	au minimum 250
3.6. Saut sur les pieds avec équipement ABC	1 Déplacer le poids du corps sur la jambe d'appui. Faire un grand pas dans le vide. 2 Replier la jambe d'appui en arrière de façon que la palme et la jambe ne forment qu'une ligne droite horizontale. L'autre jambe reste tendue en avant. Relever la palme le plus haut possible. Le corps est légèrement penché vers l'arrière et le regard est à l'horizontale. Tenir le masque d'une ou des deux mains.	aucune	au minimum 180–250
3.7. Plongeon	Chandelle avant groupée avec élan des bras.* Phases à observer: <i>Se tendre</i> (en sautant)/ <i>se grouper</i> , <i>saisir les jambes/se tendre à nouveau</i> . L'entrée dans l'eau doit se faire corps tendu!	bord du bassin/ planche de 1 m	au minimum 250
3.8. Sauvetage/transport d'un poids	Plongeon de départ. Nager 10 m; immersion à la hauteur du poids*, le saisir, remonter et le transporter jusqu'au point de départ en position dorsale. Durant le transport, maintenir le poids sur l'abdomen avec une main.	aucune	au minimum 180



Test 4 de sauvetage

Discipline	Critères d'appréciation, recommandations (*voir aussi les explications techniques sur les dernières pages)	Limite de temps Hauteur	Profondeur conseillée/cm
Programme imposé: les 4 disciplines 4.1.–4.4. doivent toutes être réussies			
4.1. Nage d'endurance 400 m	Nager 350 m en style libre* – et 50 m en brasse dorsale* <i>sans s'arrêter</i> . L'ordre d'exécution des phases 1 et 2 est libre.	maximum 10'45''	120–200
4.2. Nage habillée 50 m et nage de sauvetage 25 m	Nager 50 m en vêtements légers. Immédiatement après, avec départ commandé, remorquer une «victime» également habillée sur 25 m au moyen d'une prise de sauvetage. Sont considérés comme vêtements légers, à la fois pour le sauveteur et pour la «victime»: garçons: pantalon long et chemise; filles: comme les garçons <i>ou</i> jupe et blouse ou robe.	nage habillée aucune/nage de sauvetage: 1'10'' au maximum	120–200
4.3. Plongée libre 20 m	Parcourir 20 m sous l'eau <i>en plongeant</i> depuis le bord du bassin. Le départ dans l'eau n'est pas autorisé.	aucune	au minimum 160
3.4. Nage et plongée d'obstacles 2 x 23 m	Départ avec témoin. Accrocher le témoin au crochet qui se trouve à 10 m du bord (éventuellement déposer un objet), remonter, nager jusqu'au cerceau*, passer au travers de celui-ci de haut en bas. Au retour, reprendre le témoin (objet) et le ramener au point de départ. Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 1'45''	au minimum 180
Programme à options: 2 des 4 disciplines 4.5.–4.8. doivent être réussies			
4.5. Plongée ABC	Repêcher 8 assiettes de plongée/petits anneaux en <i>une seule</i> plongée. Les assiettes sont réparties sur une surface de 4 x 8 m et à une profondeur de 250 cm au minimum. Le départ se fait dans l'eau.	aucune	au minimum 250
4.6. Plongée ABC Orientation	Effectuer un cercle en avant et en position ventrale. Immersion: tête en avant; retour à la surface en position ventrale. Une fois en surface, vider le tuba et nager jusqu'au point de départ.	aucune	au minimum 250
4.7. Plongeon et repêchage de poids	Plongeon en partant de la position carpée depuis 1 m. Se laisser couler jusqu'à l'anneau de plongée* tout en exécutant l'équilibrage de la pression. Se saisir de l'anneau et le ramener au bord du bassin.	planche ou plate-forme de 1 m	au minimum 350
4.8. Sauvetage/transport de poids	Plonger en direction de l'anneau de plongée* (placé à 10 m du bord), remonter avec l'anneau et le transporter au point de départ en position dorsale. Durant le retour, l'anneau est maintenu avec une main sur l'abdomen.	aucune	au minimum 180

Explications techniques

1. Natation

Nage en style libre

Le style de nage est libre, on peut, sans s'arrêter, passer d'un style à un autre.

Nage avec mouvement des bras alternés

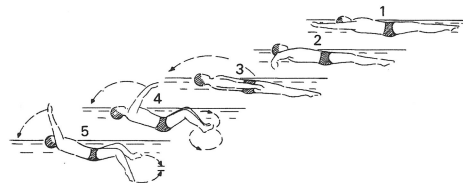
Mouvements alternatifs du bras gauche et du bras droit, accompagnés de mouvements rythmés des jambes, non obligatoirement synchronisés. Le *crawl* et le *crawl dorsal* sont des nages à mouvements alternés.

Nage avec mouvements des bras simultanés

Les mouvements des bras et des jambes sont simultanés et symétriques. Les mouvements des jambes sont synchronisés avec ceux des bras. La *brasse*, la *brasse dorsale* et le *dauphin* sont des nages avec mouvements simultanés.

La brasse dorsale

Phase de glissement, le corps tendu, en position dorsale, sans cassure au niveau des hanches.



2. Nage de transport et de sauvetage

Lors d'un transport ou d'un sauvetage, la personne en difficulté doit être constamment observée et il est indispensable de maintenir sa bouche et son nez hors de l'eau.

Nage de transport

La nage de transport permet d'aider des nageurs fatigués ou empêchés de nager pour des raisons d'indisposition ou de crampes musculaires mais qui sont conscients. On indique à la personne en difficulté de se mettre sur le dos, de tendre les bras en avant et de poser ses mains, pouce en bas sur nos épaules tout en écartant les jambes. Elle se laisse pousser ainsi, en gardant les bras bien tendus (1). Nous nageons la brasse tout en parlant à la personne pour la calmer.

Nage de sauvetage

Le remorquage d'une victime se fait au moyen d'une prise de sauvetage. S'il a fallu d'abord se dégager et que la victime ne se débat plus, la saisir tout de suite par une prise de sauvetage. Mais si la victime continue à se débattre, il faut la repousser loin de soi et attendre qu'elle s'épuise.

Prise à la nuque et au front

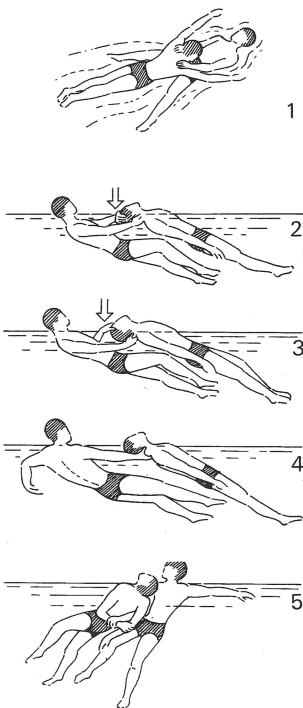
La base du crâne de la victime doit reposer dans la paume de la main, afin que le cou s'insère entre le pouce et l'index. L'autre main se pose d'une façon naturelle sur le front de la victime tout en appuyant légèrement. Les bras du sauveteur se maintiennent aussi allongés que possible (2, 3).

Prise à la nuque

Une main tient la victime à la base du crâne (de la même façon que pour la prise à la nuque et au front), aux cheveux, ou s'il s'agit d'une personne habillée, au col du vêtement. Le bras reste tendu, tandis que le bras libre effectue de puissants mouvements (4). Le sauveteur s'efforce d'entraîner la victime dans son sillage (moindre résistance de l'eau).

Prise de la clé

Le sauveteur glisse son bras entre le corps et le bras correspondant de la victime et saisit l'autre bras de celle-ci qu'il replie contre le dos (par ex. saisir avec le bras droit, le bras gauche de la victime). En effectuant une torsion de l'avant bras, la victime est amenée et stabilisée sur le dos (5). Cette prise est particulièrement adaptée au sauvetage dans les eaux courantes (possibilité de s'agripper avec la main libre; le regard dirigé vers l'avant permet de reconnaître les dangers à temps). Dans les eaux tranquilles, le sauveteur a la possibilité de nager sur le dos.



3. Plongeon

La position d'entrée dans l'eau

a) *Entrée en chandelle droite (entrée par les pieds)*: Le corps est perpendiculaire à la surface de l'eau, les jambes tendues, les muscles du tronc et des fesses tendus, les bras le long du corps, la paume des mains le long des cuisses, le corps droit, la tête droite et le regard fixé à l'horizontale.

b) *Entrée plongeon (entrée par les mains)*: Lors de l'entrée par les mains, la position du corps, des mains aux doigts de pied, doit se rapprocher le plus possible d'une ligne droite. Les muscles du tronc et des fesses sont tendus de façon à éviter une position cintrée. Les bras sont réunis au dessus de la tête de manière à suivre le prolongement exact du tronc tout en pressant sur les oreilles. La tête doit se trouver exactement entre les bras, c'est-à-dire ni trop en avant, ni trop en arrière. Les mains sont solidement jointes.

Position des mains:

La paume d'une main est appliquée au dos de l'autre main ou le pousse d'une main est maintenu dans le poing de l'autre main

Le matériel auxiliaire pour le plongeon avant

1 corde:

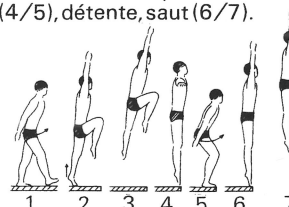
Une ligne d'eau ou une corde élastique est tendue au-dessus de la surface et à 30 cm du bord du bassin. Afin d'éviter un renversement des jambes, l'élève tente de toucher cette corde avec les coups de pied en entrant dans l'eau.

Le départ

a) *sans mouvements des bras*: 1 Les bras sont au départ en position haute dans le prolongement du corps. 2 Station sur les 1/2 pointes. 3 Flexion des genoux et des chevilles. 4 Après un saut énergétique, le corps s'étend complètement.

b) *avec mouvement des bras*: 1 Les bras sont en position de départ, le long du corps. 2 A l'extension des chevilles, les bras remontent latéralement jusqu'à la hauteur des épaules ou jusqu'en position haute. 3 Redescendre les bras latéralement en fléchissant les chevilles et les genoux, sans que les hanches ou le haut du corps ne s'écartent de la verticale. 4 Les bras remontent rapidement par l'avant en position haute. Après un saut énergétique, le corps se tend complètement.

c) *avec élan et saut d'appel*: 1-4 Pas d'élan, appui et extension sur le pied d'appel (1), saut d'appel en élevant les bras latéralement (2/3), reprise de contact avec la planche sur les deux pieds en redescendant les bras (4/5), détente, saut (6/7).



4. Nage avec équipement ABC

Nage avec palmes

La position ventrale est la position la plus utilisée dans la nage avec palmes.

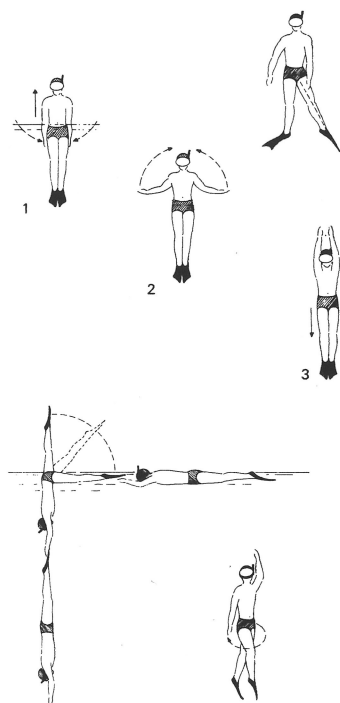
Battements des jambes en crawl ventral: Le corps doit être allongé, les pieds suffisamment immergés pour profiter totalement de la propulsion des palmes. A chaque mouvement, l'eau est propulsée vers l'arrière par l'extrémité souple des palmes. Le torse reste stable. Le visage du nageur est dans l'eau jusqu'au front et le regard dirigé vers l'avant. Les bras sont allongés soit en avant, soit le long du corps.

Battements des jambes en crawl dos: La position du corps est légèrement fléchie pour permettre un mouvement des jambes sans sortir les palmes de l'eau. Le mouvement des jambes est semblable au crawl ventral. Ni les genoux, ni les palmes ne sortent de l'eau.

Crawl ventral (mouvement des jambes et des bras): Le mouvement alternatif des bras augmente l'avance dans l'eau. Avec les doigts joints, on tire l'eau sous le corps et on finit le mouvement avec une poussée jusqu'à la hauteur des cuisses. En sortant le bras de l'eau, le coude se plie pour ramener le bras dans un mouvement décontracté vers l'avant. La main s'immerge à nouveau devant le corps, dans l'alignement de l'épaule.

5. Plongée libre/plongée ABC

L'équipement ABC



a) **Le masque de plongée:** Le nez doit se trouver dans le masque. On doit pouvoir pincer le nez avec deux doigts à travers le masque. Le masque doit bien s'adapter au visage. Si l'on fait le vide d'air (en inspirant par le nez), le masque doit rester collé au visage et il ne doit pas y avoir de fuite. Le verre doit être un verre de sécurité, pour éviter toute lésion aux yeux en cas de rupture.

b) **Le tuba:** Il ne doit pas dépasser 30 cm en longueur, il doit être en matière souple (pas de plastique rigide) et ne pas comporter de soupape.

c) **Les palmes:** Elles doivent être ni trop grandes ni trop souples. Les meilleures sont celles en caoutchouc. Choisissez des palmes incurvées vers le bas. Lorsque le pied est tendu, la palme doit prolonger la jambe en ligne droite (voir dessin ci-devant, ligne pointillée). Les palmes chaussantes doivent avoir la préférence et il faut les essayer avec une paire de chaussettes en nylon.

Immersion (avec ou sans équipement ABC)

a) **Pieds en avant:** Sortir le corps de l'eau le plus haut possible en effectuant des battements de jambes puissants. Fermer les jambes en tendant les pointes des palmes vers le bas, le corps tendu. Le corps s'immerge sous son propre poids. Les bras, qui au début se trouvent le long du corps, sont ramenés latéralement et avec force vers le haut – paumes des mains tournées vers le haut. Par ce mouvement, la vitesse de descente est augmentée.

b) **Tête en avant:** Partant de la position ventrale, plier le haut du corps vers le bas, de façon qu'il forme un angle droit avec les jambes à la hauteur des hanches. Les jambes, fermées et tendues, sont amenées simultanément à la verticale. Les jambes ainsi tendues au-dessus de l'eau permettront, par leur poids, au corps de s'immerger. Effectuer alors un mouvement de brasse énergique jusqu'à la hauteur des hanches. Equilibrer ensuite la pression. Les palmes ne sont utilisées que lorsqu'elles sont sous l'eau.

Remontée

En remontant, il faut effectuer un tour complet sur soi-même dans l'axe du corps, en regardant vers la surface afin d'être sûr qu'aucun obstacle n'empêche le retour en surface. Un bras est tendu au-dessus de la tête. Juste avant d'émerger, vider le tuba. Evitez en tous les cas des remontées en catastrophe (panique)!

Equilibrage de la pression

Afin d'éviter tout désagrément au niveau de l'oreille, pincer les narines entre le pouce et l'index et forcer l'air dans le nez. La pression va ouvrir les trompes d'Eustache qui relient la cavité nasale à l'oreille moyenne et l'air entrera ainsi dans l'oreille moyenne équilibrant la pression entre l'oreille externe, et l'oreille moyenne. Le tympan reprend sa position normale, la déformation provoquée par la surpression extérieure disparaît et avec elle le désagrément.

Une différence de pression plus grande entre l'oreille externe et l'oreille moyenne provoque des douleurs et peut même aller jusqu'à la rupture du tympan!

Il convient donc d'équilibrer la pression immédiatement après l'immersion et de répéter l'opération tous les 2 à 3 mètres autant dans l'oreille que dans le masque.

L'hyperventilation est strictement interdite!

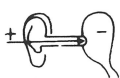
L'hyperventilation n'augmente en aucun cas le taux d'oxygène dans le sang! Une respiration intense (inspirer et expirer rapidement plusieurs fois = hyperventilation) permet de rester plus longtemps sous l'eau, mais provoque soudainement une perte de connaissance, sans aucun signe annonciateur.

Règles de sécurité

Les accidents de plongée peuvent presque toujours être évités si l'on observe les règles de sécurité suivantes:

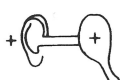
- Ne plonge jamais seul
- Surveille constamment ton camarade de plongée
- L'hyperventilation est interdite
- Ne plonge jamais si tu te sens pas bien

Avant équilibrage:



- + pression externe importante
- pression interne plus petite
- = tympan déformé

Après équilibrage:



- + pression externe importante
- + pression interne de même importance
- = le tympan a repris sa forme normale
- = bien être

6. Description du matériel

Dans les magasins de sport ou à la SSS

ou

A bricoler soi-même

a) Balle/cube de sauvetage dans un filet permettant de s'agripper

2-3 Pull-Boys serrés dans un filet.
Le filet ne doit ni être trop lâche ni trop serré.

b) Anneau de plongée = Anneau de plongée SSS: poids sur terre 5 kg/poids dans l'eau 2,5 kg

Remplir un sac étanche (toile à voile, plastique fort) avec du gravier ou du sable, fermer hermétiquement. Anneau de caoutchouc de 5 kg.
Doit peser 2,5 kg une fois immergé.

c) Poids avec crochet:
Pneu de Vespa bétonné à l'intérieur.
Le crochet est pris dans le béton.



Bouteille en PVC avec couvercle à visser. Remplir avec du gravier, du béton, etc. Fixer un crochet avec écrou au travers du couvercle. Fermer et coller le couvercle. Poids idéal 3 kg.

d) Témoin à accrocher au poids décrit an C

Utiliser un bout de manche à balai de 25 cm ou une latte de bois carrée; y fixer un oeillet qui s'adapte au crochet de C.

e) Cerceau de plastique Ø environ 60-80 cm

«Gaine électrique» dont les extrémités sont fixées avec des manchons ou un bouchon de bois.

Rapport d'examen

Tests suisses de sauvetage 1–4

swimsports, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
Tél. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch,
www.swimsports.ch Veuillez commander les insignes par l'internet.

Veuillez vous tenir exactement aux directives d'examen!

Organisateur:

Dates

X = réussi O = non réussi 1–4 Programme imposé 5 + 6 Programme à choix deux disciplines parmi: plongée ABC plongeon nage d'obstacles; sauvetage Nom, prénom		Test 1 						Test 2 						Test 3 						Test 4 					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
		300 m nage d'endurance	25 m nage de transport	Plongée libre 4 assiettes	Plongée et nage d'obstacles 2 x 25 m			300 m nage d'endurance	25 m nage habillée et 25 m nages de transport	12 m nage sous l'eau (4 mouvements complets)	Nage et plongée d'obstacles 2 x 25 m			400 m nage d'endurance	25 m nage de sauvetage avec vêtements	Plongée libre 5 assiettes	Nage et plongée d'obstacles 2 x 23 m					400 m nage d'endurance	50 m nage avec vêtements et 25 m nage de sauvetage	20 m nage sous l'eau (départ plongeon)	Nage et plongée d'obstacles 2 x 23 m
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									