

Tests Suisses de sauvetage 5-8

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



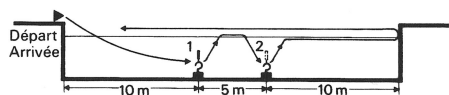


Test 5 de sauvetage

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

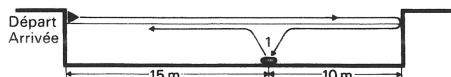
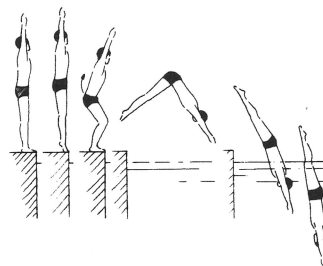
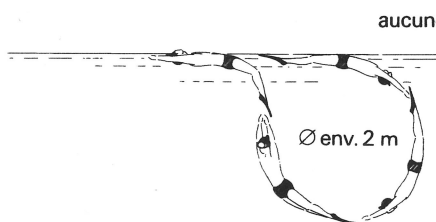
Programme imposé: les 4 disciplines 5.1.–5.4. doivent toutes être réussies

5.1. Nage d'endurance 500 m	Nager 450 m en style libre* – et 50 m en brasse dorsale* <i>sans s'arrêter</i> . L'ordre d'exécution des 2 phases est libre.	maximum 13'00"	120–200
5.2. Nage habillée 100 m	Nager 100 m 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 3'15"	120–200
5.3. Plongée libre 20 m et repêchage d'un poids	Atteindre un anneau de plongée (placé au fond, à 20 m du bord) en effectuant un plongeon de départ. Remonter avec l'anneau et transporter celui-ci en position dorsale au point de départ. Durant le transport, maintenir l'anneau avec une main sur l'abdomen.	aucune	au minimum 180
5.4. Nage avec obstacles 2 x 25 m	Plonger et atteindre sous l'eau un témoin* placé en 1. Décrocher le témoin remonter avec lui, nager jusqu'à 2, plonger et accrocher le témoin. Remonter nager jusqu'au point de virage et retourner au point de départ en style libre. Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 1'30"	au minimum 180



Programme à options: 2 des 4 disciplines 5.5.–5.8. doivent être réussies

5.5. Plongée ABC	Repêcher 10 assiettes de plongée/petits anneaux en <i>une seule</i> plongée avec équipement ABC*. Les assiettes sont réparties sur une surface de 4 x 10 m et à une profondeur de 300 cm au minimum.	aucune	au minimum 300
5.6. Plongée ABC Orientation	Nager en formant un cercle (diamètre env. 2 m) en position dorsale: immersion le dos cambré, nager en cercle vertical et émerger sur le dos. Durant la remontée, effectuer 1/2 tour sur soi-même dans l'axe du corps.	aucune	au minimum 250
5.7. Plongeon Saut de dauphin de la station	Moyens auxiliaires:* – Plonger à travers un cerceau (celui-ci ne doit pas être touché). – Tendre une corde au-dessus de l'eau. Elle doit être touchée avec le coup de pied. 1–3 Départ correct* 4 Lever les hanches 5/6 Extension du corps et entrée dans l'eau* sans éclaboussure	bord du bassin	au minimum 250
5.8. Nage d'obstacles 2 x 25 m	Départ dans l'eau, nager 25 m en style libre, virer, retour en 1, immersion, saisir l'anneau de plongée* qui se trouve sur le fond, remonter avec l'anneau et le transporter en position dorsale jusqu'au point de départ. Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 2'00"	au minimum 180





Test 6 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 6.1.–6.4. doivent toutes être réussies			
6.1. Nage d'endurance 500 m	Nager 400 m en style libre* – et 100 m en brasse dorsale* <i>sans s'arrêter</i> . L'ordre d'exécution des phases 1 et 2 est libre.	maximum 13'00"	120–200
6.2. Nage de sauvetage 50 m	Nager 50 m avec prise de sauvetage* avec départ commandé dans l'eau; 3 changements de prise au maximum sont autorisés.	maximum 2'00"	120–200
6.3. Plongée libre	Repêcher 8 assiettes de plongée/petits anneaux en <i>une seule</i> plongée. Les assiettes sont réparties sur une surface de 3 x 8 m et à une profondeur de 180 cm au minimum.	aucune	au minimum 180
6.4. Nage d'obstacles avec témoin 2 x 25 m	Plongeon de départ. Approcher du témoin* placé en 1, décrocher celui-ci, remonter, replonger en 2 pour accrocher le témoin. Remonter à la surface, nager jusqu'au point de virage à 25 m, virer. Retourner au point de départ en reprenant le témoin en 2 pour l'accrocher en 1. Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 1'30"	au minimum 180
Programme à options: 2 des 4 disciplines 6.5.–6.8. doivent être réussies			
6.5. Plongée ABC	Immersion tête en avant. Nager 25 m sous l'eau, remonter, vider le tuba et, <i>sans arrêter</i> , nager 25 m en surface jusqu'au point de départ.	aucune	au minimum 180
6.6. Plongée ABC Orientation	Effectuer un huit couché et vertical (diamètre de chaque cercle environ 2 m) en position ventrale, respectivement dorsale. L'immersion et le retour en surface s'effectuent en position ventrale.	aucune	au minimum 300
6.7. Plongeon Chute avant groupée	1 Position assise groupée. 2/3 Pivote ment et extension. 4 Entrée dans l'eau correcte. <i>Eviter à tous prix de cambrer le dos.</i> Possibilité de partir de la position carpée.	3 m	au minimum 350
----> Direction du regard			
6.8. Nage d'obstacles 2 x 25 m	Départ dans l'eau. Nager 10 m, passer au travers du cerceau 1, revenir en surface, passer au travers du cerceau 2 et remonter; saisir l'anneau de plongée* placé sur le bord du bassin et retourner au point de départ en position dorsale (en tenant l'anneau d'une main sur l'abdomen). Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 2'00"	au minimum 180

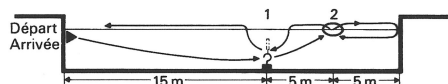


Test 7 de sauvetage

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

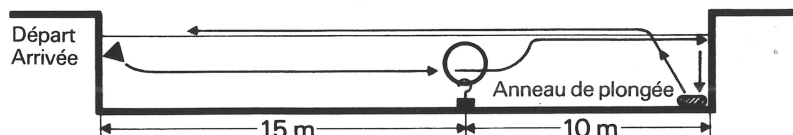
Programme imposé: les 4 disciplines 7.1.–7.4. doivent toutes être réussies

7.1. Nage d'endurance 600 m	Nager 500 m en style libre* – et 100 m en brasse dorsale* <i>sans s'arrêter</i> . L'ordre d'exécution des phases 1 et 2 est libre.	maximum 15'00"	120–200
7.2. Nage habillée 50 m et nage de sauvetage 50 m	Nager 50 m en vêtements légers. Directement après, nager 50 m en tractant un camarade également habillé au moyen d'une prise de sauvetage*. Le départ de la nage avec prise de sauvetage est commandé; 3 changements de prise au maximum sont autorisés.	nage habillée aucune/nage de sauvetage: 2'20" au maximum	120–200
7.3. Plongée libre	Repêcher 10 assiettes de plongée/petits anneaux en <i>une seule</i> plongée. Les assiettes sont réparties sur une surface de 3 x 10 m et à une profondeur de 300 cm au minimum.	aucune	au minimum 300
7.4. Nage d'obstacles avec témoin 2 x 25 m	Départ dans l'eau avec le témoin*. Accrocher celui-ci en 1, continuer sous l'eau jusqu'à 2, émerger au travers du cerceau*, nager jusqu'au point de virage. Au retour, passer au travers du cerceau <i>depuis dessous</i> , en 1, plonger et reprendre le témoin, remonter et nager jusqu'au point de départ. Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 1'30"	au minimum 180



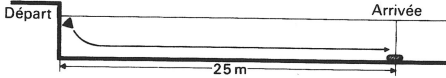
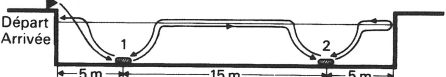
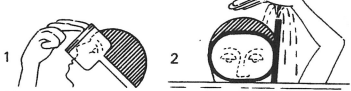
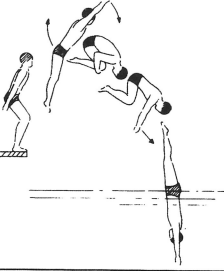
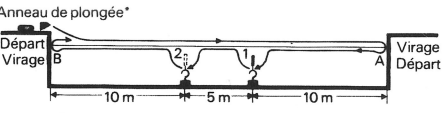
Programme à options: 2 des 4 disciplines 7.5.–7.8. doivent être réussies

7.5. Plongée ABC avec poids	3 x <i>de suite</i> : immersion tête en avant, descendre jusqu'à 3 m et à <i>chaque fois</i> , remonter <i>un anneau</i> de plongée*. Si l'on ne dispose que d'un anneau, à chaque remontée, sortir l'anneau de l'eau pour le montrer et le laisser choir au fond.	aucune	au minimum 300
7.6. Plongée ABC Orientation	Effectuer un huit couché et vertical (Ø de chaque cercle env. 2 m) en position dorsale, respectivement ventrale. L'immersion et le retour en surface se font en position dorsale.	aucune	au minimum 300
7.7. Plongeon «Saut de la SSS»	Sauter sur les pieds d'une hauteur de 3 m, les jambes légèrement fléchies, le corps incliné en arrière. <i>Utilité:</i> Dans les eaux troubles, on saute toujours sur les pieds.	planche ou plate-forme de 3 m	au minimum 350
7.8. Nage d'obstacles 2 x 25 m	Départ dans l'eau. Nager 15 m sous l'eau, traverser le cerceau*, remonter en surface, nager jusqu'au point de virage, repêcher un poids* reposant sur le fond et transporter ce poids en position dorsale jusqu'au point de départ. Durant le transport, maintenir le poids sur l'abdomen avec une main. Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 2'00"	au minimum 180





Test 8 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 8.1.–8.4. doivent toutes être réussies			
8.1. Nage d'endurance 600 m	Nager 500 m en style libre* – et 100 m en brasse dorsale* <i>sans s'arrêter</i> . L'ordre d'exécution des phases 1 et 2 est libre.	maximum 14'00''	120–200
8.2. Nage habillée 100 m et nage de sauvetage 50 m	Nager 100 m en vêtements légers. Directement après, nager 50 m en tractant un camarade également habillé au moyen d'une prise de sauvetage*. Le départ de la nage avec prise de sauvetage est commandé; 3 changements de prise au maximum sont autorisés.	nage habillée aucune/nage de sauvetage: 2'20'' au maximum	120–200
8.3. Plongée libre 25 m	Départ dans l'eau. Nager 25 m sous l'eau. Il n'est pas autorisé de faire un plongeon de départ. Dans les bassins de 50 m, il convient de marquer clairement la limite de 25 m (par exemple au moyen d'un anneau de plongée).	aucune	au minimum 160
			
8.4. Nage et plongée d'obstacles 2 x 25 m	Plonger en direction de 1 en tenant une assiette de plongée/petit anneau échanger cet objet avec celui (anneau de plongée*) qui se trouve au fond. Remonter et nager 15 m en position dorsale avec l'anneau. Plonger et déposer celui-ci en 2 puis remonter et nager jusqu'au point de virage. Au retour, faire les étapes inverses. Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 2'00''	au minimum 180
			
Programme à options: 2 des 4 disciplines 8.5.–8.8. doivent être réussies			
8.5. Plongée ABC Technique	3 x de suite: immersion tête en avant, descendre jusqu'à 3 m et à <i>chaque fois</i> remonter <i>un anneau</i> de plongée*. Si l'on ne dispose que d'un anneau, à chaque remontée, sortir l'anneau de l'eau pour le montrer et le laisser choir au fond.	maximum 50''	au minimum 300
8.6. Plongée ABC Technique et adresse	Plonger à 3 m de profondeur en tenant le masque* et le tuba dans la main. Mettre le masque et le vider en soufflant par le nez (1), mettre le tuba et le vider en arrivant à la surface (2).	aucune	au minimum 300
			
8.7. Plongeon Plongeon ordinaire groupé avant, avec élan	Le plongeon est réussi: lorsque le plongeur est le moins possible penché en avant lors de l'impulsion, qu'il élève les hanches pour la rotation, groupe bien, qu'il soit en extension complète lors de l'entrée dans l'eau et garde cette position jusqu'à qu'il atteigne le fond du bassin.	1 m ou 3 m	au minimum 350
			
8.8. Nage d'obstacles 3 x 25 m	Nager 25 m en style libre*, virer en A, nager jusqu'à 1, plonger, décrocher le témoin, remonter, nager jusqu'à 2, plonger, accrocher le témoin, remonter, nager jusqu'à B, prendre l'anneau de plongée* et le transporter en position dorsale en le maintenant avec une main sur l'abdomen jusqu'au but (A). Prière de respecter les distances indiquées!	maximum 2'30''	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

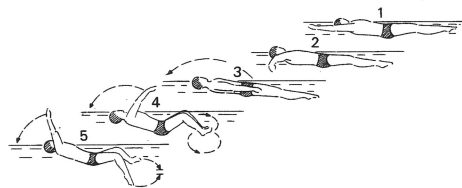
Mouvements alternatifs du bras gauche et du bras droit, accompagnés de mouvements rythmés des jambes, non obligatoirement synchronisés. Le *crawl* et le *crawl dorsal* sont des nages à mouvements alternés.

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

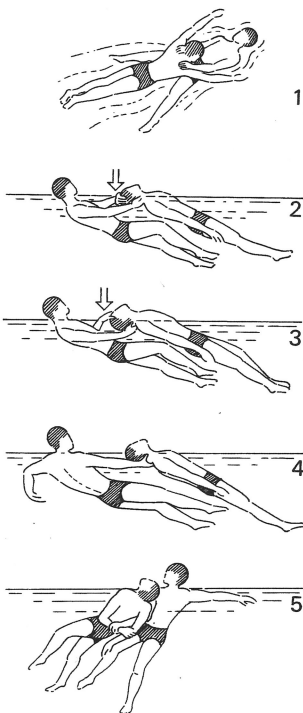
La base du crâne de la victime doit reposer dans la paume de la main, afin que le cou s'insère entre le pouce et l'index. L'autre main se pose d'une façon naturelle sur le front de la victime tout en appuyant légèrement. Les bras du sauveteur se maintiennent aussi allongés que possible (2, 3).

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 plongeur avant

1 corde:

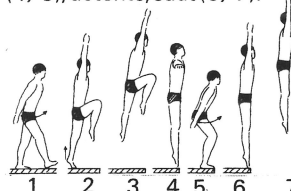
Une ligne d'eau ou une corde élastique est tendue au-dessus de la surface et à 30 cm du bord du bassin. Afin d'éviter un renversement des jambes, l'élève tente de toucher cette corde avec les coups de pied en entrant dans l'eau.

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.

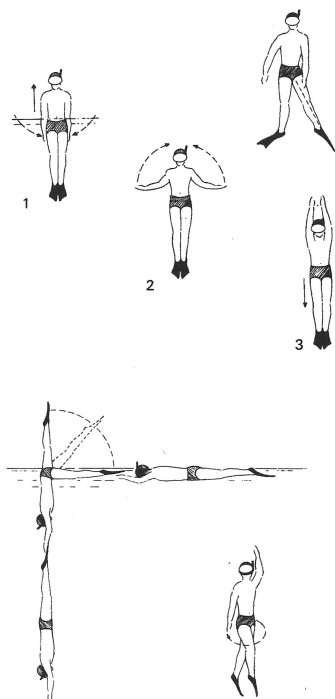
Battements des jambes en crawl ventral: Le corps doit être allongé, les pieds suffisamment immergés pour profiter totalement de la propulsion des palmes. A chaque mouvement, l'eau est propulsée vers l'arrière par l'extrémité souple des palmes. Le torse reste stable. Le visage du nageur est dans l'eau 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. Évitez en tous les cas des remontées en catastrophe (panique)!

Équilibrage 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

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		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
1–4	Programme imposé	500 m nage d'endurance	100 m nage habillée	Plongée libre 20 m etbrepêchage	Nage d'obstacles 2 x 25 m			500 m nage d'endurance	50 m nage de sauvetage	Plongée libre 8 assiettes	Nage d'obstacles avec témoin 2 x 25 m			600 m nage d'endurance	50 m nage habillée et 50 m nage de sauvetage	Plongée libre 10 assiettes	Nage d'obstacles avec témoin			600 m nage d'endurance	100 m nage habillée et 50 m nage de sauvetage	Nages sous l'eau 25 m	Nage et plongée d'obstacles		
5 + 6	Programme à choix deux disciplines parmi: plongée ABC plongeon nage d'obstacles; sauvetage																								
Nom, prénom																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									