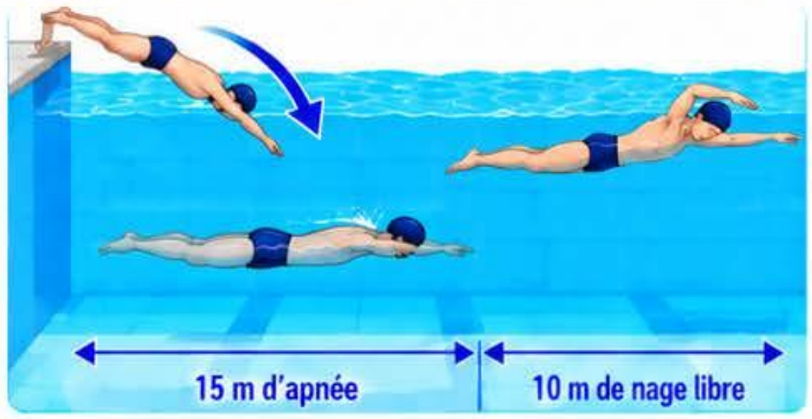
TESTS DE SAUVETAGE AQUATIQUE

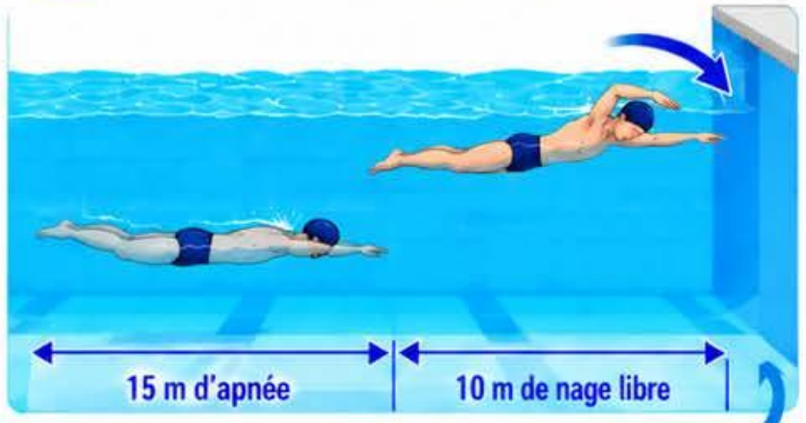
Le parcours de sauvetage

1 Plongeon + 15 m d'apnée + 10 m de nage libre

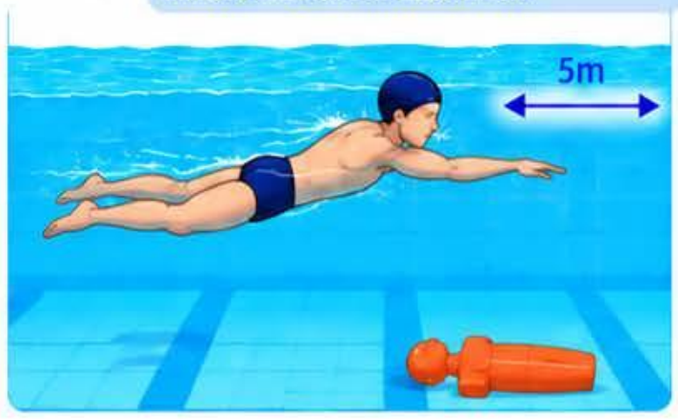


2 25 m crawl en surface

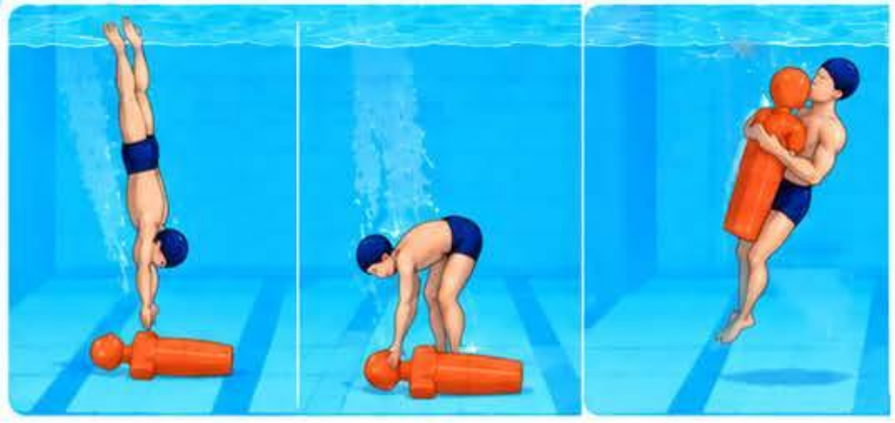
3 15 m d'apnée + 10 m de nage libre



4 Nage d'approche tête hors de l'eau jusqu'à la verticale du mannequin, immergée au fond de l'eau, dans la zone des 5 mètres du bord



5 Plongeon canard – recherche et remontée du mannequin



6 Remorquage jusqu'au bord de départ

Voies aériennes dégagées – visage hors de l'eau

Épreuve continue et chronométrée

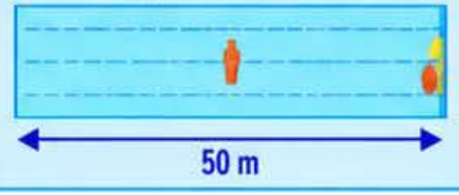
Max. 2 min 30

Mannequin : 15 N – profondeur 2,30 m ± 0,50 m

Position du mannequin :

Bassin de 25 m : mannequin dans les 5 derniers mètres

Bassin de 50 m : mannequin au milieu du bassin



CONDITIONS DE RÉALISATION

- Épreuve effectuée en maillot de bain et bonnet de bain.
- Aucun autre accessoire n'est autorisé.

Pas d'immersion du visage du mannequin superieur à 3 secondes