



L.F.B.S.



Passeport Sauvetage Sportif
PISCINE

Nom :
Prénom :
Date de naissance : / /
Club / Ecole :



SAUVETEUR SPORTIF
PISCINE



| ★ ★ ★ ★ ★ | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| 200 m en passant sous l'obstacle | | | |
| Plongeon du canard | | | |
| Position de flèche | | | |
| Sortie en poussant sur le fond | | | |
| 25 m apnée en palmes | | | |
| Départ aux ordres du starter | | | |
| Plongeon avec les palmes | | | |
| Longue coulée en palmes | | | |
| 15 m apnée en 8 mouvements max. | | | |
| Mouvements de brasse sous l'eau | | | |
| Apnée - compter ses mouvements | | | |
| 50 m lifesaver sans mannequin | | | |
| Plongeon avec les palmes et la Bouée-Tube | | | |
| Clips de la Bouée-Tube | | | |
| Nage avec la Bouée-Tube | | | |
| Apprentissage socio-éducatif | | | |
| Arriver à l'heure avec le matériel nécessaire | | | |
| Énoncer le numéro d'appel des urgences | | | |
| TOTAL (réussite à + de 31) | | | |

| ★ ★ ★ ★ ★ | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| Placer un petit mannequin pour le mannequin-palmes | | | |
| Remplissage du mannequin | | | |
| Placement du mannequin | | | |
| Donner le départ de l'épreuve suivante | | | |
| Donner un long coup de sifflet | | | |
| Dire "A vos places" | | | |
| Donner un bref coup de sifflet | | | |
| 50 m mannequin palmes (- de 14 ans) | | | |
| Nage d'approche du mannequin | | | |
| Remorquage du mannequin avec palmes | | | |
| 200 m obstacle sans pousser sur le fond | | | |
| Plongeon du canard | | | |
| Passage sous l'obstacle | | | |
| Remplir un grand mannequin pour le lifesaver et le tenir | | | |
| Remplissage du mannequin | | | |
| Tenir et lâcher le mannequin | | | |
| 50 m lifesaver | | | |
| Positionnement de la sangle | | | |
| Choix de la main qui touche le mur | | | |
| Apprentissage socio-éducatif | | | |
| Prise en charge de l'échauffement | | | |
| Réaction + par rapport aux remarques | | | |
| Réalisation d'un VES | | | |
| TOTAL (réussite à + de 38) | | | |

Commentaire :
Date :
Signature :

A ce stade, tu es capable de participer aux courses officielles des moins de 14 ans. Tu reçois le bracelet "Sauveteur piscine jaune".

Commentaire :
Date :
Signature :

SAUVETEUR SPORTIF
PISCINE



| ★ ★ ★ ★ ★ | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|
| Placer le petit mannequin pour le combiné | | | |
| Placement et orientation du mannequin | | | |
| 50 m combiné | | | |
| Respiration (expi. + inspi.) avant l'apnée | | | |
| Virage au mur | | | |
| 10 m d'apnée | | | |
| Prise et remorquage du mannequin en crawl | | | |
| 100 m superlifesaver (- de 14 ans) | | | |
| Placement des palmes et de la Bouée-Tube | | | |
| Remorquage du mannequin jusqu'au mur | | | |
| Chaussage des palmes et de la Bouée-Tube | | | |
| 200 m obstacle avec virage culbute | | | |
| Passage sous l'obstacle | | | |
| Virage culbute aux murs | | | |
| 200 m en moins de 5 minutes | | | |
| Apprentissage socio-éducatif | | | |
| Préparation du matériel | | | |
| Aider les autres qui sont en difficulté | | | |
| Massage cardiaque sur mannequin | | | |
| TOTAL (réussite à + de 33) | | | |

| ★ ★ ★ ★ ★ | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|
| Remplir et placer le grand mannequin pour le combiné | | | |
| Remplissage du mannequin | | | |
| Placement et orientation du mannequin | | | |
| mini-combiné | | | |
| Respiration (expi. + inspi.) avant l'apnée | | | |
| Virage culbute au mur | | | |
| 17,5 m apnée | | | |
| Prise du mannequin | | | |
| 50 m en moins de 1'30" | | | |
| 50 m mannequin palmes avec un grand mannequin | | | |
| Nage d'approche du mannequin | | | |
| Virage et prise du mannequin | | | |
| Remorquage du mannequin | | | |
| 25 m mannequin (adaptation du 50 m mannequin en bassin de 50 m) | | | |
| Prise du mannequin au milieu du couloir | | | |
| Remorquage en crawl | | | |
| Apprentissage socio-éducatif | | | |
| Rangement du matériel | | | |
| Prise en charge des étirements à la fin d'une séance | | | |
| 5 insufflations sur mannequin adulte | | | |
| TOTAL (réussite à + de 35) | | | |

Commentaire :
Date :
Signature :

A ce stade, tu es capable de participer aux courses officielles des plus de 14 ans. Tu reçois le bracelet "Sauveteur piscine orange".

Commentaire :
Date :
Signature :

SAUVETEUR SPORTIF
PISCINE



| ★ ★ ★ ★ ★ | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| 200 m superlifesaver (+ de 14 ans) | | | |
| Prise du mannequin | | | |
| Remorquage du mannequin | | | |
| Virage avec palmes et mannequin clipsé | | | |
| 100 m mannequin palmes (+ de 14 ans) | | | |
| Virage avec palmes et grand mannequin | | | |
| 50 m relais Bouée-Tube | | | |
| Nageur 1 Passage de la sangle | | | |
| Nageur 1 Prise de la Bouée-Tube | | | |
| Nageur 2 Prise et enfilage de la sangle | | | |
| 12,5 m linethrow | | | |
| Position avant le départ | | | |
| Enroulage de la corde avant le lancer | | | |
| Lancer de la corde | | | |
| Traction de la victime | | | |
| Description des relais suivants | | | |
| B1 distance, matériel et spécificités | | | |
| B2 distance, matériel et spécificités | | | |
| B3 distance, matériel et spécificités | | | |
| Apprentissage socio-éducatif | | | |
| Prise en charge d'un petit groupe | | | |
| Arbitrer un exercice technique | | | |
| 3 x 30 CT - 2 insufflations sur mannequin | | | |
| TOTAL (réussite à + de 40) | | | |

Tu reçois le bracelet "Sauveteur piscine rouge".

Commentaire :
Date :
Signature :