



**L.F.B.S.**

**Passeport Sauvetage Sportif  
EAU LIBRE**

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



www.lfbs.org



Conception : D.Zava - Editeur responsable : asbl L.F.B.S.

**SAUVETEUR SPORTIF  
EAU LIBRE**



★ ★ ★ ★ ★	1	2	3
<b>Préparation et rangement de la planche</b>			
Montage de la dérive			
Démontage de la dérive			
<b>Déplacement du matériel à deux</b>			
Transport d'une planche			
Transport d'un surfski			
<b>Beachflags</b>			
Départ aux ordres du starter			
Donner le départ			
<b>Parcours en nage, planche et surfski autour de deux bouées distantes d'environ 50 m</b>			
Sens de rotation de la course			
Nage tête dans l'eau			
Tomber et remonter sur la planche			
Tomber et remonter sur le surfski			
<b>Apprentissage socio-éducatif</b>			
Arriver à l'heure avec le matériel nécessaire			
Énoncer le numéro d'appel des urgences			
<b>TOTAL (réussite à + de 28)</b>			
Commentaire :			

Date :  
Signature :

**SAUVETEUR SPORTIF  
EAU LIBRE**



★ ★ ★ ★ ★	1	2	3
<b>Oceanman autour de trois bouées distantes d'environ 100 m</b>			
Nage esquimautage aux bouées			
Planche rame en basculant le poids du corps vers l'avant			
Surfski pagayage en utilisant l'effet de levier			
<b>Beachflags départ en effectuant une rotation sur le genou</b>			
Rotation sur le genou vers le sens de la course			
Orientation des épaules dans le sens de la course			
<b>2 x 60 m relais sprint</b>			
Réalisation du bloc de départ			
Départ aux ordres du starter			
Passage du témoin			
Réception du témoin			
<b>Apprentissage socio-éducatif</b>			
Préparation du matériel			
Épauler ses pairs en difficulté			
Massage cardiaque sur mannequin			
<b>TOTAL (réussite à + de 28)</b>			
Commentaire :			

Date :  
Signature :

**SAUVETEUR SPORTIF  
EAU LIBRE**



★ ★ ★ ★ ★	1	2	3
<b>Oceanman autour de 3 bouées</b>			
Départ en surfski			
Transition entre les 3 parties			
Effort de 10 minutes minimum			
<b>Beachflags sur 20 m</b>			
Changements de direction			
Plongeon dans le sable			
<b>Rescue Tube Rescue autour d'une bouée</b>			
Connaissance générale des règles			
Placement du "noyé" à la bouée			
Course avec palmes et Bouée-Tube			
Enfilage des palmes			
<b>Rescue Board Rescue autour d'une bouée</b>			
Connaissance générale des règles			
Placement du "noyé" à la bouée			
Chargement du "noyé"			
Rame à deux sur la planche			
<b>Apprentissage socio-éducatif</b>			
Preise en charge d'un petit groupe			
Arbitrer un exercice technique			
3 x 30 CT - 2 insufflations sur mannequin			
<b>TOTAL (réussite à + de 38)</b>			
Tu reçois le bracelet "Sauveteur eau-libre mauve"			
Commentaire :			

Date :  
Signature :

A ce stade, tu es capable de participer aux courses officielles des plus de 14 ans. Tu reçois le bracelet "Sauveteur eau-libre vert"

Commentaire :

Date :  
Signature :