

Le sauvetage sportif

Eau plate

100m, 200m ou 400m Obstacles

Cette épreuve simule le passage d'obstacles par le sauveteur lors de la recherche d'une personne en détresse en un minimum de temps. L'obstacle sera de 2m50 sur 70cm est placé à 12m50 du bord.



100m Mannequin avec Palmes

Cette épreuve permet au sauveteur d'agir plus vite lors de la recherche de la personne en détresse grâce à un équipement supplémentaire (les palmes qui seront de 65cm sur 30cm maxi). Le sauveteur doit effectuer 50m en nage libre avec ses palmes puis plonger vers le mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonter et le remorquer sur 50m.

100m Combiné de Sauvetage

Cette épreuve met le sauveteur en présence d'une difficulté supplémentaire par la recherche en apnée de la personne en détresse et son remorquage en surface après l'avoir repérée. Après avoir parcouru 50m en nage libre, le sauveteur doit s'immerger sur une distance de 17,50m, remonter le mannequin et le remorquer sur le reste de la distance.



50m Sauvetage du Mannequin

Cette épreuve symbolise la recherche de la personne en détresse et son remorquage en surface en un minimum de temps. Après avoir parcouru 25m en nage libre, le sauveteur plonge vers le mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonte et le remorque sur 25m.

100m Sauvetage du Mannequin avec Palmes et Bouée Tube

Après avoir parcouru 50m en nage libre avec une bouée tube et des palmes, le sauveteur, après avoir touché le bord au virage, doit fixer la bouée tube autour d'un mannequin qui est tenu par un co-équipier et il doit le tracter pendant les 50 derniers mètres.



200m Super Sauveteur

Après avoir parcouru 70m en nage libre, le sauveteur plonge vers un mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonte et le remorque jusqu'à la ligne des 100m. Après avoir touché le mur, il lâche le mannequin et, tout en restant dans l'eau, enfile ses palmes et la bouée tube qui se trouvent sur le bord. Il nage alors 50m, touche le mur, fixe la bouée autour du mannequin et le tracte jusqu'à l'arrivée.

4x50m Obstacles

4 sauveteurs se relayent sur 50m en passant sous les obstacles placés à 12,50m du bord.



4x25m Relais du Mannequin

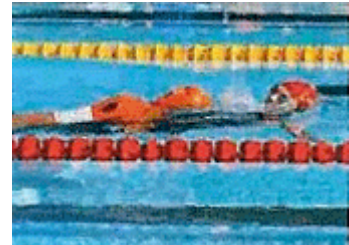
Sur une distance de 100m, quatre sauveteurs se relayent pour remorquer en surface la personne (le mannequin) en détresse.

4x50m Relais de la Bouée Tube

Le 1er sauveteur nage sur 50m. Le 2ème sauveteur nage 50m avec palmes. Le 3ème sauveteur nage 50m en remorquant une bouée tube. Et le 4ème sauveteur, tracte sur 50m le 3ème sauveteur à qui il a passé la bouée tube. Dans la catégorie Benjamin, le 3ème sauveteur ne sera pas tracté. Le 4ème sauveteur effectuera 50m NL avec palmes et bouée tube.

4x50m Relais Sauvetage

Le 1er sauveteur nage sur 50m en surface. Le 2ème sauveteur parcourt les 50m avec palmes, en apnée totale et remonte le mannequin au 3ème sauveteur qui nage sur 50m en remorquant le mannequin. Et le 4ème sauveteur, chaussé de palmes, tracte sur 50m le mannequin.



Relais Lancer de Corde

Un sauveteur lance une corde afin de ramener un autre sauveteur vers le bord de la piscine pour simuler le sauvetage d'une victime avec une corde et ce dans un minimum de temps.

SERC

Epreuve de simulation de sauvetage, qui propose à une équipe de quatre sauveteurs de résoudre différentes situations de détresse et ce dans un temps limite.

Côtier

Nage

Les sauveteurs partent de la plage et doivent nager, contourner les bouées correspondant à l'épreuve et revenir sur la plage pour franchir la ligne d'arrivée.



Planche de Sauvetage

Les sauveteurs partent de la plage, avec leur planche de sauvetage et doivent effectuer un parcours arrimées et terminent leur parcours en courant sur la plage pour passer la ligne d'arrivée. Pour la catégorie Poussin et Benjamin, le nipper board est obligatoire pour toutes les courses avec planche.

Sprint sur le sable

Un sauveteur effectue un sprint sur le sable d'une distance de 90m.

Surf Ski

Le départ se fait dans l'eau et les sauveteurs doivent effectuer un parcours avec leur surf ski délimité par des bouées, avant de revenir vers la plage pour passer la ligne d'arrivée matérialisée par deux drapeaux dans l'eau.



Bâtons musicaux

Les sauveteurs sont couchés sur le sable à plat ventre, dos aux bâtons qui sont plantés sur une ligne parallèle à la ligne de départ mais distant de 20m. Il y a un bâton en moins que de participants. Au signal, les compétiteurs se redressent, se retournent et effectuent un sprint pour s'emparer de l'un des bâtons. Celui qui reste sans bâton est éliminé.



Combiné de Sauvetage côtier

Au cours de cette épreuve reine du sauvetage côtier, les sauveteurs enchaînent les épreuves de nage, planche et surf ski avec une transition en course à pied (l'ordre des épreuves étant tiré au sort). Jusqu'à la catégorie Cadet, les sauveteurs effectueront un Mini Combiné, enchaînement de nage et planche.

Relais sprint sur le sable

4 sauveteurs effectueront un relais sur une distance de 4 fois celle du sprint en se transmettant un témoin. Le passage du relais s'effectue face à face.



Relais Sauvetage Bouée Tube

Un sauveteur ramène une victime à l'aide d'une bouée tube. Deux sauveteurs assistants remontent cette victime sur la plage jusqu'à la ligne d'arrivée.



Relais Sauvetage en Planche

Un sauveteur doit ramener une victime à l'aide d'une planche

de sauvetage. La victime se trouve à une distance d'environ 120m de la plage. Ce relais peut être effectué successivement par deux équipes.

Relais Combiné de Sauvetage

Epreuve qui demande à 4 sauveteurs de parcourir différentes distances dans la mer en nageant pour l'un, en parcourant la distance en planche de sauvetage pour un autre et en s'aidant d'un surf ski pour le suivant. Le quatrième terminant se relais par une course sur le sable.



Relais Nage

Parcours de nage effectué par quatre relayeurs

2 Km course

Course de 2 Km sur sable

Double Ski

Parcours de surfski biplace