

Cette fiche annexe (voir le référentiel de l'épreuve) a pour objet d'expliquer de manière succincte les modalités de cette épreuve et de prodiguer quelques conseils de préparation.

1. Avertissement



Cette épreuve de sauvetage aquatique nécessite que le candidat sache nager et soit ponctuellement capable de se déplacer en immersion totale (corps entièrement sous l'eau). Il faut donc être à l'aise dans et sous l'eau.

Le port du bonnet de bain est obligatoire et les bermudas ne sont pas autorisés.

2. Épreuve

a. Compétence attendue

En choisissant son mode de nage, se déplacer sur une distance longue tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi puis remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.

b. Déroulement de l'épreuve

Le candidat doit préciser son **projet** (ce qu'il pense faire) avant de réaliser sa **prestation physique chronométrée** qui se divise en **deux parties enchaînées**.

c. Projet (noté sur 3 pts)

Avant de commencer l'épreuve, le candidat écrit sur la fiche qui lui est donnée (voir la fiche d'évaluation) :

- le temps qu'il va mettre pour réaliser le parcours de 200m ;
- le nombre d'obstacles qu'il va franchir ;
- le type de mannequin (enfant ou adulte) qu'il remorquera après être allé le chercher ;
- la distance de remorquage qu'il parcourra.

Il rend cette fiche au jury avant de commencer sa prestation physique.

La note porte sur le respect du projet (sur 3 pts).

d. Prestation physique (noté sur 17 pts)

Parcourir 200m avec des obstacles...

La première partie du parcours est longue de 200m et comporte 8 obstacles à franchir en immersion sans les toucher :

- le chronomètre est déclenché au moment du départ qui se fait du plot ou du bord en plongeant ou en sautant ;
- le candidat doit parcourir sans arrêt 200m (8 longueurs en piscine de 25m) ;
- les modes de nage sont au choix du candidat et peuvent changer ;
- pour chaque virage le candidat devra toucher le mur avec au moins une partie du corps ;
- sur chaque longueur de 25m, un obstacle est disposé et oblige le candidat à se mettre en immersion totale (entièrement sous l'eau), 2 types d'obstacles peuvent jaloner le parcours :
 - obstacle vertical : par exemple 1 cerceau à fleur d'eau dans lequel il faut passer ;
 - obstacle horizontal : par exemple 1 tapis sous lequel il faut passer ;
- le candidat peut faire 10 tentatives maximum pour franchir les 8 obstacles en essayant de ne pas les toucher ;
- à la fin des 200m le chronomètre est arrêté dès que le candidat touche le mur avec une partie de son corps.



Si le candidat ne termine pas les 200m il ne pourra pas réaliser la deuxième partie de l'épreuve. La note obtenue à l'épreuve tiendra compte du nombre d'obstacles franchis et du projet les concernant.

... Et enchaîner sans arrêt la remontée et le remorquage du mannequin choisi :

À l'arrivée du 200m le candidat repêche et remorque le type de mannequin choisi et le remorque sur un aller-retour (qui dure maximum 1 minute) avec les voies respiratoires du mannequin totalement hors de l'eau.

- le candidat remonte le type de mannequin choisi qui est immergé à 2 m de profondeur ;
- le chronomètre est déclenché quand le mannequin sort de l'eau ;
- le candidat remorque le mannequin avec les voies respiratoires émergées (nez et bouche du mannequin hors de l'eau) ;
- le candidat a une minute maximum pour réaliser la distance de remorquage qu'il a prévue de réaliser sous la forme d'un aller-retour ;
- la distance totale de remorquage s'échelonne de 10 à 35 mètres ;
- le chronomètre s'arrête à 1 minute et 5 secondes.

La note est le cumul du temps réalisé sur le 200m (sur 6 pts), de la distance de remorquage et du type de mannequin choisi (sur 6 pts), du nombre d'obstacles franchis sans être touchés (sur 3,5 pts) et du maintien des voies respiratoires du mannequin adulte hors de l'eau tout le temps du remorquage (sur 1,5 pts).

Nous vous souhaitons une bonne préparation afin de réaliser la meilleure prestation possible le jour de l'épreuve.