



SURVIE EN MILEU AQUATIQUE -HIVER

MAILLOTS DE BAIN

EXIGENCES VESTIMENTAIRES SUPPLÉMENTAIRES : Pantalon long, T shirt manche longue, bottes/chaussures d'hiver, manteau/blouson, bonnet et moufles (gants)

Pendant toutes les épreuves de survie vous utiliserez la tenue vestimentaire supplémentaire

1. Nager 50 mètres.
Couloir 1 : Faire une culbute en avant, nager à la brasse au choix vers le tapis qui est à une distance de 12,5 mètres. Grimper sur le tapis de manière autonome, et, d'une position assise, tomber en arrière, nager sur le dos à la brasse au choix. A la fin de la longueur, continuer immédiatement avec le couloir 2 : commencer par nager à la brasse, après 12,5 mètres, plonger sous le tapis et faites un demi-tour autour de l'axe longitudinal, remonter à la surface et continuer à nager sur le dos.
 2. Faire du surplace/ Flotter sur des bottes.
Sauter dans l'eau les jambes repliées, tout en faisant du surplace enlever les bottes, les utiliser comme moyen de flottaison. Position "AU SECOURS" (2 minutes).
 3. Trou, nager.
Sauter pour entrer verticalement dans l'eau, rester sous l'eau et continuer à nager vers la toile de sauvetage à trou. Remonter dans le trou en grim pant sur le dos, tourner sur le ventre et ramper/glisser par le tapis incliné vers le bord.
 4. Repêcher une poupée.
Sauter dans l'eau les jambes repliées, nager en crawl water-polo vers la poupée, faire un plongeon canard et remonter la poupée correctement, faire redescendre la poupée, reprendre le noyé (copain) et le transporter au bord (12,5 mètres au minimum). L'aider correctement à venir sur le bord.
 5. Sauver copain.
Votre copain est dans l'eau, essayez de l'amener au bord à l'aide d'un moyen de flottaison (pantalon, flexibeam, bobine, corde etc.).
 6. Transporter copain.
Mettez-vous ensemble à l'eau et transportez votre copain : pendant 12,5 mètres, dans la prise « Triangle » * et, pendant 12,5 mètres, dans la position « Pousseur » **.
- * Noyé s'allonge sur le dos, les deux bras au-dessus de la tête, mains jointes. Le sauveteur l'attrape par les poignets ou les mains et tire le noyé vers lui (on applique cette prise chez un noyé fatigué).
- ** Pousseur :
Le noyé se met sur le dos, les pieds sur les deux épaules du sauveteur de sorte que le sauveteur ait les bras libres pour nager.