



## **SURVIE EN MILEU AQUATIQUE ÉTÉ (**

**MAILLOTS DE BAIN**

**EXIGENCES VESTIMENTAIRES SUPPLÉMENTAIRES : Short, T shirt, sandales/baskets, lunettes de soleil/lunettes de plongée**

**Vous nagez pendant tous les éléments en tenue vestimentaire supplémentaire**

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

**1. Nage les yeux bandés. (en tenue vestimentaire supplémentaire et avec des lunettes blindées)**

Faire 2 longueurs de bassin avec votre copain avec des lunettes blindées, pendant lesquelles votre copain vous donne des indications.

Couloir 1 avec 2 obstacles (tapis). Grimper sur le tapis et en sortir en faisant une culbute, continuer à nager et passer sous l'autre tapis. Votre copain nage à côté de vous (sécurité) et vous dit où se trouvent les obstacles.

Couloir 2 : sous l'eau se trouvent trois cerceaux 'stand-up' liés les uns aux autres avec une corde. Votre copain vous dit quand vous devez plonger sous l'eau, prendre la corde et nager sous les cerceaux.

Après ces deux longueurs, le copain et le nageur changent de position.

**2. Repêcher une poupée.**

Sauter dans l'eau les jambes repliées, nagez le crawl water-polo vers la poupée, faire un plongeon canard et ramener la poupée à la surface correctement, faire redescendre la poupée, reprendre le noyé (copain) et le transporter par une prise de marin vers le bord (12.5 mètres au minimum). L'aider selon la manière adéquate à atteindre le bord

**3. Transporter le copain.**

Entrer dans l'eau en faisant une culbute en avant et transporter le copain 25 mètres en prise "Triangle"\* et 25 mètres en prise de marin.

Changer de rôle.

\* Noyé s'allonge sur le dos, les deux bras au-dessus de la tête et mains jointes. Le sauveteur l'attrape par les poignets ou les mains et tire le noyé avec lui (on utilise cette prise pour un noyé fatigué).

**4. En bateau, nager.**

Monter dans le bateau avec votre copain. Le bateau chavire, vous nagez vers le bord et, via un radeau (tapis), vous grimpez sur le bord. À l'aide d'un outil, (flexi Beam, branche ou vêtement) vous vous allongez sur le tapis, vous passez un outil à votre ami et vous le tirez et le ramenez bien sur le bord.



5. Déferlantes, nager.

La moitié du groupe fait des vagues, l'autre moitié nage 2 longueurs, l'une en brasse et l'autre sur le dos.

les vagues se font en poussant de haut en bas des tablettes droites dans l'eau ou bien en bougeant un tapis de gauche à droite.

6. Flotter.

Sauter dans l'eau avec un sac poubelle. Tout en sautant, remplir le sac poubelle d'air, le fermer et flotter 60 secondes dans la position « AU SECOURS ».

Si vous ne réussissez pas à remplir d'air le sac poubelle, essayez de flotter avec votre copain sur 1 sac.