

ÉPREUVE: 5 minutes: PARCOURS NAGÉ + REMORQUAGE

PARCOURS NAGÉ

reliiez les points

	25m	50m	75m trambones	100m	125m	150m	175m	200m
1ÈRE PARTIE : PARCOURS NAGÉ								
1	2	3	4	5	6	7		
0,5	1	1,5	2	2,5	3			
OBSTACLES FRANCHIS								
SURVEILLANT:								
2ÈME PARTIE : REMORQUAGE								
COCHEZ	voies immergées	1 filet d'eau : aller + retour	1 filet d'eau : aller ou retour	Voies toujours émergées				
	0	1	2	3				

SAUVETEUR

TEMPS	TOTAL
4'45	5
+	
TEMPS	TOTAL
35	> 45sec 0
	< 40 sec (+5) 1
TOTAL	entre 4min15 et 5min15 1
5'20	< 4min15 ou > 5min15 0

1ère partie

12,5 mètres

2ème partie

5 mètres, 7,5 mètres, ou 10 mètres

	0 à 2	3 à 4	5 à 6	7 à 8
NIVEAU 1	9	12	14	16
NIVEAU 2	7	10	12	14
NIVEAU 3	5	8	10	12
NIVEAU 4	3	6	8	10
NIVEAU 5	1	4	6	8
NIVEAU 6	0,5	1	3	5

COACH		JUGE	
Aucune communication	0	AUCUNE ERREUR SUR LA FICHE	2
Des encouragements informels	1		
Des indications quantitatives	1,5	1 ERREUR ET + SUR LA FICHE	0
Des conseils qualitatifs	2		

TOTAL	13,5 / 20
--------------	------------------

ÉPREUVE: 5 minutes: PARCOURS NAGÉ + REMORQUAGE

PARCOURS NAGÉ

200m
175m
150m
125m
100m
75m
50m

relier les points

NIVEAU

NIVEAU 1
NIVEAU 2
NIVEAU 3
NIVEAU 4
NIVEAU 5
NIVEAU 6

REMORQUAGE (40 SEC)

20m mannequin
15m mannequin
10m mannequin
20m anneau
5m mannequin
10m anneau
<5m mannequin
<10m anneau

	25m	50m	75m	100m	125m	150m	175m	200m
1ÈRE PARTIE : PARCOURS NAGÉ								
1	2	3	4	5	6	7		
0,5	1	1,5	2	2,5	3			
OBSTACLES FRANCHIS								
SURVEILLANT:								
2ÈME PARTIE : REMORQUAGE								
COCHÉZ	voies immergées	1 filet d'eau : aller + retour	1 filet d'eau : aller ou retour	Voies toujours émergées				
	0	1	2	3				

1ère partie

départ dans l'eau → passer sous 12,5 mètres

2ème partie

entourez 5 mètres → 7,5 mètres → demi tour ou 10 mètres

SAUVETEUR
TEMPS	TOTAL
.....
+	<i>entourez</i>
TEMPS	> 45sec 0
.....	<40 sec (+-5) 1
TOTAL	entre 4min15 et 5min15 1
.....	<4min15 ou >5min15 0

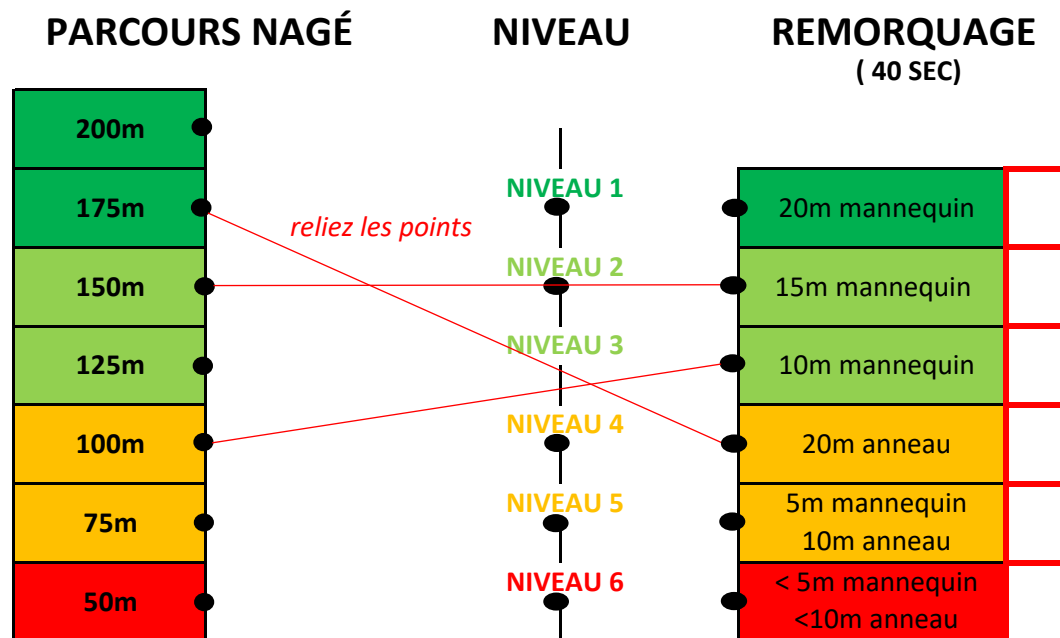
..... / 20

TOTAL

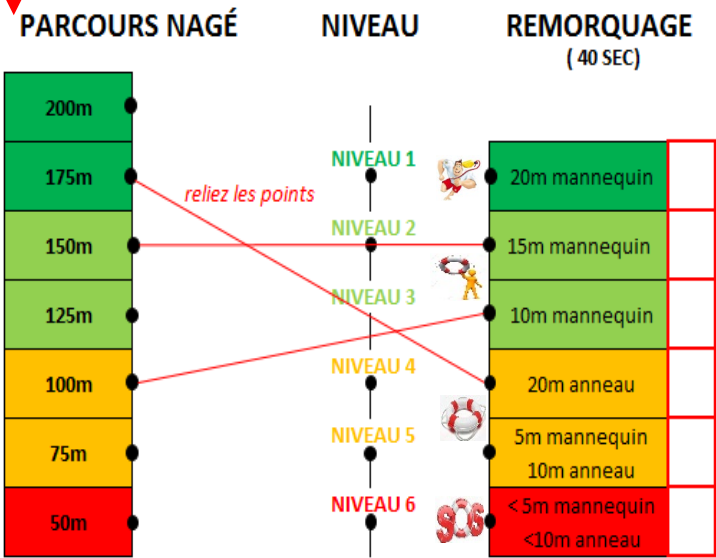
0	1 ERREUR ET + SUR LA FICHE	2	Des conseils qualitatifs
		1,5	Des indications quantitatives
2	AUCUNE ERREUR SUR LA FICHE	1	Des encouragements informels
		0	Aucune communication
JUGE		COACH	

5	3	1	0,5	NIVEAU 6
8	6	4	1	NIVEAU 5
10	8	6	3	NIVEAU 4
12	10	8	5	NIVEAU 3
14	12	10	7	NIVEAU 2
16	14	12	9	NIVEAU 1
				0 à 2
7 à 8	5 à 6	3 à 4	0 à 2	

ÉPREUVE: 5 minutes: PARCOURS NAGÉ + REMORQUAGE

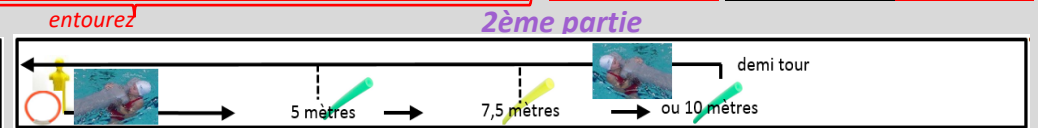
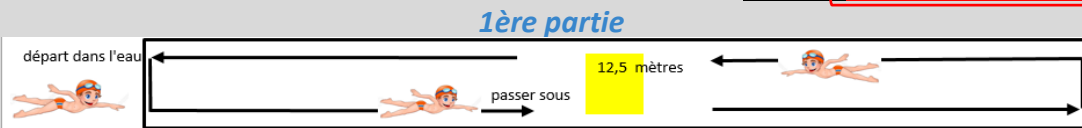






ÉPREUVE: 5 minutes: PARCOURS NAGÉ + REMORQUAGE



	25m	50m	75m	100m	125m	150m	175m	200m
1ÈRE PARTIE : PARCOURS NAGÉ								
1	2	3	4	5	6	7		
0,5	1	1,5	2	2,5	3			
OBSTACLES FRANCHIS								
SURVEILLANT:								
2ÈME PARTIE : REMORQUAGE								
COCHEZ	voies immergées	1 filet d'eau : aller + retour	1 filet d'eau : aller ou retour	Voies toujours émergées				
	0	1	2	3				

SAUVETEUR
TEMPS	TOTAL
.....
+	<i>entourez</i>
TEMPS	> 45sec 0
.....	<40 sec (+-5) 1
=	entre 4min15 et 5min15 1
TOTAL	< 4min15 ou >5min15 0
.....



	0 à 2 	3 à 4 	5 à 6 	7 à 8 
NIVEAU 1	9	12	14	16
NIVEAU 2	7	10	12	14
NIVEAU 3	5	8	10	12
NIVEAU 4	3	6	8	10
NIVEAU 5	1	4	6	8
NIVEAU 6	0,5	1	3	5

COACH		JUGE	
Aucune communication	0	AUCUNE ERREUR SUR LA FICHE	2
Des encouragements informels	1		
Des indications quantitatives	1,5	1 ERREUR ET + SUR LA FICHE	0
Des conseils qualitatifs	2		

TOTAL / 20
--------------	-------------------