



Condition physique :
récupération d'un objet

Septembre 2022

Sauveteur national
Item 6b
option piscine

Objectif d'apprentissage

Le candidat démontre une force et une vitesse suffisantes pour récupérer un objet de 9 kg et le transporter sur 5 m en respectant le temps alloué.

Points à voir

Départ dans l'eau

Approche de 15 mètres suivie d'un plongeon de surface

Récupération de l'objet au fond de la piscine

Maintien de la tête à la surface durant le transport sur 5 mètres

Respect du temps alloué - 40 secondes ou moins

Le candidat a-t-il atteint le but de l'item ? (✓ ou F)

Remarque générale

Informations sur le cours

Date: _____

Lieu: _____

Affiliation: _____

Numéro de tél.: _____

Moniteur: _____

de membre: _____

Numéro de tél: _____

Remarques

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12