



Condition physique :
défi sprint

Septembre 2022

Sauveteur national

Item 6c
option piscine

Objectif d'apprentissage

Le candidat démontre la condition physique anaérobique requise pour nager la distance en respectant le temps alloué.

Points à voir

Départ dans l'eau

Style(s) de nage reconnaissable(s) – n'importe quelle combinaison est acceptable

La distance est complétée en respectant le temps alloué :
50 verges en 55 secondes ou moins
50 mètres en 60 secondes ou moins

Nom des candidats

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

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