



# Les épreuves en bassin et en eau libre

## Epreuves individuelles en bassins

### A1 - 200m obstacles

Un obstacle de 2m50 sur 70 cm est placé à 12m50 du bord. A chaque passage, le nageur doit passer sous cet obstacle.

Cette épreuve simule le passage d'obstacles par le sauveteur lors de la recherche d'une personne en détresse en un minimum de temps.

### A2 - 100m remorquage du mannequin avec palmes

Le nageur doit effectuer 50 m en nage libre avec ses palmes puis plonger vers le mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonter et le remorquer sur 50m.

Cette épreuve permet au sauveteur d'agir plus vite lors de la recherche de la personne en détresse grâce à un équipement supplémentaire (les palmes).

### A3 - 100m combiné de sauvetage

Après avoir parcouru 50m en nage libre, le nageur doit s'immerger pendant 12, 15 ou 20m selon l'âge et le sexe, remonter le mannequin et le remorquer sur le reste de la distance. Cette épreuve met le sauveteur en présence d'une difficulté supplémentaire par la recherche en apnée de la personne en détresse et son remorquage en surface après l'avoir repérée.

### A4 - 50m sauvetage du mannequin

Après avoir parcouru 25m en nage libre, le nageur plonge vers le mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonte et le remorque sur 25m.

Cette épreuve symbolise la recherche de la personne en détresse et son remorquage en surface en un minimum de temps.

### A5 - 100m sauvetage du mannequin avec palmes et bouée-tube (Lifesaver)

Ceci est une nouvelle épreuve entrée en vigueur le 1er septembre 1999 qui consiste à plonger, nager 50m dans un style libre avec une bouée-tube et des palmes. Après avoir touché le bord au virage, le nageur doit fixer la bouée-tube autour d'un mannequin qui est tenu par un co-équipier et doit le tracter pendant les 50 derniers mètres.

### A6 - 200m super sauvetage

Encore une nouveauté datant de septembre 2000 : le nageur parcourt 75m en nage libre, plonge vers un mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonte et le

remorque jusqu'à la ligne des 100 m. Après avoir touché le mur, il lâche le mannequin et, tout en restant dans l'eau, enfle ses palmes et la bouée-tube qui se trouvent sur le bord. Il nage alors 50 m, touche le mur, fixe la bouée autour du mannequin et le tracte jusqu'à l'arrivée.

Pour être classé lors d'une compétition, le nageur doit choisir 3 de ces épreuves individuelles. A celles-ci, s'ajoutent le même jour de la compétition, 3 épreuves de relais.

## Epreuves par équipe en bassins

### B1 - 4x50m relais obstacles

4 nageurs se relayent sur 50 m en passant sous les obstacles placés à 12,50 m du bord.

### B2 - 4x25m relais du mannequin

4 nageurs se relayent sur 100 m pour remorquer le mannequin en surface.

### B3 - 4x50m relais de la bouée-tube

1<sup>er</sup> nageur: 50 m nage libre  
2<sup>e</sup> nageur: 50 m nage libre avec palmes  
3<sup>e</sup> nageur: 50 m nage libre en remorquant la bouée-tube  
4<sup>e</sup> nageur : tracte sur 50 m le 3<sup>e</sup> nageur à qui il a passé la bouée-tube

### B4 - Line Throw (lancé de corde)

Un athlète 'sauveteur' lance une corde à un de ses équipiers 'victime' qui se trouve dans l'eau à une distance approximative de 12 m. Il tire ensuite la victime au bord de la piscine.

Lors de certains championnats internationaux, il existe également une épreuve de simulation d'accident (SERC) qui se déroule par équipe de 4 sauveteurs.

## Epreuves en eau libre

### Surf Race (Nage)

Les compétiteurs partent de la plage en courant vers l'océan. Ils doivent nager autour de bouées arrimées selon un parcours bien déterminé (mais qui peut varier) et revenir en courant sur la plage pour passer la ligne d'arrivée.

### Board Race (Planche de sauvetage)

Les compétiteurs partent de la plage en courant vers l'océan, prennent leur planche qui est aligné au bord de l'eau et effectuent un parcours délimité par des bouées (mais qui peut varier) avant de revenir vers la plage pour passer la ligne d'arrivée en portant ou en traînant leur planche.

## **Ski Race (Kayak de sauvetage)**

Les compétiteurs partent de la plage en courant vers l'océan, prennent leur kayak qui est aligné au bord de l'eau et effectuent un parcours délimité par des bouées (mais qui peut varier) avant de revenir vers la plage pour passer la ligne d'arrivée dans leur kayak, en le portant ou en le traînant.

## **Ironman/Ironwoman (Combiné de sauvetage côtier)**

Les compétiteurs effectuent un surf race, suivi d'une course sur le sable. Ils enchaînent immédiatement avec un board race et d'une deuxième course sur le sable; ensuite un ski race et une troisième course sur la plage sans s'arrêter (l'ordre des épreuves tiré au sort).

## **Board Rescue Race**

Chaque équipe est composée de 2 personnes : 1 nageur-victime et 1 sauveteur.

Au premier signal, le nageur-victime nage jusqu'à une bouée et signale son arrivée en levant une main et en posant l'autre main sur la bouée.

Dès qu'il reçoit le signal du nageur, le sauveteur court vers l'océan, prend sa planche et agenouillé ou allongé sur celle-ci rame avec les mains jusque derrière la bouée où il charge la victime à l'avant de la planche.

Pour revenir vers la plage, les 2 membres de l'équipe peuvent ramer simultanément jusqu'à ce qu'ils passent la ligne d'arrivée.

## **Rescue Tube Rescue Race (Sauvetage côtier avec palmes et bouée-tube par équipe)**

Chaque équipe est composée de 4 personnes: 1 victime, 1 sauveteur avec palmes et bouée-tube et 2 assistants.

Les sauveteurs sont dos à l'océan, leur bouée-tube et leurs palmes placées devant eux.

Au signal, le sauveteur court chercher ses palmes et sa bouée-tube et nage vers la victime accrochée à une bouée. Il entoure la victime de la bouée-tube et la tractent jusqu'au bord de la plage, la victime étant en position dorsale.

Dès que le sauveteur arrive au bord de la plage, les 2 assistants prennent en charge la victime et la portent ou la traînent jusqu'à la ligne d'arrivée, la bouée-tube reste toujours attachée.

## **Taplin relay Race (Relais combiné de sauvetage)**

Idem que le combiné de sauvetage mais chaque équipe comprend 4 compétiteurs qui effectuent chacun une seule épreuve : 1 coureur (sprint), 1 nageur, 1 rameur en planche et un kayakiste.

## **Epreuves sur sable**

### **Beach Flags (Bâtons musicaux)**

Les compétiteurs sont couchés sur le sable à plat ventre, dos aux bâtons qui sont plantés sur une ligne parallèle à la ligne de départ mais distante de 20m. Il y a un bâton en moins que de participants.

Au signal, les compétiteurs se redressent, se retournent et se jettent en sprint sur 1 des bâtons.

Celui qui reste sans bâton est éliminé.

### **Beach sprint (Sprint sur sable)**

Sprint de 50 m à 90 m sur le sable.

### **Beach relay (Relais sprint sur sable)**

Idem que le Beach sprint mais sous forme de relais, le nombre de compétiteurs par équipe étant de 4.