

Carnet d'entraînement en Sauvetage aquatique

Partie 1

NOM:

Prénom:

classe:

Nager avec obstacles:

groupe de 2: 1 nageur / 1 chronométrateur, observateur, coach
 dater chaque séance
 prévoir les parcours que vous voulez expérimenter
 noter les temps sur chaque parcours expérimenté

| dates | | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 |
|-------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | prévu* | | | | | | | | | | |
| | réalisé | | | | | | | | | | |
| | prévu | | | | | | | | | | |
| | réalisé | | | | | | | | | | |
| | prévu | | | | | | | | | | |
| | réalisé | | | | | | | | | | |
| | prévu | | | | | | | | | | |
| | réalisé | | | | | | | | | | |

**mettre une croix*

différents parcours:

- P1:Nager 25m
- P2:Nager 25m avec 1 franchissement tapis
- P3:Nager 25m avec 1 franchissement tapis + 1 objet
- P4:Nager 50 m avec 2 franchissements tapis +1 objet
- P5:Nager 50 m avec 1 coulée + 1 objet + 1 franchissement tapis
- P6:Nager 75m avec 3 franchissements
- P7:Nager 100m
- P8:Nager 100 m: 2 franchissements de tapis + 2 objets (avec contre sens)
- P9:Nager 100 m et +: 3 franchissements de tapis (dont 2 coulées) + 2 objets (avec contre sens)

Remorquer :

groupe de 2: 1 nageur / 1 chronométrateur, observateur, coach
 dater chaque séance
 prévoir les parcours que vous voulez expérimenter
 noter les temps sur chaque parcours expérimenté

| dates | | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 |
|-------|---------|----|----|----|----|----|----|
| | prévu* | | | | | | |
| | réalisé | | | | | | |
| | prévu | | | | | | |
| | réalisé | | | | | | |
| | prévu | | | | | | |
| | réalisé | | | | | | |
| | prévu | | | | | | |
| | réalisé | | | | | | |

**mettre une croix*

différents parcours:

- R1: Récupérer mannequin Enfant à 2m profondeur, remorquer sur 10m
- R2: Récupérer mannequin Enfant à 2m profondeur, remorquer sur 15m
- R3: Récupérer mannequin Enfant à 2m profondeur, remorquer sur 30m
- R4: Récupérer mannequin Adulte à 2m profondeur, remorquer sur 10m
- R5: Récupérer mannequin Adulte à 2m profondeur, remorquer sur 15m
- R6: Récupérer mannequin Adulte à 2m profondeur, remorquer sur 20m

Bilan personnel sur les séances vécues: