

LES ÉPREUVES

Quatre épreuves éliminatoires :

- Le lancer de ballon :

L'épreuve consiste à lancer le "ballon de sauvetage" au-delà d'une distance minimale de 10,50 mètres. Le candidat dispose d'un maximum de trois lancers pour réussir l'épreuve, sans limite de temps. Le lancer est déclaré valable lorsque le ballon tombe au-delà de la ligne des 10,50 mètres.

- Le 50 mètres sauvetage mannequin
- Un parcours de 200 mètres en nage libre avec franchissement d'obstacles (sans limite de temps)
- Épreuve pratique de soin de 1ère urgence aux noyés

Épreuve de réglementation :

- QCM de 20 questions sur la législation et la réglementation des baignades...