

SOCIETE NATIONALE DE SAUVETAGE EN MER

Centre de Formation et d'Intervention de LYON

Bateau « Le PACHA » - Situé face au 10, Avenue Leclerc – Lyon 7^{ème}

CONTACT@SNSMLYON.FR

<http://www.snsmyon.fr/>



STAGE OCEAN niveau 2

Pré-requis de stage

Tests de Contrôle Validant le stage



1. TESTS PISCINE - PRE-REQUIS DE STAGE

Chaque candidat au stage national SNSM « OCEAN » devra remettre au directeur du ce stage, une attestation délivrée par son CFI d'appartenance certifiant qu'il a effectué en piscine les tests suivants :

- parcours de 200 mètres en alternant apnées de 12,5 m et nage en surface de 12,5 m (**nage libre** -crawl- sans matériel)
- 100 m **nage libre** suivi de 50 m remorquage mannequin,
- 100 m **palmes** suivi de 100 m remorquage mannequin **avec palmes**
- 400 m avec **palmes**.

L'ensemble de ces tests ne doit pas dépasser 16 min 30 sec

Il n'est pas nécessaire que les épreuves soient passées en même temps. Il suffit d'additionner les temps, mais elles doivent être faites au cours de la même séance de piscine.

2. TESTS EN MER - EFFECTUES LORS DU STAGE

Parcours de 3000 mètres avec **palmes, masque et tuba**

Durée de l'épreuve : 60 minutes maximum

Test de la bouée : aller virer une bouée qui se trouve derrière la barre.

Cette épreuve n'est pas chronométrée.



Former pour Sauver
<http://www.snsmyon.fr/>

