



Fédération Luxembourgeoise
de Natation et de Sauvetage

3, route d'Arion — L-8009 Strassen

☎ (+352) 43.50.89 — 📠 (+352) 42.91.14 — ✉ flns@flns.lu



SAUVETAGE

LIFESAVER

Prérequis

- Age minimum 16 ans
- Autorisation parentale
- Certificat médical autorisant le sauvetage ou licence sportive en cours de validité
- Être détenteur du Junior Lifesaver

Prüfungen

- 400m de nage en 15min au maximum, dont 100m de crawl, 150m de brasse et 150m sur le dos en nageant les jambes en brasse sans mouvement des bras
- 1 saut d'une hauteur d'environ 3m (saut à pas, saut avec les pieds avant ou plongeon) ou 3 sauts différents d'une hauteur d'environ 1m
- Plongée en longueur de 15 m avec départ dans l'eau. Profondeur minimale d'environ 1m
- 2 plongées profondes depuis la surface de l'eau endéans de 2 minutes, une fois la tête en avant (Canard) et une fois les pieds en avant, avec deux remontées d'un objet d'environ 5 kg en le montrant avec les bras tendus au-dessus de la surface de l'eau pour au moins 3 secondes. (Profondeur de l'eau 3,5-5m)
- Démonstration et explication des compétences pour se libérer d'une étreinte ou d'un étranglement. 6 techniques différentes. (à terre ferme et dans l'eau)
- 50m de nage de transport : poussée ou tirée en 1:30min au maximum (avec le mannequin sauvetage)
- 300m de nage en habits endéans 12min au maximum, puis déshabillage dans l'eau (maillot de bain + pantalon et chemise ou t-shirt)
- 50m de remorquage, les deux partenaires en tenue, une moitié avec la prise « tête » ou la prise sous les aisselles et l'autre moitié avec la prise « clé de bras »
- Exercice combiné à réaliser sans pause dans l'ordre indiqué : (les deux partenaires en tenue)
 - o 20m de nage d'approche en position ventrale avec départ plongeon
 - o Remontée d'une personne en train de se noyer à partir de 3,5-5m de profondeur d'eau
 - o Se dégager d'une étreinte par une prise de dégagement
 - o Remorquage sur 20m
 - o Sécuriser et ensuite évacuer la personne secourue de l'eau
 - o 3min Exécution des mesures de réanimation
- Examen théorique moyennant questionnaire