



# Sub Aqua Club Esch-sur-Alzette a.s.b.l.

affiliée à la Fédération Luxembourgeoise des Activités et Sports Sub-aquatiques

Siège Social:

1, Place des Sacrifiés 1940-1945  
L-4115 Esch-sur-Alzette

Secrétariat:

Nico Griesbaum  
5, rue Jean Jaminet  
L-3390 Peppange

R.C.S. Luxembourg F1591

BCEELULL LU06 0019 5000 1897 4000

Homepage : [www.sace.lu](http://www.sace.lu)

Email : [info@sace.lu](mailto:info@sace.lu)

## Programme 2022 - Brevet Junior Lifesaver FLNS

### Exercices à maîtriser pour le brevet :

- nager pendant 15 minutes, dont 5 minutes sur le dos sans se servir des bras
- nager en vêtements un parcours de 100 mètres
- suite à l'épreuve b) se déshabiller dans l'eau sans se tenir au bord.  
La tenue pour les épreuves b) et c) sera :  
Hommes: maillot de bain, pantalon et chemise ou T-shirt.  
Dames: maillot de bain, jupe (jusqu'aux genoux) et blouse ou pantalon et chemise ou T-shirt.  
Pour les hommes et les dames, le maillot de bain sera porté sous les vêtements
- parcours sous l'eau de 15 mètres, le corps complètement immergé d'au moins 1 mètre
- plonger en-deans 2 minutes à partir de la surface de l'eau à une profondeur d'au moins 3 mètres et ramener à la surface un objet d'un poids de 2,5 kg en le présentant bras tendus.
- effectuer un parcours de 30 mètres en transportant une personne simulant le noyé et la
- ramener à la terre ferme. Pendant le parcours, le candidat doit faire une démonstration de trois différentes manières de transport.
- démonstration dans l'eau des différentes manières de défense pour lâcher prise au noyé qui se cramponne à son sauveteur.
- notions élémentaires de la réanimation par insufflation et du massage cardiaque.

Les cours pratiques en piscine auront lieu comme suit :

Piscine	Date	Responsables
Les Bains du Parc	14.01.22 à 19h45	Luc
Les Bains du Parc	15.01.22 à 17h45	Nicole
Les Bains du Parc	21.01.22 à 19h45	Luc
Les Bains du Parc	22.01.22 à 17h45	Nicole

L'examen pratique du brevet élémentaire de sauvetage FLNS aura lieu comme suit :

Piscine	Date	Responsables
Les Bains du Parc	04.02.22 à 19h45	Luc
Les Bains du Parc	05.02.22 à 17h45 (à confirmer)	Nicole