



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

Email : info@sace.lu

Programme 2023 - Brevet Lifesaver FLNS

Exercices à maîtriser pour le brevet :

- parcourir sous l'eau 25 mètres, le corps complètement immergé d'au moins 1 mètre (départ dans l'eau).
- nager en vêtements sur une distance de 400 mètres, dont 100 mètres sur le dos sans se servir des bras en moins de 16 minutes, se déshabiller dans l'eau sans se tenir au bord, ramener un mannequin et le tenir pendant 2 minutes en de bonnes conditions.
- effectuer un parcours sous l'eau (départ canard) de 10 mètres en 15 secondes minimum, revenir à la surface pour 12 secondes maximum de récupération. Suite à ces épreuves, aller chercher un noyé (simulé par un moniteur) au fond, le transporter sur une distance de 30 mètres (pendant ce trajet le moniteur se débattrait au moins une fois), le sortir de l'eau, le déposer à la terre ferme et faire démonstration de la technique de réanimation par insufflation ainsi que de la technique du massage cardiaque. Démonstration de la position latérale de sécurité (Stabile Seitenlage).
- épreuve écrite ou orale sur les méthodes et moyens de sauvetage lors d'un accident de baignade (noyade, crampes, coup de soleil).

Les cours pratiques en piscine auront lieu comme suit :

Piscine	Date	Responsables
Les Bains du Parc	20.01.23 à 19h45	Luc
Les Bains du Parc	27.01.23 à 19h45	Luc
Les Bains du Parc	03.02.23 à 19h45	Luc
Les Bains du Parc	04.02.23 à 17h45	Luc

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

Piscine	Date	Responsables
Les Bains du Parc	10.02.23 à 19h45	Nicole
Les Bains du Parc	11.02.23 à 17h45	Nicole