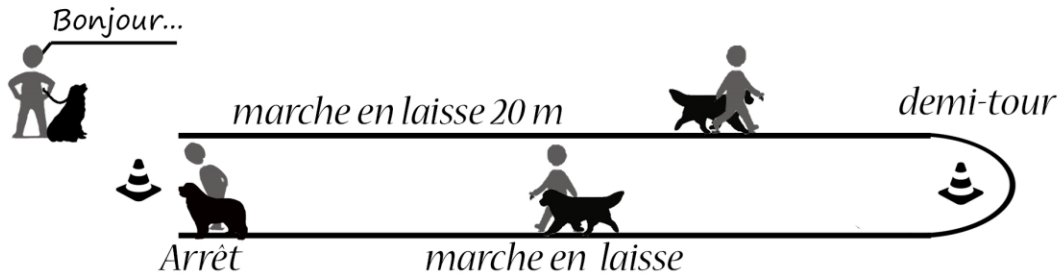


# Fiche mémo du 1er degré

## A-Assouplissement

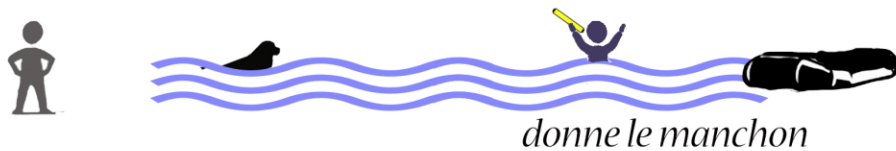


## B-Natation

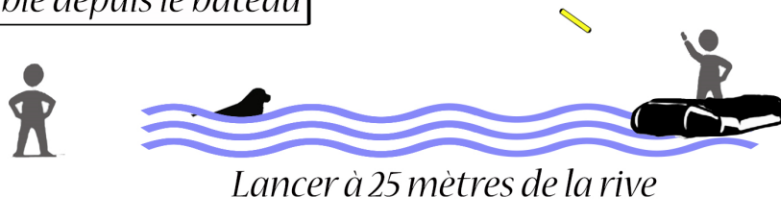


## C-Apportable de la rive

Plongeur à 20 mètres de la rive



## D-Apportable depuis le bateau



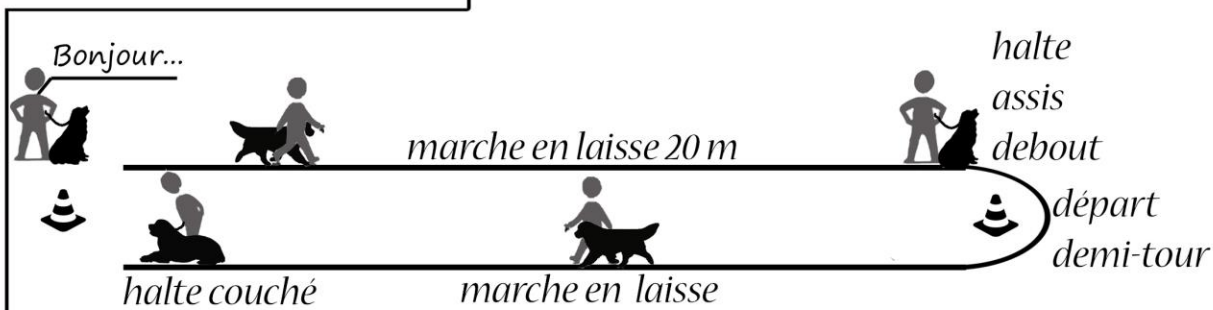
## E-Impression générale



VERSION oct 2016

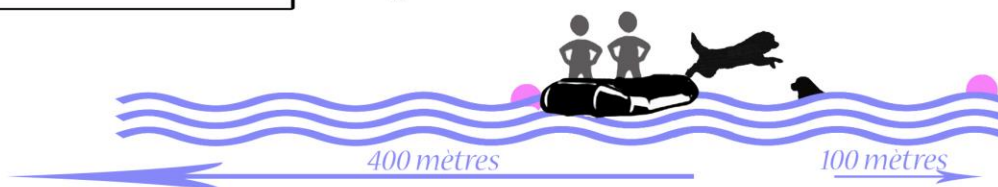
# Fiche mémo du 2ème degré

## A-Assouplissement



## B-Natation - suivi de bateau

Nage 500 mètres éventuellement collective



## C-Rapport d'un mannequin



## D-Rapport d'un nageur en difficulté

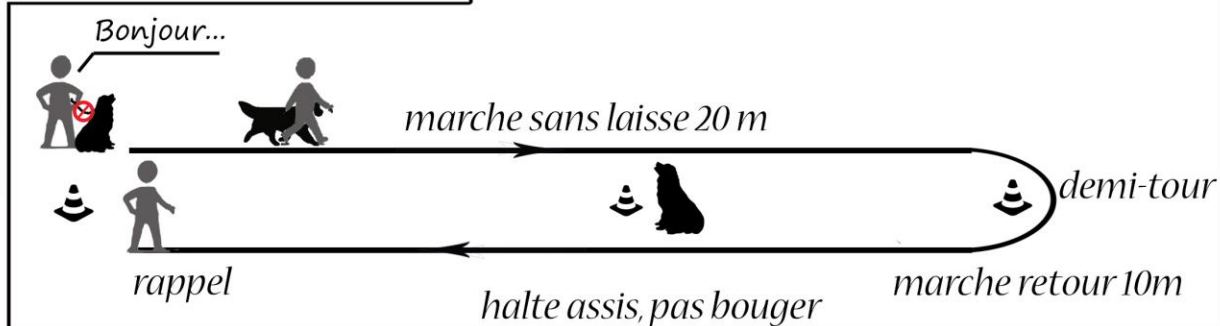


## E- Impression générale



# Fiche mémo du 3ème degré

## A-Assouplissement



## B-Rapport d'un nageur inanimé

Saut à l'initiative à la chute du plongeur  
canot en marche



## C-Rapport d'un canot



## D-Rapport de 2 nageurs

Nageurs à 50 mètres de la rive



## E-Apport d'un gilet de sauvetage



VERSION nov 2016



# Fiche mémo du Sélectif

A- Travail au sol

Suite sans laisse

Positions à distance x 6



Rappel 30 m



B1-Rapport d'un plongeur inanimé

30 mètres de distance



**B1 + une épreuve parmi B2, B3, B4, B5**

B2- Rapport de 2 nageurs en difficulté

30 mètres de la rive



B3- Rapport d'un planchiste sur sa planche

30 mètres de la rive



B4- Rapport d'un bateau à la dérive

30 mètres de la rive



B5- Rapport d'un noyé sur un matelas

30 mètres de la rive



**2 épreuves parmi C1, C2, C3, C4**

C1- Apport d'un cordage de la rive

30 mètres de la rive



C2- Apport d'un cordage du bateau

30 mètres de distance



C3- Apport d'une bouée de la rive

30 mètres de la rive



C4- Apport d'une bouée du bateau

30 mètres de distance







# Fiche mémo du Brevet Mer

A- Nage d'endurance

Nage 30 minutes éventuellement collective



B1-Rapport d'un plongeur inanimé

50 mètres de distance



**B1 + une épreuve parmi B2, B3, B4, B5**

B2- Rapport de 2 nageurs en difficulté

50 mètres de la rive



B3- Rapport d'un planchiste sur sa planche

50 mètres de la rive



B4- Rapport d'un bateau à la dérive

50 mètres de la rive



B5- Rapport d'un noyé sur un matelas

50 mètres de la rive



**2 épreuves parmi C1, C2, C3, C4**

C1- Apport d'un cordage de la rive

50 mètres de la rive



C2- Apport d'un cordage du bateau

50 mètres de distance



C3- Apport d'une bouée de la rive

50 mètres de la rive



C4- Apport d'une bouée du bateau

50 mètres de distance

