

Récapitulatif de l'option facultative en contrôle ponctuel de l'épreuve de sauvetage. Deux épreuves spécifiques de sauvetage notées chacune sur 7.5 points Les deux épreuves sont suivie d'un entretien de 15' qui portera sur l'ensemble de la prestation physique du candidat, le règlement, la préparation à la course et l'entraînement. Les niveaux d'acquisition N°2 et N°3 sont déterminés en fonction des résultats obtenus pour chaque épreuve aux 3 critères d'évaluation, ainsi qu'à la prestation globale de l'entretien.

<p><u>Compétence attendue</u> : Nager vite sur une distance courte et ramener un mannequin préalablement immergé.</p> <p><u>Principe d'élaboration de l'épreuve 50m sauvetage:</u></p> <p>①. Epreuve chronométrée sur le principe de l'aller et du retour : Après le signal sonore de départ, le sauveteur plonge et nage 25m en nage libre puis il récupère un mannequin immergé et le ressort en surface dans la ligne des 5 mètres de ramassage. Le sauveteur remorque alors le mannequin pour toucher le bord d'arrivée du bassin. Les compétiteurs peuvent pousser le fond de la piscine en remontant le mannequin. Une fiche de projet de temps est à remplir avant le début de l'épreuve.</p> <p>②. L'épreuve doit être réalisée dans son intégralité.</p> <p>③. Le mannequin ne doit ni boire ni avoir la tête qui passe sous l'eau.</p> <p>④. Une appréciation est portée sur la gestion technique de la course.</p>	Epreuve N°1 : 50mètres sauvetage du mannequin sans palmes.		
	Critères d'évaluation et barème – cf fiche spécifique de l'épreuve.		
	Performance chronométrée	<p>Gestion technique de la course :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départs et plongeurs. - Gestion respiratoire du remorquage. - Qualité des appuis subaquatiques. 	Gestion du projet d'écart de temps.
5 points.	1.5 point.	1point.	

<p><u>Compétence attendue</u> :</p> <p>Réaliser un parcours chronométré de 200m de nage avec palmes qui comporte une approche en apnée, un remorquage de mannequin, et une distance de nage. Le candidat sera capable de gérer ses efforts et les éléments techniques pour réaliser les enchaînements</p> <p><u>Principe d'élaboration de l'épreuve 200m combiné:</u></p> <p>①. Epreuve chronométrée dans laquelle le candidat enchaîne chronologiquement : Après le signal sonore de départ, le sauveteur plonge et nage 75m en nage libre avec palmes puis, sur le principe de l'aller et du retour, il vire pour effectuer une approche en apnée de recherche du mannequin sur une distance de 10m pour les filles et 15m pour les garçons. Il récupère le mannequin immergé et le ressort en surface immédiatement pour l'amener à son point de virage. Après avoir touché le mur il lâche le mannequin et effectue à nouveau une distance nagée, avec palmes, de 75m. Une fiche de projet de temps est à remplir avant le début de l'épreuve.</p> <p>②. L'épreuve doit être réalisée dans son intégralité.</p> <p>③. Le mannequin ne doit ni boire ni avoir la tête qui passe sous l'eau.</p> <p>④. Une appréciation est portée sur la gestion technique de la course.</p>	Epreuve N°2 : 200mètres combiné sauvetage du mannequin avec palmes		
	Critères d'évaluation et barème – cf fiche spécifique de l'épreuve.		
	Performance chronométrée	<p>Gestion technique de la course :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plongeon départ et virages. - Gestion respiratoire de l'effort et tenu du mannequin. 	Gestion du projet d'écart de temps.
5 points.	1.5 point.	1 point.	

EPREUVE FACULTATIVE PONCTUELLE D'EPS AU BACCALAUREAT : OPTION SAUVETAGE .SESSION 2009.
 FICHE d'engagement et de suivi élève. – A REMPLIR OBLIGATOIREMENT lors de l'appel du candidat et de l'émargement.

NOM : Prénom : série :

1^{ère} Epreuve : 50m sauvetage sans palmes

2^{ème} Epreuve : 200m combinés sauvetage avec palmes

Distance à nager	50m	Points
Temps d'engagement	=	XXXXXXXXXX
Temps réalisé Performance chronométrée	=	*N/ 5 =
Ecart (Te – Tr en valeur absolue)	=	*N/ 1 =
Gestion technique de la course		*N/ 1.5 =
Total épreuve 50m sauvetage sans palmes : N / 7.5 =		

Distance à nager	200m	Points
Temps d'engagement	=	XXXXXXXXXX
Temps réalisé Performance chronométrée	=	*N/ 5 =
Ecart (Te – Tr en valeur absolue)	=	*N/ 1 =
Gestion technique de la course		*N/ 1.5 =
Total épreuve 200m sauvetage avec palmes : N / 7.5 =		

*se référer au barème. - N.B : Chaque jury renseignera la fiche en ce qui concerne les temps réalisés, les calculs, et l'observation du candidat

Eléments d'observation pour introduire l'entretien → Vous vérifierez l'identité du candidat et vous reporterez la note d'entretien ainsi qu'un bref commentaire la justifiant dans la case ci-contre.	<i>Rappel du barème de l'épreuve</i>	Total notes de performance/15= Total note d'entretien/05= Total note final /20=
Quelle mise en action (hésitante, déterminée) ? Comment plonge t-il (impulsion, gainage, impact dans l'eau). A t-il une bonne glisse ? 50m : Comment gère t-il sa respiration lors du remorquage (irrégulière, régulière) ? 200m : Comment gère t-il sa respiration lors de l'approche du mannequin et lors du retour (irrégulière, régulière) ? Fait-il « corps » avec le mannequin ? Quelle forme de propulsion jambe ? Avez-vous repéré un défaut majeur ?	<i>Performances chronométrées:</i> - 50m sauvetage / 5pts - 200m combiné / 5pts <i>Projet de temps sur chaque performance :</i> - 2 X 1pt / 2pts. <i>Gestion technique de la course.</i> - 2 x 1.5 points / 3pts <i>Entretien : 5pts.</i> Total de l'épreuve / 20points.	ENTRETIEN. Noms des jurys + signatures : ①. ②. Appréciation de la prestation du candidat :

<p>Compétence attendue : Nager vite sur une distance courte et ramener un mannequin préalablement immergé.</p>	<p>Principe d'élaboration de l'épreuve :</p> <p>①. Epreuve chronométrée sur le principe de l'aller et du retour : Après le signal sonore de départ, le sauveteur plonge et nage 25m en nage libre puis il récupère un mannequin immergé et le ressort en surface dans la ligne des 5 mètres de ramassage. Le sauveteur remorque alors le mannequin pour toucher le bord d'arrivée du bassin. Les compétiteurs peuvent pousser le fond de la piscine en remontant le mannequin. Une fiche de projet de temps est à remplir avant le début de l'épreuve.</p> <p>②. L'épreuve doit être réalisée dans son intégralité.</p> <p>③. Le mannequin ne doit ni boire ni avoir la tête qui passe sous l'eau.</p> <p>④. L'épreuve est suivie d'un entretien de 15' qui portera sur la prestation physique du candidat, le règlement, la préparation à la course, l'entraînement.</p>		
<p>Critères et points attribués</p>	<p>Niveau 2 non atteint.</p>	<p>Niveau d'acquisition du Niveau 2.</p>	<p>Degré d'acquisition du Niveau 3.</p>
<p>Performance chronométrée : N/ 5points</p>	<p>- Cf barème.</p>	<p>- Cf barème.</p>	<p>- Cf barème.</p>
<p>Gestion technique de la course : N/1.5 point ①.Départ et plongeon. ②.Gestion respiratoire du remorquage et qualité des appuis subaquatiques.</p>	<p>- Plongeon de départ de type « tombé », plongeon canard à l'oblique, et /ou arrêt entre la nage et le plongeon canard.</p> <p>- Respire peu, et est souvent en apnée. Pas ou peu de rotation externe jambes et chevilles, mouvement uniforme et lent. Mouvement latéral en ciseaux, pied en extension</p>	<p>- Plongeon avec peu d'impulsion, reprise de nage précoce, plongeon canard peu rythmé et peu enchainé avec la nage.</p> <p>- Respiration peu régulière et sans réelle coordination avec les jambes. Placement convenable des membres inférieurs propulsion uniforme.</p>	<p>- Plongeon de type « jaillir », temps de glisse d'au moins 10m. Plongeon canard rythmé sans temps d'arrêt entre la nage et le plongeon.</p> <p>- Expiration intense profonde et rythmée avec la propulsion jambe.</p>
<p>Gestion du projet d'écart de temps. Tolérance à 1/10 de secondes : N/1 point.</p>	<p>Plus de 5 secondes = 0.25pt</p>	<p>5 secondes et moins de 3''= 0.50point</p>	<p>3'' et moins= 1 point.</p>

1^{ère} épreuve : Notée sur 7.5 points. L'entretien est noté sur 5 points et concerne les 2 épreuves.

BAREME OPTION SAUVETAGE : EPREUVE FACULTATIVE BACCAULERAT BAREME SESSION 2012.

Barème 50 mètres sauvetage du mannequin sans palmes : Performance chronométrée

Barème Jeunes Gens (G)	Points	Barème Jeunes Filles (F)
46" et moins	5	52" et moins
47"	4.5	53"
48".5	4	55"
50"	3.5	57"
52"	3	59"
53".5	2.5	1'01"
54".5	2	1'03"
57"	1.5	1'05"
1'	1	1'07".5
1'04" et plus	0.5	1'12".5 et plus

Gestion du projet d'écart de temps

Plus de 5 secondes = 0.25 point.
5 secondes et moins de 3 secondes = 0.50 point.
3 secondes et moins = 1 point.

Critères et points attribués pour la gestion technique de la course := 1.5 point	Niveau 2 non atteint. = 0.5 point.	Niveau d'acquisition du Niveau 2. = 1 point.	Degré d'acquisition du Niveau 3. = 1.5 point.
---	--	--	---

①.Départ et plongeurs ②.Gestion respiratoire du remorquage et qualité des appuis subaquatiques.	-① Plongeon de départ de type « tombé », plongeon canard à l'oblique. et /ou arrêt entre la nage et le plongeon canard. -② Respire peu et est souvent en apnée. Pas ou peu de rotation externe jambes et chevilles, mouvement uniforme et lent.	-① Plonge avec peu d'impulsion, reprise de nage précoce, plongeon canard peu rythmé et peu enchainé avec la nage. -② Respiration peu régulière et sans réelle coordination avec les jambes. Placement convenable des membres inférieurs propulsion uniforme.	-① Plongeon de type « jaillir », temps de glisse d'au moins 10. Plongeon canard rythmé sans temps d'arrêt entre la nage et le plongeon. -② Expiration intense profonde et rythmée avec la propulsion jambe.
Gestion du projet d'écart de temps. Tolérance à 1/10 de secondes : N/1 point.	Plus de 5 secondes = 0.25pt	5 secondes et moins de 3"= 0.50point	3" et moins= 1 point.

<p><u>Compétence attendue</u> :</p> <p>Réaliser un parcours chronométré de 200m de nage avec palmes qui comporte une approche en apnée, un remorquage de mannequin, et une distance de nage. Le candidat sera capable de gérer ses efforts et les éléments techniques pour réaliser les enchaînements.</p>	<p>Principe d'élaboration de l'épreuve :</p> <p>①. Epreuve chronométrée dans laquelle le candidat enchaîne chronologiquement : Après le signal sonore de départ, le sauveteur plonge et nage 75m en nage libre avec palmes puis, sur le principe de l'aller et du retour, il vire pour effectuer une approche en apnée de recherche du mannequin sur une distance de 10m pour les filles et 15m pour les garçons. Il récupère le mannequin immergé et le ressort en surface immédiatement pour l'amener à son point de virage. Après avoir touché le mur il lâche le mannequin et effectue à nouveau une distance nagée avec palmes de 75m. Une fiche de projet de temps est à remplir avant le début de l'épreuve.</p> <p>②. L'épreuve doit être réalisée dans son intégralité.</p> <p>③. Le mannequin ne doit ni boire ni avoir la tête qui passe sous l'eau.</p> <p>④. L'épreuve est suivie d'un entretien de 15' qui portera sur la prestation physique du candidat, le règlement, la préparation à la course, l'entraînement.</p>		
<p>Critères et points attribués</p>	<p>Niveau 2 non atteint.</p>	<p>Niveau d'acquisition du Niveau 2.</p>	<p>Degré d'acquisition du Niveau 3.</p>
<p>Performance chronométrée : N/ 5points</p>	<p>Cf barème-</p>	<p>Cf barème-</p>	<p>Cf barème-</p>
<p>Gestion technique de la course : N/1.5 point ①.Plongeon et virage ②. <u>Position du mannequin lors de la remontée et à la sortie en surface et, reprise de nage après l'apnée.</u></p>	<p>①. Plongeon de type « tombé ». Virage en surface ②. <u>Mannequin non positionné à la sortie de l'eau mais en surface, ou laisse glisser, ou échappe et reprends.</u></p>	<p>①. Plongeon avec impulsion mais sortie précoce de l'eau. Virage avec coulée et mise en action des jambes avant de ressortir même si sortie précoce. ②. <u>Mannequin en position correct et tenu dès nla sortie mais reprise de nage lente.</u></p>	<p>①. Plongeon avec impulsion Sortie tardive au moins mi-bassin. Au moins 3 virages en culbute. ②. <u>Fait corps avec le mannequin tenu dans l'axe du corps dès la sortie et reprise de nage rapide.</u></p>
<p>Gestion du projet d'écart de temps. Tolérance à 1/10 de secondes : N/1 point</p>	<p>Plus de 10 secondes = 0.25pt</p>	<p>10 secondes et moins de 5"= 0.50point</p>	<p>5" et moins = 1point</p>

2^{ème} épreuve notée sur 7.50 points. L'entretien concerne les 2 épreuves et est noté sur 5 points

BAREME OPTION SAUVETAGE : EPREUVE FACULTATIVE BACCAULERAT BAREME SESSION 2012.

Barème 200 mètres (180mG et 170mF) combiné sauvetage du mannequin avec palmes : Performance chronométrée

Barème Jeunes Gens (G)	Points	Barème Jeunes Filles (F)
2'15" et moins	5	2'21" et moins
2'17".5	4.5	2'23".5
2'20"	4	2'26"
2'24"	3.5	2'30"
2'28"	3	2'34"
2'31"	2.5	2'37"
2'35"	2	2'41"
2'39"	1.5	2'45"
2'45"	1	2'51"
2'51" et plus	0.5	2'57" et plus

Gestion du projet d'écart de temps

Plus de 10 secondes = 0.25 point.

10 secondes et moins de 5 secondes = 0.50 point.

5 secondes et moins = 1 point.

Critères et points attribués	Niveau 2 non atteint. = 0.5 point	Niveau d'acquisition du Niveau 2. = 1 point	Degré d'acquisition du Niveau 3. = 1.5 point
Gestion technique de la course : N/1.5 point ①. Plongeon et virage ②. <u>Position du mannequin</u> lors de la remontée et à la sortie en surface, et reprise de nage après l'apnée.	①. Plongeon de type « tombé ». Virage en surface ②. <u>Mannequin non positionné</u> à la sortie de l'eau mais le positionne seulement en surface, ou laisse glisser, ou échappe et reprends.	①. Plongeon avec impulsion mais sortie précoce de l'eau. Virage simple avec coulée et mise en action des jambes avant de ressortir même si sortie précoce. ②. <u>Mannequin en position correct</u> dès la sortie et tenu mais reprise de nage lente.	①. Plongeon avec impulsion Sortie tardive au moins mi-bassin. Au moins 3 virages en culbute. ②. <u>Fait corps</u> avec le mannequin tenu dans l'axe du corps dès la sortie et reprise de nage rapide.
Gestion du projet d'écart de temps. Tolérance à 1/10 de secondes : N/1 point	Plus de 10 secondes = 0.25pt	10 secondes et moins de 5" = 0.50point	5" et moins = 1point

Champs d'interrogation de l'entretien pour l'épreuve de sauvetage.

Les élèves chercheront les réponses pour se préparer dans les meilleures conditions car il s'agit d'une option bac/EPs en contrôle ponctuel où chaque élève doit se préparer individuellement.

⇒ Le champ réglementaire et culturel: (<http://www.ffss.fr/>)

- Pouvez-vous citer des noms de club de sauvetage de votre département ou de la Région ?
- Quels sont les domaines d'action de la FFSS.
- Pouvez-vous citer les 2 grandes catégories d'épreuves de la FFSS et donner le nom de quelques épreuves dans chaque catégorie pour les juniors
- Pouvez-vous citer une zone de temps pour la meilleure performance junior à l'épreuve du 50m sauvetage mannequin en bassin de 50m G et F.
- Qu'est-ce que le BNSSA ? Qu'est-ce que le Surveillant de baignade ? Que donnent t-ils droit ? Descriptif global des épreuves -y compris les éliminatoires.
- Pouvez-vous décrire ce qu'est une plage aménagée et surveillée pour la baignade en bord de mer (poste de secours, bouées formes et couleurs, chenaux...)

* **Questions pour des spécialistes investis dans un club de la FFSS.**

- *Connaissez-vous les missions essentielles de la loi du 05 avril 2006 contre le dopage ?
- *Connaissez-vous la règle de la concurrence injuste et pouvez-vous donner des cas.
- *Quelle est le rôle du juge principal dans le déroulement d'une compétition.
- *Quels sont les autres officiels d'une compétition.
- *Décrivez-nous la règle officielle « du faux départ » ?

⇒ Le champ technique :

- Donnez 2 à 3 cas de disqualification dans les 2 épreuves nagées (50m sauvetage et 200m combiné avec palmes).
- En quoi la nage avec palmes est-elle différente de la nage en crawl ?
- En nage avec palmes que vous apporte l'utilisation du tuba ?
- De quelle manière le rythme respiratoire se coordonne t-il avec les bras lors de la nage avec palmes ?
- Existe-il plus de résistance à l'avancement en nage avec palmes que sans palmes ?
- Connaissez-vous les principes, les règles qui permettent de réussir « un plongeur canard » ?
- Quels sont les parties corporelles propulsives utilisées lors du remorquage du mannequin et décrivez ce qu'est un rétropédalage efficace
- Qu'est-ce qu'un plongeur efficace ? Comment vous-situez-vous par rapport à cette efficacité ?

⇒ La préparation physique :

- Les types d'effort des 2 épreuves sont-ils comparables ? Leurs différences, leurs points communs ?
- Quelles sont les filières énergétiques correspondantes aux efforts des 2 épreuves ? Leur fonctionnement global ?
- Existe t-il des étirements et des exercices de musculation spécifiques pour les épreuves de sauvetage ?
- Existe t-il des points communs entre la préparation physique d'un nageur et celle d'un sauveteur ?
- Comment organisez-vous votre récupération après l'épreuve du 200m combiné ? Après celle du 50m mannequin ?

⇒ L'entraînement :

- Pouvez-vous décrire et commenter une séance type d'entraînement au cours de votre préparation à l'épreuve ?
- De quelle manière vous entraînez-vous aux apnées ? Progressivité de la durée, temps de récupération ? Statique, dynamique ?
- Quels moyens avez-vous pour contrôler vos efforts ? Comment utilisez-vous les résultats observés, enregistrés ?
- Quelle est l'utilité des plaquettes, des pull-boys ?
- Le sauveteur, comme le nageur s'entraîne à avoir une bonne glisse, pourquoi ?
- Quels effets l'entraînement a-t-il eu sur vous ?

Quelques éléments de réponse :

- 1) Un échauffement type avant la compétition pour le 200m combiné avec palmes : 1) Nager 200m avec palmes en souplesse avec la sensation de faire tourner au ralenti les bras et les jambes. Récupérer. 2) Faire des apnées statiques- jamais d'apnée avant d'avoir nagé- 2x10"/Récup= 30 à 40", + 2x20"/ récup 1', + 1x30"/récup 2'. 3) 3 départs plongés avec ondulations, mains devant tête sous les épaules et créer l'ondulation par l'ensemble mains/tête et épaules, sortir à 15m et nage souple jusqu'aux 25m. Revenir au plongoir. 4) Enchaîner sans s'arrêter sur 50m une partie nagée et une partie en apnée : départ dans l'eau 15m nagée suivi de 10m en apnée (F) ou 10m nagé suivi de 15m en apnée (G) – pas d'arrêt au 25m. Vous devez récupérer de l'échauffement en restant couvert (les muscles chauds se mettent plus rapidement en action) au moins 10 à 15 ' avant votre passage. Les séries sont faites selon votre temps d'engagement. Pas d'hyperventilation pour préparer les apnées seulement 3 grande inspiration/expiration, suivi d'une inspiration un peu plus grande que d'habitude cela pour éviter l'hyper-oxygénation qui peut provoquer une syncope par manque de gaz carbonique (oxyde de carbone) au niveau du bulbe rachidien.
- 2) Un échauffement pour le 50m sauvetage : 1) Nager 150m en souplesse et enchaînez un 50m avec des plongeurs canards tous les 10 à 15m. Récupérez. 2) 3 départ plongés avec ondulation et sortie au minimum à 7m50 + accélération sur 10m puis revenir au plot de départ. 3) Tractez le mannequin 2 fois sur 5 à 10m au plus. 4) Nagez un 50m en souplesse pour finir (Récupération active). **Le jour de la convocation, comme vous passerez le 50m en seconde épreuve et, selon votre niveau et votre état de fatigue, il sera judicieux de diviser par 2 le volume de l'échauffement pour ce 50m.**
- 3) Se préparer à chacune des 2 épreuves c'est : articuler un échauffement puis se ménager un temps de récupération avant la course (se mettre au calme dans un coin et rester tranquille pour se concentrer sur sa course- pour le 200m ne pas partir trop vite et avoir la sensation de ne pas fatiguer, bien se ventiler pour enchaîner nage/apnée, pour le 2^{ème} 75m se concentrer sur la respiration en 2 temps pour récupérer de l'apnée et maintenir une allure de course). Durant la nage il faut toujours chercher à expirer de façon intense et volontaire car cela permet une inspiration automatique (les poumons se remplissent tout seul)
- 4) Les filières énergétiques : Définitions : Trois filières permettent de produire de l'ATP : c'est le carburant du muscle. Elles se caractérisent par des durées et des intensités d'effort (vitesse de nage).**1- V.anaérobie alactique** : Effort explosif et bref inférieur à 15" et d'une distance de 15 à 25m. Absence d'oxygène et donc pas de production de lactates. L'ATP est directement prélevée dans les réserves grâce à la phosphocréatine.
2- V.anaérobie lactique : Elle correspond à un effort compris entre 30" et 2'30, pour une distance de 50m à 200m avec une production importante de lactates (acide lactique) qui limite et peut bloquer le processus enzymatique de la contraction musculaire et fait baisser la vitesse de nage. Le Ph (concentration d'hydrogène dans le sang) sanguin diminue et le milieu musculaire devient acide. La dégradation du glycogène musculaire et du glucose sanguin produit les molécules d'ATP nécessaire de façon un peu tardive. Toujours pas d'oxygène mais production d'acide pyruvique qui se dégrade en acide lactique.
3- La Vitesse Maximale Aérobie : Effort long et continu de 2'30 à 10' pour des distances de 400m, 800m et 1500m en natation sportive. Elle correspond au seuil maximal de consommation d'O₂ par le muscle et représente pour une unité de temps la puissance maximale aérobie. C'est la vitesse maximale qu'un nageur peut atteindre lors d'un effort continu qui sollicite pleinement son potentiel aérobie (VO₂max), elle apparaît pleinement autour de 6'. La production d'ATP est tardive et se fait en présence d'O₂
- 5) Le mécanisme de la filière énergétique : C'est **la dégradation de la molécule d'ATP** (Adénosine triphosphate) en ADP (Adénosine diphosphate) qui fournit l'énergie nécessaire à la contraction de la fibre musculaire. Les réserves d'ATP sont continuellement reconstituées à partir des 3 filières ci-dessus sollicités en fonction du type d'effort : durée et intensité. **L'ATP est produite en continue par les 3 filières selon l'ordre ci-dessus - 1, 2, 3.** Dans un processus d'entraînement on commence toujours par travailler en sollicitant en début de saison la filière aérobie. Cette dernière présente 2 aspects : 1° un travail en capacité à 80/85% de la VMA et une récupération brève –ex : 6

à 8x100m avec 20 à 30'' de récup ou 10 à 12 x50m avec 15 à 20'' de récup). 2° un travail en puissance à 110% de la VMA et une récup plus longue 4 à 6 x75m récup de 30'' à 45''ou 8x50m récup 30''. Dans le développement de la filière aérobie la récupération est toujours passive car il n'y a pas production de lactate. La durée d'une série (par exemple 6x50m) doit dépasser les 2'30'' et le temps de récupération pas trop long pour rester dans le développement de la filière.

- 6) Type de filière et épreuve de sauvetage: Vous devez vous référer à votre temps personnel. **Pour le 200m combiné**, d'une manière générale un élève à la moyenne et étant donné l'intensité importante de l'effort sera dans la **filière anaérobie lactique**. **Pour le 50m sauvetage** il sera à la frontière entre **l'anaérobie alactique et l'anaérobie lactique**.
- 7) Se préparer à l'épreuve ? **Pour le 200m combiné**, **préparation hivernale**, nager de longue distance avec palme à intensité moyenne et en complément faire des sprints sur de courte distance 20 à 25m. **Travailler l'enchaînement** N°1 : nage et apnée : 25m+virage+apnée de 4 à 6 répétitions, le N°2 : coulée ventrale+apnée+Remorquage du mannequin 4 à 6 répétitions. Puis progressivement **combiner les 2 enchaînements** pour aller vers la répétition de l'épreuve en entier. **Pour le 50m sauvetage** : même principe, d'abord nager long, puis en complément faire des séries de 50m de 90 à 105% de la VMA avec une récupération longue à cause de l'intensité de nage et du nombre de répétitions de 6x50m à 10x50m). Parallèlement travail technique en rythme sur la maîtrise du ciseau de brasse et identification de la zone de propulsion : intérieur de la cheville, intérieur de la jambe et en moindre mesure intérieur de la cuisse. Le rétropédalage est un ciseau de brasse alternatif, chaque jambe décrit un demi-cercle. Travailler en rythme en articulant la poussée des jambes ou de chaque jambe et l'expiration intense. Mise en place de la godille avec la main libre (sorte de 8 dans l'espace aquatique qui assure tout à la fois de la propulsion et une aide à la flottabilité). Recherche d'un plongeon canard rapide dans la nage sur un seul appui et descente à la verticale. Déclencher le canard en tenant compte de votre vitesse de nage de 2 à 3 m en avant du mannequin. Ne jamais laisser glisser le mannequin, le remonter avec son bras passé sous son aisselle et le maintenir contre sa joue en soulevant sa propre épaule. Le mannequin doit être tenu assez haut et vous devez appuyer avec la main du bras qui le tient pour le redresser légèrement afin qu'il ne boive pas.
- 8) Plonger de départ: C'est mettre une **impulsion dans un déséquilibre**, tête rentrée sous les épaules, mains jointes l'une sur l'autre. **Rester profilé sous l'eau** et se déplacer par des ondulations rapides. Pour le sauvetage la règle des 15m de la natation ne s'applique pas. Il faut simplement ressortir avant le virage du 25m. Plus vous êtes profilé moins vous offrez de résistance (notion de mètre-couple). Nécessité de ne pas s'écraser mais d'aller **chercher l'eau loin devant et vers le haut par les mains en rentrant le ventre** (concavité ventrale). Attention sous l'eau ce sont les mains et les épaules qui vous pilotent. Si vous êtes trop profond cherchez à ramener les mains et les bras sans les disjoindre vers le haut. **Pendant toute la durée du plongeon je dois rester en apnée**.
- 9) Un plongeon canard : C'est tout à la fois **dans la course basculer vers le bas l'épaule du bras qui est devant et envoyer les jambes vers le haut** : la vitesse de déplacement et le poids des jambes hors de l'eau vous font descendre. Recherchez une descente à la verticale. **Positionnez votre mannequin sous l'eau soit avant de remonter** soit en remontant. De toute façon il doit être en place lorsque vous sortez de l'eau. Poussez à l'oblique pour gagner de la distance. Réglementairement vous avez une zone de 5m pour ressortir.
- 10) Alimentez vous convenablement la veille : **des sucres lents** (pâtes, riz, fruits secs, féculents), fruits frais, viande blanche – attention les viandes rouges donnent des crampes- bananes et chocolats. Pour l'épreuve alimenter vous copieusement au petit déjeuner et apportez des **barres de céréales et des fruits secs** pour faire le plein d'énergie entre les deux épreuves. Buvez de l'eau.
- 11) L'entretien : **Mettez-vous en valeur** par vos acquis antérieurs : BNSSA, SB, PSC1, moniteur de centre aérés, N1 et N2 de plongée. L'important est d'avoir **une analyse de sa pratique lors du déroulement des 2 épreuves**: points faibles, points forts, dites ce que vous pourriez proposer pour corriger, pour améliorer. Aller farfouiller sur le site

<http://www.ffss.fr/> vous saurez qui organise en **2014 les championnats du monde** des épreuves de sauvetage et en quoi elles consistent...cela devrait surprendre plus d'un jury ! Tentez de vous exprimer lentement (l'entretien dure 15') et de **tenir la parole** – pendant que vous parlez le jury ne pose pas de questions !!! Quel que soit le résultat et les points gagnés ou pas, **c'est une expérience** pour vous de participer à une compétition de ce genre et une mise en condition pour les épreuves orales du bac. Bonne chance à tous. JP.