



# 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 2018 - 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	05.01.18 à 19h45	Nicole, Luc
Les Bains du Parc	06.01.18 à 17h45	Nicole, Luc
Ecole Nonnewisen	09.01.18 à 18h15	Nicole, Luc
Les Bains du Parc	12.01.18 à 19h45	Nicole, Luc
Les Bains du Parc	13.01.18 à 17h45	Nicole, Luc
Ecole Nonnewisen	16.01.18 à 18h15	Nicole, Luc
Les Bains du Parc	19.01.18 à 19h45	Nicole, Luc
Les Bains du Parc	20.01.18 à 17h45	Nicole, Luc

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

Piscine	Date	Responsables
Les Bains du Parc	26.01.18 à 19h45 ou 27.01.18 à 17h45	Nicole, Luc