

RÈGLEMENT

23|24

Sauvetage
Etablissement et excellence



Règlement Sauvetage

Des épreuves des championnats UNSS

Catégorie Etablissement et Excellence

Mise à jour 28/06/2023

Table des matières

I.	Sauvetage formule mixte	3
1.	Général.....	3
2.	Spécificités sauvetage côtier.....	3
3.	Spécificités sauvetage en eau plate	3
4.	Matériel.....	3
A.	Palmes.....	3
B.	Planches	3
5.	Classement et points attribués.....	4
II.	Formule mixte, 8 épreuves à réaliser :	5
1.	Epreuve sauvetage côtier : beach flags	6
2.	Epreuve sauvetage côtier : relais combiné.....	8
3.	Epreuve sauvetage côtier : relais planche	9
4.	Epreuve sauvetage côtier : bouée tube et secourisme	10
A.	Bouée tube (sur 10 pts).....	10
B.	Secourisme (sur 10pts)	12
5.	Epreuve sauvetage eau plate : relais 4 x 50 m obstacles	18
6.	Epreuve sauvetage eau Plate : relais remorquage avec palmes	18
7.	Epreuve sauvetage eau Plate : relais bouée tube (BT) avec palmes	19
8.	Epreuve sauvetage eau plate : relais (2 x 100m) combiné	19

I. Sauvetage formule mixte

1. GENERAL

Aucun faux-départ autorisé par série.

Disqualification en cas de non-respect du règlement.

Le nageur fautif entraîne la disqualification de son équipe

L'équipe ou les équipes disqualifiée(s) marquera(ont) les points comme si elle(s) étai(en)t dernière(s).

L'abandon entraîne 0 point.

2. SPECIFICITES SAUVETAGE COTIER

La distance plage bouée, prévue à 100 m à partir d'une ligne où la profondeur est aux genoux pourra être adaptée en fonction des conditions météorologiques.

Les ordres du juge arbitre pour les épreuves aquatiques sont :

- Le juge arbitre signale au starter que les compétiteurs sont sous ses ordres
- A l'ordre du starter "à vos marques", les compétiteurs prennent position sur la ligne de départ dans l'ordre qui leur a été attribué
- A l'ordre du starter "prêt", les compétiteurs se mettent immédiatement en position fixe pour le départ
- Quand tous les compétiteurs sont immobiles, le starter donne le signal sonore de départ

3. SPECIFICITES SAUVETAGE EN EAU PLATE

Les ordres du Juge-Arbitre sont les suivants :

- Coups de sifflet brefs pour se préparer
- Un coup de sifflet long pour monter sur les plots et se mettre en place.
- Le Juge-arbitre passe le contrôle du départ au starter en levant le bras.
- Le starter annonce alors « à vos marques » et donne le départ.
- Toucher le fond de la piscine est autorisé sur toutes les épreuves
- Pousser au fond de la piscine est autorisé sur toutes les épreuves

4. MATERIEL

A. PALMES

65cm x 30 cm avec autorisation des palmes fibre en excellence (collèges-lycées).

Il est déconseillé aux benjamins d'utiliser des palmes fibre.

Les palmes en fibre sont interdites pour les catégories « établissement ».

B. PLANCHES

En excellence, les compétiteurs peuvent apporter leur matériel. S'ils ne l'ont pas, ils utiliseront le matériel fourni par l'organisation.

En collèges et lycée établissement + sport partagé, l'organisation fournit des planches de sauvetage de la même taille.

Un tirage au sort unique sera effectué par la CMN pour attribuer les planches.

5. CLASSEMENT ET POINTS ATTRIBUES

Quelle que soit l'épreuve (Sauf pour le sauvetage bouée tube et secourisme) →		Pour le sauvetage bouée tube et secourisme	
1 ^{er}	20 pts	Pour le sauvetage bouée tube	
2 ^{ème}	18 pts	1 ^{er}	10 pts
3 ^{ème}	16 pts	2 ^{ème}	9 pts
4 ^{ème}	14 pts	3 ^{ème}	8 pts
5 ^{ème}	12 pts	4 ^{ème}	7 pts
6 ^{ème}	11 pts	5 ^{ème}	6 pts
7 ^{ème}	10 pts	6 ^{ème}	5 pts
8 ^{ème}	9 pts	7 ^{ème}	4 pts
9 ^{ème}	8 pts	8 ^{ème}	3 pts
10 ^{ème}	7 pts	9 ^{ème}	2 pts
11 ^{ème}	6 pts	10 ^{ème}	1 pts
12 ^{ème}	5 pts	11 ^{ème}	et au-delà 0pt
13 ^{ème}	4 pts		
14 ^{ème}	3 pts	Pour le secourisme	
15 ^{ème}	2 pts	10 pts, voir le barème sur fiche (page 11 à 16)	
16 ^{ème}	1 pt		
17 ^{ème}	et au-delà 0pt		

Est désigné vainqueur l'équipe qui cumule le plus de points sur l'ensemble des 8 épreuves.

En cas d'égalité à la fin, utiliser successivement les critères ci-après :

1. En cas d'égalité, donner la victoire à l'équipe qui a obtenu le plus de premières places.
2. Si l'égalité persiste, donner la victoire à l'équipe qui a obtenu le plus de deuxième places.
3. Si l'égalité persiste, donner la victoire à l'équipe qui a obtenu le plus de troisième places.
4. Si une égalité persiste, la victoire sera donnée à l'équipe dont la moyenne d'âge est la plus faible (sauveteurs inscrits sur la feuille de composition d'équipe)

II. 8 épreuves à réaliser :

La CMN peut modifier l'organisation des épreuves pour assurer la sécurité des participants.

SAUVETAGE COTIER

- 1. Beach flags**
- 2. Relais combiné**
- 3. Relais planche**
- 4. Relais bouée tube et secourisme**

SAUVETAGE EN EAU PLATE

- 5. Relais 4 x 50m obstacles**
- 6. Relais remorquage avec palmes**
- 7. Relais bouée tube avec palmes**
- 8. Relais 2 x 100m combiné**

Descriptif des épreuves

1. LES BEACH FLAGS

Cette épreuve est une course entre 15m et 20m, dans le sable pour tester le temps de réaction des sauveteurs et leur rapidité à intervenir.

Cette épreuve se déroule par catégorie de championnat collège, lycée, établissement et excellence et par sexe : épreuve filles, épreuve garçons.

Les sauveteurs sont allongés sur le ventre, jambes tendues, orteils contre la ligne de départ tracée au sol (matérialisée par une corde) talons joints. Les mains sont superposées, les coudes et poignets alignés, parallèlement à la ligne de départ.

Derrière eux sont alignés des bâtons en plastique (un bâton de moins que les sauveteurs allongés).

Aux ordres du starter :

- Sauveteur en position
- Tête basse (menton touche les mains)
- Coup de sifflet (1 à 3 secondes entre les deux derniers commandements)

Les sauveteurs se lèvent, se retournent et courent attraper un bâton, un concurrent n'aura pas de bâton, il sera éliminé.

Ainsi de suite jusqu'à la finale, deux personnes en course pour un seul bâton.

Il est interdit :

- **D'utiliser les bras pour écarter un concurrent**
- **De faire un croche-pied**
- **De prendre plusieurs bâtons**

Contact épaule contre épaule est permis

En cas de prise d'un bâton par deux sauveteurs, il sera mis en place un barrage entre les deux sauveteurs concernés (un contre un afin de départager les deux sauveteurs).

Chaque sauveteur tire au sort dans un sac un numéro correspondant à son emplacement pour l'épreuve du beach flags avant de pénétrer sur l'aire réservée aux beach flags.

La distance sur la ligne de départ entre les sauveteurs est de 1,50m (voir schéma ci-dessous).

La constitution des séries se fait de manière aléatoire

Comptage des points et classement :

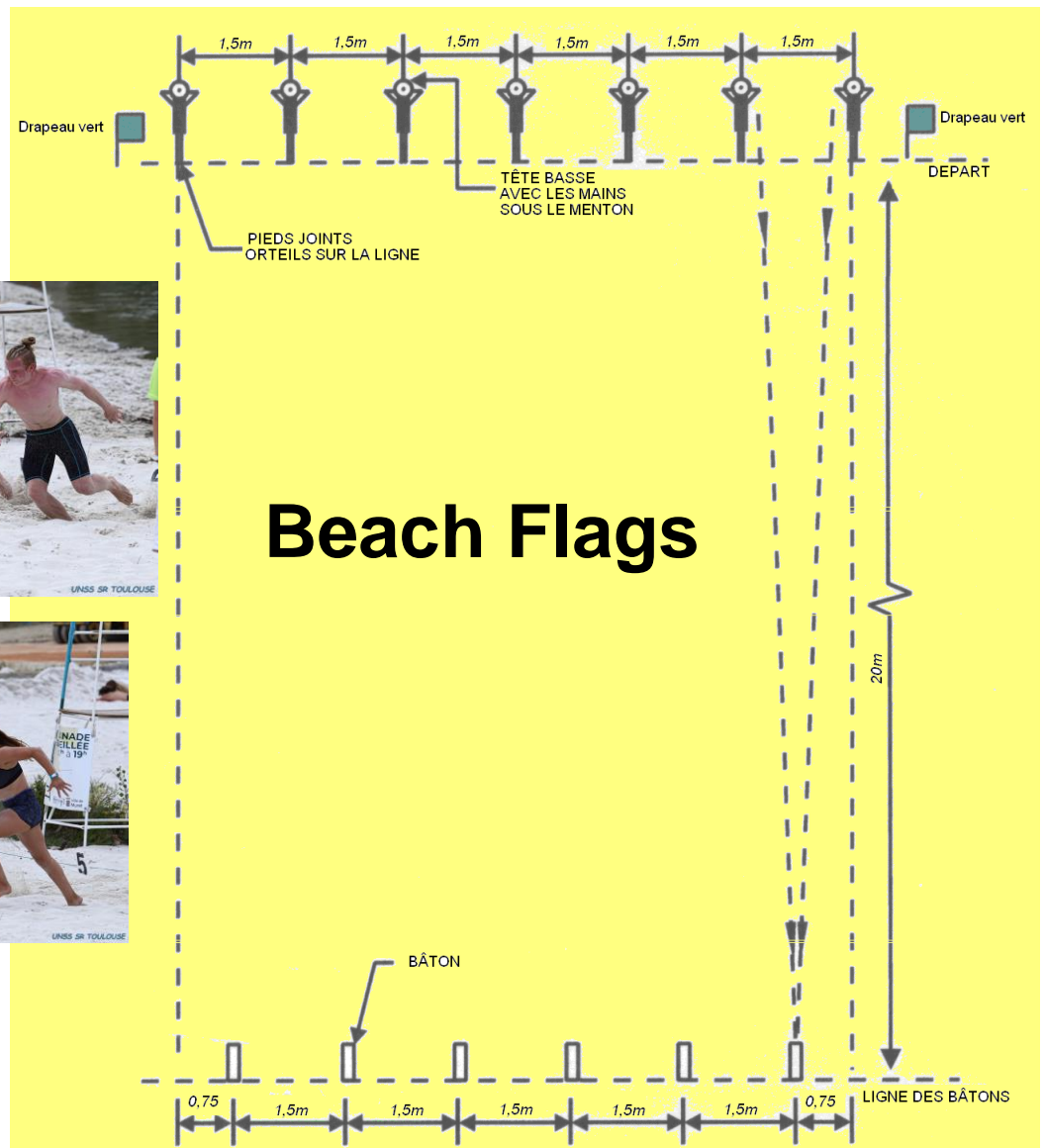
Chaque concurrent éliminé se voit attribuer les points du nombre de concurrents encore en jeu avant son élimination.

Exemple avec une seule série : finale, 9 concurrents, 8 bâtons, 1 éliminé. Sa place est 9°. Il se voit attribuer 9 points ;

Exemple avec deux séries (le principe est le même avec plus de deux séries) : 25 concurrents, une série de 13 et une série de 12 ;

Les deux premiers éliminés partagent les 2 dernières places (24^{ème} et 25^{ème}). Chacun marquera $49/2=24,5$ pts ; ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 10 à 12 concurrents ; alors, une seule série (la finale) sera mise en place, avec à chaque élimination, un classement correspondant.

Pour le classement final de cette épreuve, on additionnera le classement des 4 équipiers ; la 1^{ère} équipe sera celle qui totalisera le moins de points.



2. RELAIS COMBINE

Les quatre sauveteurs vont se relayer en nage et planche sur un parcours délimité par des bouées et des drapeaux. Le parcours nage sera réduit par rapport au parcours planche.

Au signal sonore de départ :

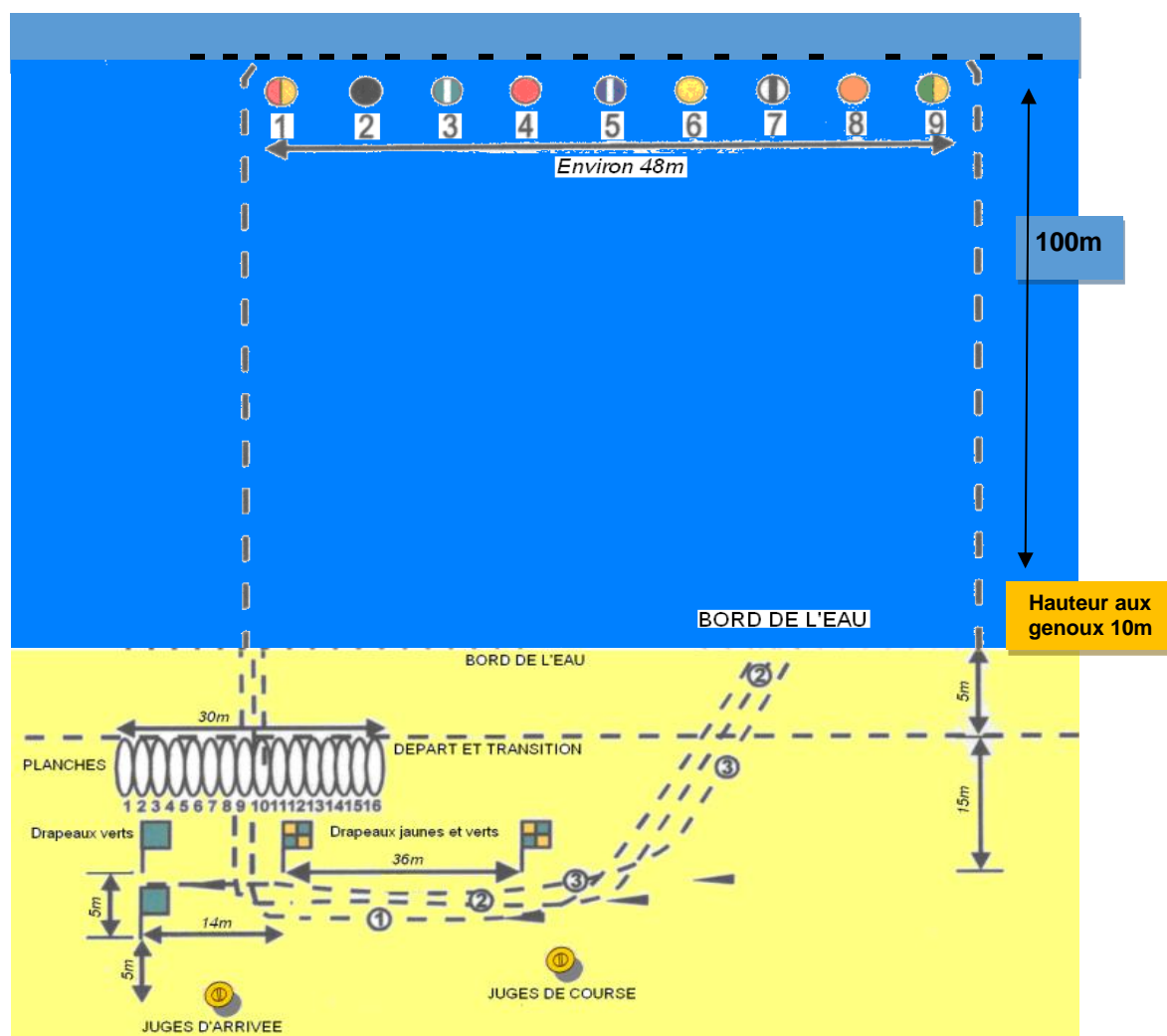
Le sauveteur N°1 effectue un parcours de nage autour des bouées, (avec contournement de la bouée dans le sens des aiguilles d'une montre, sauf décision contraire de l'officiel responsable) et revient sur le sable sur la ligne de départ pour passer le relais (toucher sur n'importe quelle partie du corps).

Le sauveteur n°2 effectue un parcours de planche autour des bouées avec contournement de la bouée dans le sens des aiguilles d'une montre, sauf décision contraire de l'officiel responsable et passe le relais ; il peut laisser sa planche au bord de l'eau. L'équipe s'organise pour récupérer la planche.

Le sauveteur n°3 effectue le même parcours que le sauveteur n°1 avant de passer le relais ;

Le sauveteur n°4 effectue le même parcours que le sauveteur n°2 avant de revenir sur la plage pour franchir debout, la ligne d'arrivée matérialisée par deux drapeaux. La planche peut être laissée sur le bord.

L'arrivée est jugée quand la poitrine du concurrent coupe la ligne d'arrivée.



Lien vidéo : Exemple du déroulé de l'épreuve
(Filmé durant le championnat de France UNSS 2023 à Muret)

3. RELAIS PLANCHE

Deux binômes, constituées chacun d'un sauveteur et d'une victime, vont réaliser un sauvetage en relais.

Une bouée de couleur différente par équipe sera disposée au large où sera effectué le chargement de la victime consciente.

La victime attend sur la ligne de départ le signal sonore pour courir et nager vers la bouée qui lui est attribuée.

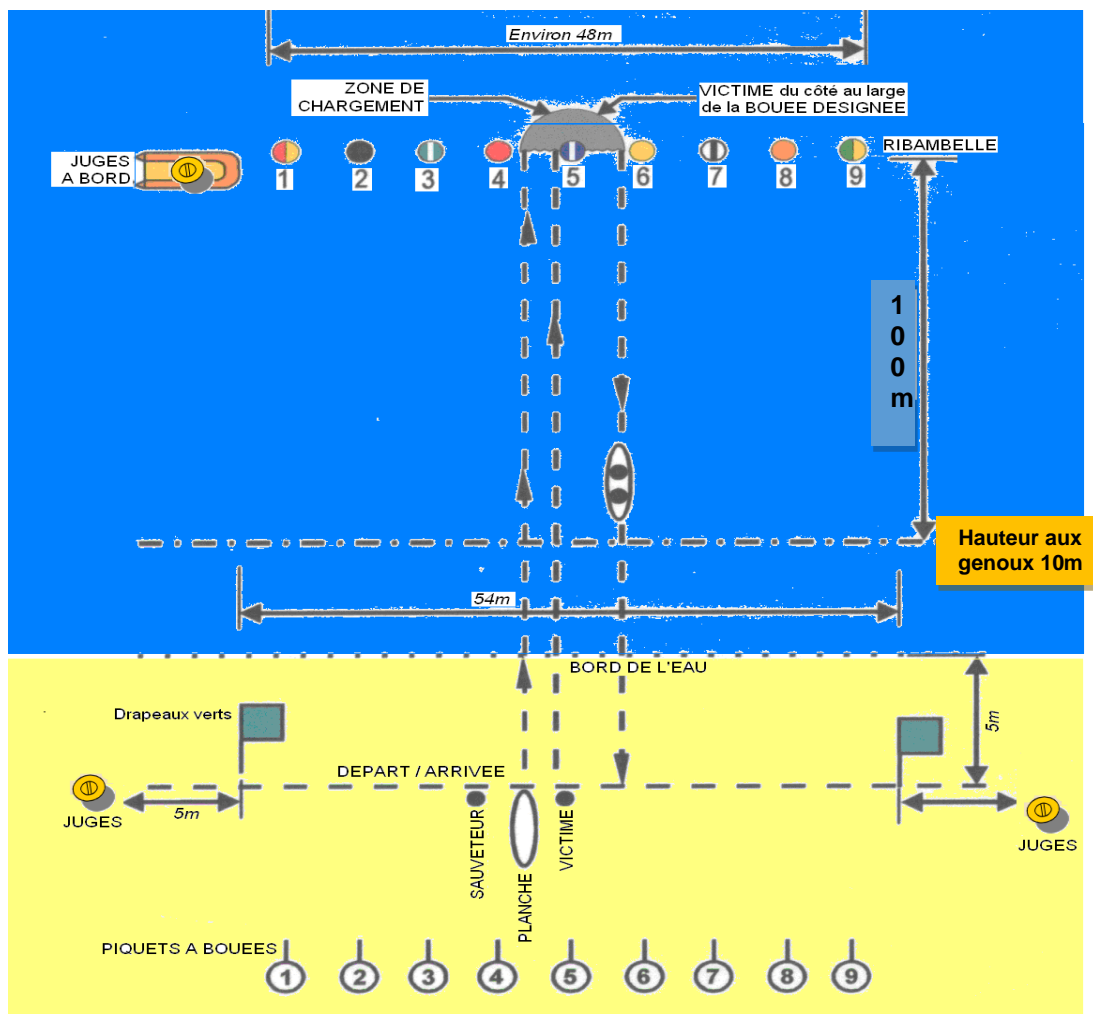
Arrivée à la bouée, elle la touche et lève l'autre bras pour donner le signal de départ à son sauveteur qui s'élance en planche, contourne la bouée dans le sens des aiguilles d'une montre (sauf décision contraire de l'officiel responsable) et charge sa victime derrière la bouée.

Tout départ anticipé (franchissement de la ligne) au cours de l'épreuve entraînera une disqualification.

Le premier binôme revient au bord en planche et court sur le sable pour venir donner le relais (le sauveteur et la victime étant tous deux en contact avec la planche), à la 2^{ème} victime (toucher sur n'importe quelle partie du corps), qui s'élance à son tour, nage, donne le signal de départ au 2^{ème} sauveteur etc.

Le deuxième binôme finit le même parcours en franchissant la ligne d'arrivée, debout, (le sauveteur et la victime étant tous deux en contact avec la planche)

L'arrivée est jugée au franchissement de la poitrine de la première personne sur la ligne.



Lien vidéo : Exemple du déroulé de l'épreuve

(Filmé durant le championnat de France UNSS 2023 à Muret)

4. BOUEE TUBE ET SECOURISME

A. BOUEE TUBE (SUR 10 PTS)

L'équipe est constituée d'une victime, d'un sauveteur **muni d'une bouée tube et de palmes** et de deux assistants.

Une bouée de couleur différente par équipe sera disposée au large où sera effectué le sauvetage de la victime consciente.

Dans cette épreuve, il s'agit :

- de sauver une victime consciente à l'aide d'une bouée tube,
- de sortir correctement la victime de l'eau et de pratiquer les gestes de premiers secours,
- d'alerter les secours.

Au signal de départ, *la victime* entre dans l'eau, nage jusqu'à toucher la bouée qui lui est attribuée, signale son arrivée en levant l'autre bras à la verticale tout en restant en contact avec la bouée.

Au signal d'arrivée de la victime, le sauveteur, palmes et bouée tube à la main, **peut franchir la ligne de départ et s'équiper quand cela lui convient**. Il nage jusqu'à la bouée qui lui est attribuée, la contourne dans le sens des aiguilles d'une montre, rejoint la victime qui attend derrière la bouée, côté au large. Le sauveteur attache correctement la bouée tube autour du corps de la victime en la passant sous les bras et la clipse à un anneau. La victime peut aider pour passer et clipser la bouée tube. Une fois la victime attachée dans la bouée tube, le sauveteur continue (sens des aiguilles d'une montre) de contourner la bouée et remorque la victime jusqu'à la plage.

La victime dans la phase de remorquage peut aider avec ses jambes mais ne doit exécuter aucune action de propulsion avec les bras. (Sauf pour allonger les bras au-dessus de la tête)

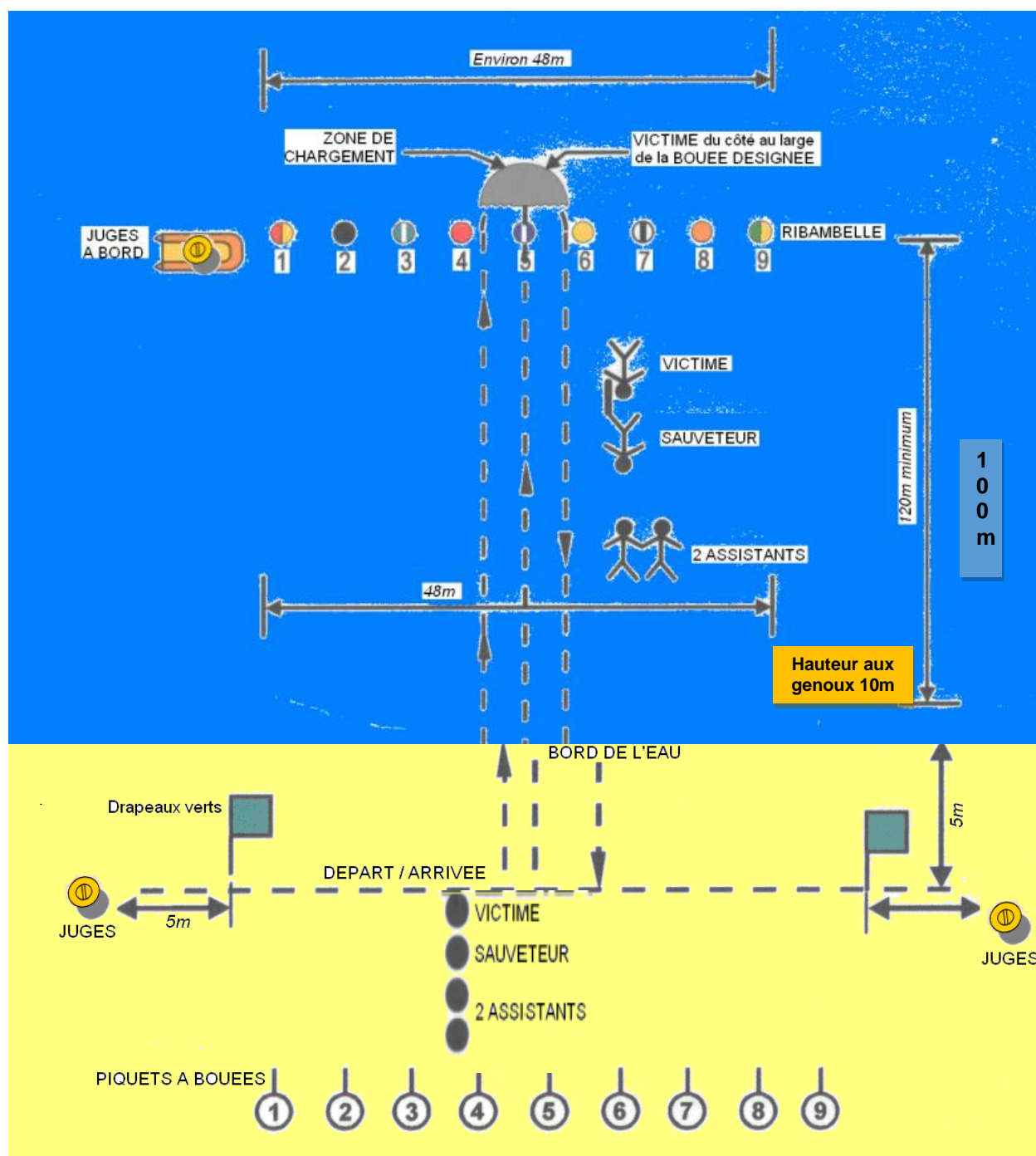
Dès que le sauveteur a commencé le remorquage de la victime vers la plage, les deux assistants, quand ils le désirent, peuvent franchir la ligne de départ et entrer dans l'eau pour aider le sauveteur à ramener la victime sur la plage. La victime doit être traînée ou portée jusqu'à la ligne d'arrivée. **(10 points)**.

L'arrivée est jugée quand la poitrine du 1^{er} assistant coupe la ligne d'arrivée en contact avec la victime.

Une fois que la victime est allongée prudemment sur le sol par les 2 assistants, le premier assistant effectue les gestes de premiers secours (1^{ère} partie). Le deuxième assistant passe l'alerte (2^{ème} partie) à l'aide du téléphone mis à sa disposition sur la plage. **(10 points)**.

Dès que la victime est prise en charge par les assistants, elle ne doit faire aucune action (elle ne peut plus aider).

Bouée tube et secourisme



[Lien vidéo](#) : Exemple du déroulé de l'épreuve

(Filmé durant le championnat de France UNSS 2023 à Muret)

B. SECOURISME (SUR 10 POINTS)

Barème secourisme : un jeune juge, supervisé par un adulte, juge l'attribution des points ci-dessous.

Epreuve de secourisme Collège : un seul cas

UNSS/COLLEGE EPREUVE DE SECOURISME		
EQUIPE :		
CAS N°1 : La victime a perdu connaissance.		
La personne qui évalue observe les actions suivantes	Oui=1	NON=0
<u>Actions sur la victime (sauveteur 1)</u>		
Allonger prudemment la victime à 2		
Apprécie l'état de conscience de la victime et pour cela : • poser des questions simples (« Comment ça va ? », « Vous m'entendez ? ») ; • secoue doucement les épaules ou lui prend la main et demande d'exécuter un ordre simple (« Serrez-moi la main»...)		
Libère les voies aériennes en basculant doucement la tête de la victime en arrière en appuyant sur le front et en élevant le menton.		
Apprécie la respiration sur 10 secondes au plus. Pour cela : • maintenir la libération des voies aériennes ; • se pencher sur la victime, oreille et joue du sauveteur au-dessus de la bouche et du nez de la victime (regard tourné vers le ventre et la poitrine de la victime)		
Place la victime en position stable sur le côté (Position latérale de sécurité)		
Demande à son partenaire d'alerter les secours		
Surveille en permanence la respiration de la victime, jusqu'à l'arrêt du secours. Pour cela : (au moins un pour valider) • regarder si le ventre et la poitrine se soulèvent ; • écouter d'éventuels sons provoqués par la respiration ; • sentir, avec le plat de la main, le soulèvement du thorax.		
ALERTE (sauveteur 2)		
Transmet son numéro de téléphone		
Transmet la nature du problème		
Transmet la localisation (lieu, adresse et ville)		
Total des points attribués		

Epreuve de secourisme Lycée

5 cas définis par la CMN et connus des lycéens. Pour le championnat un cas est tiré au sort, il est communiqué aux compétiteurs au début de l'épreuve sauvetage bouée tube et secourisme.

UNSS/ LYCEE EPREUVE DE SECOURISME		
EQUIPE :		
CAS N°1 : La victime a perdu connaissance.		
La personne qui évalue observe les actions suivantes	Oui=1	NON=0
<u>Actions sur la victime (sauveteur 1)</u>		
Allonger prudemment la victime à 2		
Apprécie l'état de conscience de la victime et pour cela : • poser des questions simples (« Comment ça va ? », « Vous m'entendez ? ») ; • secoue doucement les épaules ou lui prend la main et demande d'exécuter un ordre simple (« Serrez-moi la main»...)		
Libère les voies aériennes en basculant doucement la tête de la victime en arrière en appuyant sur le front et en élevant le menton.		
Apprécie la respiration sur 10 secondes au plus. Pour cela : • maintenir la libération des voies aériennes ; • se pencher sur la victime, oreille et joue du sauveteur au-dessus de la bouche et du nez de la victime (regard tourné vers le ventre et la poitrine de la victime)		
Place la victime en position stable sur le côté (Position latérale de sécurité)		
Demande à son partenaire d'alerter les secours		
Surveille en permanence la respiration de la victime, jusqu'à l'arrêt du secours. Pour cela : (au moins un pour valider) • regarder si le ventre et la poitrine se soulèvent ; • écouter d'éventuels sons provoqués par la respiration ; • sentir, avec le plat de la main, le soulèvement du thorax.		
<u>Alerte (sauveteur 2)</u>		
Transmet son numéro de téléphone		
Transmet la nature du problème		
Transmet la localisation (lieu, adresse et ville)		
Total des points attribués		

UNSS/ LYCEE		EPREUVE DE SECOURISME	
EQUIPE :			
CAS N° 2 : La victime présente une douleur du cou à la suite d'un traumatisme (suspicion de traumatisme du rachis cervical)			
La personne qui évalue observe les actions suivantes	Oui=1	NON=0	
<u>Actions sur la victime (sauveteur 1)</u>			
Le sauveteur s'approche de la victime et lui demande ce qui s'est passé			
Demande à la victime de ne pas bouger la tête			
Informe son partenaire de l'état de la victime			
Demande à son partenaire d'alerter les secours			
Stabilise le rachis cervical dans la position où il se trouve en maintenant sa tête à deux mains			
Demande une couverture pour protéger du froid			
Surveiller la victime et lui parle régulièrement.			
<u>Alerte (sauveteur 2)</u>			
Transmet son numéro de téléphone			
Transmet la nature du problème			
Transmet la localisation (lieu, adresse et ville)			
Total des points attribués			

UNSS/LYCEE EPREUVE DE SECOURISME		
EQUIPE :		
CAS N° 3 : La victime se plaint d'un traumatisme. La victime est sortie de l'eau avec précautions, elle est debout, elle se tient le bras, elle a une vive douleur à l'épaule qu'elle a du mal à bouger.		
La personne qui évalue observe les actions suivantes	Oui=1	NON=0
<u>Actions sur la victime (sauveteur 1)</u>		
Le sauveteur s'approche de la victime et la questionne sur sa douleur : « Où avez-vous mal ? » « Que s'est-il passé ? » « Avez-vous mal ailleurs ? » etc.... (Au moins deux questions pour valider)		
Demande à la victime de ne pas bouger l'épaule		
Installe la victime dans une position où elle se sent bien		
Informe son partenaire de l'état de la victime. (« douleur à l'épaule »)		
Demande à son partenaire d'alerter les secours.		
Demande une couverture pour protéger du froid.		
Surveiller la victime et lui parle régulièrement.		
<u>Alerte (sauveteur 2)</u>		
Transmet son numéro de téléphone		
Transmet la nature du problème « douleur à l'épaule »		
Transmet la localisation (lieu, adresse et ville).		
Total des points attribués		

UNSS/LYCEE EPREUVE DE SECOURISME		
EQUIPE :		
CAS N° 4 : La victime se plaint d'un malaise Accident cardiaque : douleur dans la poitrine		
La personne qui évalue observe les actions suivantes	Oui=1	NON=0
<u>Actions sur la victime (sauveteur 1)</u>		
Le sauveteur s'approche de la victime et la questionne sur sa douleur : « Où avez-vous mal ? » « Que s'est-il passé ? » « Avez-vous mal ailleurs ? » etc.... (Au moins deux questions pour valider)		
Le sauveteur met la victime au repos en position allongée		
Protège contre la chaleur, le froid ou les intempéries.		
Se renseigne auprès de la victime sur : • son âge ; • la durée du malaise ; • son état de santé actuel (maladies, hospitalisations ou traumatisme récents) ; • les traitements médicamenteux qu'elle prend ; • la survenue d'un malaise identique par le passé.		
Transmet les informations recueillies à son partenaire		
<u>Alerte (sauveteur 2)</u>		
Transmet son numéro de téléphone		
Transmet la nature du problème « douleur dans la poitrine »		
Donne l'âge de la victime et la durée du malaise,		
Donne son état de santé actuel, son traitement, et la survenue d'un malaise identique par le passé		
Transmet la localisation (lieu, adresse et ville)		
Total des points attribués		

UNSS/LYCEE EPREUVE DE SECOURISME		
EQUIPE :		
CAS N° 5 : La victime se plaint d'un malaise Accident vasculaire cérébral (AVC) : paralysie d'un bras, mal de tête sévère, inhabituel		
La personne qui évalue observe les actions suivantes	Oui=1	NON=0
<u>Actions sur la victime (sauveteur 1)</u>		
Le sauveteur s'approche de la victime et la questionne sur sa douleur : « Où avez-vous mal ? » « Que s'est-il passé ? » « Avez-vous mal ailleurs ? » etc.... (Au moins deux questions pour valider)		
Le sauveteur met la victime au repos en position allongée		
Protège contre la chaleur, le froid ou les intempéries.		
Se renseigne auprès de la victime sur : • son âge ; • la durée du malaise ; • son état de santé actuel (maladies, hospitalisations ou traumatisme récents) ; • les traitements médicamenteux qu'elle prend ; • la survenue d'un malaise identique par le passé.		
Transmet les informations recueillies à son partenaire		
<u>Alerte (sauveteur 2)</u>		
Transmet son numéro de téléphone		
Transmet la nature du problème « paralysie d'un bras, mal de tête sévère, inhabituel »		
Donne l'âge de la victime et la durée du malaise		
Donne son état de santé actuel, son traitement, et la survenue d'un malaise identique par le passé		
Transmet la localisation (lieu, adresse et ville)		
Total des points attribués		

5. RELAIS 4 X 50 M OBSTACLES

Obstacle horizontal : Deux lignes d'eau en travers de la piscine séparées de 2 mètres.

4 relayeurs réalisent chacun un 50 m nage libre comportant un obstacle horizontal situé au milieu du bassin entre 11,50 et 13,50m.

Passage en immersion totale : aucune partie du corps ne doit couper la surface de l'eau entre les deux lignes.

Au signal sonore de départ : le premier relayeur s'élance passe les obstacles et lorsqu'il touche le mur, le deuxième sauveteur s'élance puis le troisième, puis le quatrième. Le temps est pris lorsque le 4ème sauveteur touche le mur.

Après le plongeon et entre chaque obstacle horizontal, les sauveteurs doivent couper la surface de l'eau.

Quand le sauveteur a fini sa course il doit sortir de l'eau par l'échelle sans gêner les autres relayeurs.

Classement au temps lorsque S4 touche le mur.

6. RELAIS REMORQUAGE AVEC PALMES

Deux victimes V1 ET V2

Deux sauveteur S1 et S2 avec des palmes

Départ plongé

V1 au signal du départ effectue un 25 m nage libre, touche le mur et lève le bras pour donner le signal au sauveteur S1 de venir le chercher.

V1 doit rester dans la zone des 5 mètres jusqu'à ce que S1 touche le mur et soit en contact avec lui.

S1 se positionne au bord de la piscine, palmes à la main. Dès le signal du bras levé de V1, il chausse ses palmes dans l'eau ou à l'extérieur et nage 25 m puis touche le mur. Il effectue alors un remorquage en saisissant la victime dans la zone des 5 mètres, victime qui doit rester sur le dos en gardant les bras croisés au niveau de la poitrine. V1 peut aider en battant des pieds mais aucune action propulsive des bras n'est autorisée. La seule prise autorisée est « **mains sous les aisselles** ».

La prise Sauveteur-Victime **doit être établie avant de franchir la ligne des 5 mètres.**

A l'arrivée, si S1 lâche une main, le bras libre ne doit pas être propulsif (traction interdite). Le lâcher ne peut se faire qu'à distance d'un bras **du mur**.

Dès que S1 touche le mur avec sa main, V2 et S2 font le même parcours que V1 et S1.

Classement au temps lorsque S2 touche le mur.

7. RELAIS BOUEE TUBE (BT) AVEC PALMES

2 victimes V1 et V2
2 sauveteurs S1 et S2 avec palmes
Une bouée tube

Le premier V1 au signal de départ effectue un 50 m nage libre, touche le mur et donne le signal de départ à **S1 positionné au bord de la piscine, palmes et BT à la main**. A partir de ce moment, S1 peut s'équiper dans l'eau ou à l'extérieur et partir pour nager 50 m. Pendant que S1 effectue ses 50 mètres et jusqu'à ce qu'il touche le mur, V1 doit rester dans la zone des 5 mètres. Le clipsage doit se réaliser dans cette zone.

Zone d'équipement et de clipsage : la BT doit être attachée correctement **avant de franchir la ligne** des 5 mètres, c'est-à-dire clipsée dans 1 des anneaux et passée sous les bras. La sangle doit être passée par la tête et le bras.

S1 attache la BT autour de V1 et le tracte sur 50 m (la victime est sur le dos et peut aider le sauveteur en battant des pieds. La victime peut placer les bras au-dessus de la tête, aucune action propulsive des bras n'est autorisée).
Au 25 m, seul S1 doit toucher le mur, le demi-tour est libre.

Lorsque S1 touche le mur, V2 et S2 font le même parcours que V1 et S1.
Classement au temps lorsque S2 touche le mur.

8. RELAIS (2 X 100M) COMBINE

Le nageur est à la fois victime et sauveteur avec le même numéro
Chaque membre de l'équipe réalise cette épreuve en tant que victime et sauveteur :

- Ordre du relais 1 :
 - o S1 + V2
 - o S3 + V4
- Ordre du relais 2 :
 - o S2 + V1
 - o S4 + V3

Le sauveteur après un départ plongé réalise un 25m nage libre puis s'équipe avec palmes et bouée tube **qui sont posées sur le rebord de la piscine** et effectue un 25m. Après avoir touché le mur, il attache la bouée tube autour d'un de ses partenaires (victime) et le remorque sur 50m.

Pendant que S1 effectue son premier 50 mètres et jusqu'à ce qu'il touche le mur, V doit rester dans la zone des 5 mètres. Le clipsage doit se réaliser dans cette zone.
Au 75M, S doit toucher le mur et la touche doit être visible par le jeune juge.

Zone d'équipement et de clipsage : la BT doit être attachée correctement **avant de franchir la ligne** des 5 mètres, c'est-à-dire clipsée dans 1 des anneaux et passée sous les bras. La sangle doit être passée par la tête et le bras.

La victime est sur le dos et peut aider le sauveteur en battant des pieds. La victime peut placer les bras au-dessus de la tête, aucune action propulsive des bras n'est autorisée.

Lorsque S1 + V2 touche le mur à l'arrivée aux 100 mètres, S3 + V4 font le même parcours que S1 + V2.
Le relais 2 est ensuite **mis en place en suivant. → S2 + V1 puis S4 + V3**

Classement au temps après addition du temps des deux relais.

Si une disqualification est signifiée sur un des relais, le relais marquera les points du dernier.



Union Nationale du Sport Scolaire

13, rue Saint-Lazare - 75009 Paris | 01 42 81 55 11

Ne manquez rien de l'actualité de l'UNSS
Sur notre site internet www.unss.org

Et sur nos réseaux sociaux :

