

Ce tableau doit VOUS permettre de vous situer par rapport au programme de formation et permettre ainsi un suivi individualisé. Cochez au fur et à mesure des acquis de la formation.

Thèmes	Non vu	Vu	Maîtrisé
<b>Réalisation des apnées officielles</b>			
Apnées (approche technique et mentale)			
Réussite de l'apnée (15m et 20", récupération 10")			
<b>Technique de remorquage</b>			
Technique de remorquage en ciseaux			
Technique de remorquage en rétropédalage			
Prise de remorquage (nbre 4)			
Réalise l'épreuve de remorquage (- de 1mn 20')			
<b>Technique du palmage</b>			
Techniques - travail distance - travail puissance			
Vidage masque, respiration tuba			
Réalisation d'une performance au 800m (- de 13mn)			
Technique brasse			
Technique papillon			
Les virages			
Réaliser une performance lors du 200m X 2 N			
<b>Action du sauveteur sur le noyé</b>			
La prise au cou avant /arrière			
Maintien du poignet une main /deux mains			
Ceinture avant-bras bloqué / bras non bloqué			
Ceinture arrière bras bloqué / bras non bloqué			
Prise jambe avant une / deux			
Prise jambe arrière une / deux			
Techniques des prises pratiquées dans l'eau			
Démonstration commentée à sec			
Scénario complet : action du sauveteur sur le noyé			
<b>Sorties de l'eau</b> : ventrale et dorsale			
<b>Secourisme et relevage en piscine</b>			
Sortie de l'eau sur planche dorsale			
Scénario de secourisme aquatique en piscine.			