



Sécu'Nage

par le

Maitre Nageur Sauveteur

diplômé d'Etat

Volet réservé aux coordonnées personnelles du titulaire de ce livret.

80, Bd du général Leclerc-B.P.3
92113 CLICHY-LA-GARENNE Cedex
Tel : 01 42 42 95 34 - Fax : 01 47 60 28 91

E.mail : s.n.p.m.n.s.cormier.tresorier@wanadoo.fr
Site : www.snpmns.com

Coordonnées de l'établissement ou du M.N.S. :

.....
.....
.....
.....

Cachet de l'établissement ou du M.N.S. :

.....

Savoir se sauver



Savoir nager



Savoir sauver



Titulaire

Nom :

Prénoms :

Adresse :

Tél. :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Nationalité :

Test du "savoir se sauver"

Valide la capacité à :

1^{ère} partie Sans brassière de sécurité

- 1) se déplacer avec un minimum d'efficacité, sur et sous l'eau, **sans manifester de signe de panique**
- 2) à partir d'une chute arrière volontaire,
- 3) Habillé de vêtements propres
- 4) dans une profondeur de bassin supérieure à la taille du candidat,
- 5) sur une distance totale de 25 m sans interruption (dont 12.5 m sur le ventre, passage sous une ligne d'eau non tendue puis 12.5 m sur le dos),

2^{ème} partie avec brassière de sécurité (Sauf pour la descente en canyon)

- 6) puis éventuellement avec brassière dans les mêmes Conditions, si le candidat a réussi la 1^{ère} partie,

Test obligatoire pour la participation à toutes les activités aquatiques et nautiques (voile, canoë, canyoning, surf...)

Ce test préalable valide le test (ban ou boléro) du 03/06/2004 modifiant l'arrêté du 20/06/2003

Nom Prénom et
N° du diplôme du M.N.S.
Date et Signature

Test du "savoir nager"

Valide la capacité à :

- 1) gérer une distance supérieure ou égale à 50m sans interruption,
- 2) sur le ventre comme sur le dos
- 3) sans aucune aide, (flotteur, brassière, gilet...)
- 4) départ, sauté ou plongé
- 5) avec une démonstration technique liée au moins à l'une des trois nages ventrales connues (papillon, brasse, nage libre) et le dos crawlé.

Distance et style réalisés :

Temps réalisé :

Nom Prénom et
N° du diplôme du M.N.S.
Date et Signature

Test du "savoir sauver"

Valide la capacité à :

- 1) nager la tête hors de l'eau sur 20m, départ sauté,
- 2) suivi d'un plongeon canard pour aller rechercher un mannequin du gabarit du sauveteur à une profondeur minimum de 2m,
- 3) puis à la surface, remorquer une personne de même corpulence en maintenant son visage hors de l'eau, sur au moins 20m,
- 4) puis le sortir de l'eau.
- 5) Le tout en moins de 3'.

Profondeur de recherche :

Temps réalisé :

Nom Prénom et
N° du diplôme du M.N.S.
Date et Signature