

ENTRAÎNEMENT DE SAUVETAGE

TOUT AU LONG DE LA SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DE LA NOYADE, UN ENTRAÎNEMENT ÉTAIT AFFICHÉ SUR LE TABLEAU BLANC DE LA PISCINE POUR LES PARTICIPANTS DU BAIN LONGUEURS. ILS ONT EU LA CHANCE D'APPRENDRE OU PRATIQUER DES TECHNIQUES RELIÉES AU SAUVETAGE.

L'ENTRAÎNEMENT EST ADAPTÉ À TOUS LES NIVEAUX, MAIS IL EST OBLIGATOIRE D'ÊTRE UN BON NAGEUR.

VOUS AIMERIEZ ESSAYER L'ENTRAÎNEMENT DE SAUVETAGE LORS DE VOTRE PROCHAINE VISITE AU CENTRE AQUATIQUE ? LE VOICI :



1. 25 M CRAWL TÊTE UP
2. 25 M COUP DE PIED DE SAUVETAGE
3. 400 M (DÉFI : 12 MINUTES)
4. 2 X 25 M REMORQUAGE MANNEQUIN
5. 15 M SOUS L'EAU
6. NAGER 25 M, ALLER CHERCHER UN ANNEAU SOUS L'EAU, NAGER 25 M

ENTRAÎNEMENT CRÉÉ PAR ÉMILIE BARON, SAUVETEUSE AU CAFM.