

**ITEMS DE TRAVAIL**

		1	2	3	4	5	6	7
		NIVEAU 1 BLANC (5-6 ans)	NIVEAU 2 JAUNE (7-8ans)	NIVEAU 3 VERT (9-10ans; poussin)	NIVEAU 4 ROUGE (11-12 ans; Benjamin)	NIVEAU 4 BRONZE (13-14 ans; Minimes)	NIVEAU 4 ARGENT (15-16 ans; Cadets)	NIVEAU 4 OR (17 ans et plus; junior et plus)
		Je suis capable de ...	Je suis capable de ...	Je suis capable de ...	Je suis capable de ...	Je suis capable de ...	Je suis capable de ...	Je suis capable de ...
<b>A</b>	<b>NAGE</b>	Je cours genoux haut et je fais le dauphin	Je prépare mes palmes et je chausse rapidement dans peu d'eau. Je me déplace au moins sur 25 m vers une bouée.	Je prépare mes palmes et je chausse rapidement. Je me déplace dans beaucoup d'eau au moins sur 25 m vers une bouée.	J'effectue le parcours course/nage/course suivant le règlement FFSS	De passer des vagues d'au moins 50 cm et de rentré en bodysurf avec des palmes .	J'effectue le parcours course/nage/course dans 1mètre de vague .	Être titulaire de l'officiel B, avoir réalisé un oceanman, être titulaire du BNSSA ou du Surveillant de Baignade, savoir charger une victime sur un VNM, effectuer un sauvetage d'une victime inconsciente en palmes et bouée tube ainsi qu'en planche.
<b>B</b>	<b>BOUEE TUBE</b>	Je connais le matériel	Je prépare ma bouée tube j'approche dans peu d'eau une victime consciente en toute sécurité et je tend le flotteur, j'appelle à l'aide.	Je prépare ma bouée tube et mes palmes. Je me déplace vers la victime consciente avec mon matériel dans beaucoup d'eau . Je tend le flotteur puis j'appelle à l'aide.	J'effectue un sauvetage sur une personne de même corpulence avec mes palmes et ma bouée tube en toute sécurité.	J'effectue un relais sauvetage Tube conforme au règlement de la FFSS dans une mer calme, dans le rôle du sauveteur	J'effectue un sauvetage Tube dans une mer agitée, dans le rôle du sauveteur en protégeant les voies aériennes de ma victime.	
<b>C</b>	<b>PLANCHE</b>	Je connais mon matériel. Je garde mon équilibre pendant dix secondes en position allongée sur la planche .	Je dirige ma planche dans peu d'eau en position allongée et je rame avec une victime consciente qui m'aide.	J'effectue un sauvetage planche dans peu d'eau en donnant les consignes de chargement d'une victime consciente	Je remonte sur ma planche dans beaucoup d'eau et j'effectue un sauvetage planche en donnant les consignes de chargement à une victime consciente.	Je fais un parcours planche suivant le règlement FFSS	J'effectue un sauvetage planche d'une victime consciente dans 50 cm de vague	
<b>D</b>	<b>SECOURISME</b>	me Protéger, d' Alerter.	me Protéger, d' Alerter, d'évaluer la conscience	me Protéger, d' Alerter, d'évaluer la conscience, de faire un bilan lésionnel, PLS, Claques dans le dos, Identifier un malaise, mettre sous l'eau une brûlure.	PSC1 sans le module RCP.	Je suis titulaire du PSC1	Je suis titulaire du PSE1	
<b>E</b>	<b>PREVENTION</b>	Je reconnais un poste de secours et connais la signification de chaque flamme	Je connais au moins 6 dangers de la Baignade	Je connais les informations obligatoires au Poste de Secours.	Je connais le balisage, les 3 types de baignade et les conséquences sur la sécurité	Je connais la réglementation spécifique du surf	Je connais l'ensemble du matériel qui se trouve dans un poste de secours	
<b>F</b>	<b>ECOSAUVETEUR</b>	Je sais trier mes déchets	Je connais le cycle de l'eau	Je connais 5 gestes économisant de l'eau potable	Je connais 3 espèces marines menacées de disparition	Je participe à une action sensibilisation à la protection de la nature	Je suis adhérent d'une association de protection de la nature	
<b>G</b>	<b>ACTIVITES SUR SABLE</b>	Courir sur le sable rapidement sur 15m et 3 min sans arrêt	Courir sur le sable sur 30m avec un témoin et 5 min sans s'arrêter	Transmission du témoin	Transmission et réception du témoin efficaces			
<b>H</b>		Départ Flags	Départ flags réglementaire avec premiers appuis efficaces et plonger sur le sable pour attraper un drapeau à une distance de 1m	Réaliser une épreuve de flags (15m)	Réaliser une épreuve de flags (15m)et effectuer des plongeons de 1,5 mètres pour récupérer un drapeau	Réaliser une épreuve de flags (15m)	Réaliser une épreuve de flags (20m)	
<b>I</b>		Départ sprint	Départ sprint en position starter avec premiers appuis efficaces et arrivée en cassant le buste vers l'avant	Réaliser une épreuve de sprint sur 50m		Réaliser une épreuve de sprint sur 90m		
<b>J</b>	<b>SURFSKI</b>					Je payage en position assise sur une nipper-board	J'effectue une Surfski Race suivant le règlement FFSS	
<b>K</b>	<b>INTERVENTION MOTORISEE</b>						Je connais le rôle de l'équipier sur une embarcation motorisée.	