ITEMS DE TRAVAIL		1	2	3	4	5	6	7
		NIVEAU 1 BLANC (5-6 ans) Je suis capable de …	NIVEAU 2 JAUNE (7-8ans) Je suis capable de …	NIVEAU 3 VERT (9-10ans; poussin) Je suis capable de …	NIVEAU 4 ROUGE (11-12 ans; Benjamin) Je suis capable de …	NIVEAU 4 BRONZE (13-14 ans; Minimes) Je suis capable de …	NIVEAU 4 ARGENT (15-16 ans; Cadets) Je suis capable de …	NIVEAU 4 OR (17 ans et plus; junior et plus) Je suis capable de …
A	ENTREE DANS L EAU	réaliser une entrée dans l'eau avec et sans impulsion	Réaliser une entrée dans l'eau par la tête avec ou sans impulsion	Réaliser à partir du plot, un plongeon règlementaire avec et sans palmes.	Réaliser un plongeon règlementaire avec une coulée de 5 m minimum sans perte de vitesse Réaliser un plongeon règlementaire avec palmes avec une coulée de 10m minimum sans perte de vitesse. Réaliser un plongeon règlementaire avec une bouée tube et des palmes sans perte de vitesse.	Réaliser les 3 plongeons du niveau 4 avec un corps gainé.	Avoir acquis le niveau Bronze, capable de réaliser l'ensemble des épreuves piscine de compétitions sauvetage référencées dans le memento national FFSS en vigueur, être officiel C, être titulaire du PSC1	Avoir acquis le niveau d'Argent, être titulaire du Surveillant de Baignade ou du BNSSA, être officiel B, être titulaire du PSE1.
B	NAGE	me déplacer 25m avec 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos	nager 50m : 25 Crawl, 25 dos,	Nager 100m dans 4 nages différentes.	Réaliser un 800m en nage libre.	Réaliser un 200 crawl en moins de 4 minutes.		
C	VIRAGE	Réaliser une roulade avant dans l'eau	Réaliser une culbute crawl à dos	Réaliser une culbute crawl à crawl. Réaliser une culbute crawl à crawl avec palmes et bouée tube.	Réaliser une culbute avec ses palmes et un mannequin clipsé dans une bouée tube. Réaliser un virage avec un mannequin et des palmes. Réaliser un virage avec mannequin sans palmes.			
D	APNEE	Réaliser une immersion orientée vers le fond du bassin pour récupérer un objet, dans le petit bain.	Passer sous un obstacle large de 1m.	Se déplacer 10m en apnée après une impulsion au mur.	Se déplacer 25m sous l'eau avec des palmes. Se déplacer 17m50 sous l'eau sans palmes.	Effectuer 50m avec 25 crawl, 12m50 apnée et 12m50 remorquage		
E	PASSAGE D'OBSTACLE			Nager 100m obstacles sans marquer de temps d'arrêt devant l'obstacle.	Nager un 200m obstacles.	Nager un 200m obstacles en moins de 4min30.		
F	RAMASSAGE DE MANNEQUIN SANS PALMES		Récupérer un objet immergé entre 1m50 et 2m.	Réaliser un rammassage de petit mannequin plein sans palmes entre 1m50 et 2m00.	Réaliser un rammassage d'un gros mannequin plein sans palmes entre 1m50 et 2m00.			
G	RAMASSAGE MANNEQUIN AVEC PALMES			Réaliser un rammassage de petit mannequin plein avec palmes entre 1m50 et 2m00	Réaliser un rammassage d'un gros mannequin plein avec palmes entre 1m50 et 2m01			
H	NAGE AVEC PALMES		Effectuer 50m en palmes avec 25m en ondulation ventrale et 25m en crawl.	Réaliser 100 palmes en odulation avec 25m en ventral, 25 sur le côté gauche, 25 sur le côté droit, 25m sur le dos. Réaliser 100 palmes en battement avec 25m en ventral, 25 sur le côté gauche, 25 sur le côté droit, 25m sur le dos.				
I	REMORQUAGE MANNEQUIN AVEC PALMES		Sur 25m: Se déplacer en position dorsale et costale avec des palmes en tenant une planche hors de l'eau. Se déplacer en position ventrale avec des palmes en tenant une planche à la surface de l'eau.	Remorquer un petit mannequin vide sur 25m.	de réaliser l'épreuve du 100m mannequin palmes, avec petit mannequin plein.	de réaliser l'épreuve du 100m mannequin palmes, avec mannequin adulte.		
J	REMORQUAGE MANNEQUIN SANS PALMES	Me déplacer sur le dos à l'aide d'un objet flottant uniquement avec les jambes sur 25m.	Me déplacer sur le dos à l'aide d'un objet flottant en ciseaux de brasse sur 25m.	de réaliser l'épreuve du 50m mannequin avec le petit mannequin vide.	de réaliser l'épreuve du 50m mannequin avec le petit mannequin plein.	de réaliser l'épreuve du 50m mannequin avec le mannequin adulte.		
K	REMORQUAGE MANNEQUIN PALMES BOUEE TUBE		Me déplacer 25m en palmes et bouée tube	Préparer la bouée tube sur le rebord. Effectuer un 100m bouée tube.	Effectuer un 25m remorquage avec palmes et bouée tube.	Effectuer l'épreuve du 100m sauveteur.		
L	LANCER D'OBJET DE SAUVETAGE	Jeter un objet flottant à 2m50.	Jeter un objet flottant à 5m00.	Jeter un ballon de sauvetage (type SB) à 5m00.	Préparer une corde pour le lancer. Jeter une corde à 5 mètres	Effectuer l'épreuve du relais corde.		
M	SAUVETAGE UTILITAIRE		Effectue un 25m en palme et bouée tube, tend le flotteur à la victime et appelle à l'aide.	Effectue un 25m avec 12,5m en palme et bouée tube, tend le flotteur et tracte la victime qui est équipée d'une ceinture et qui l'aide avec des battements.	Effectuer 50 m avec un 25m ventral en palme bouée tube, tend le flotteur et tracte la victime qui est équipée d'une ceinture, et qui l'aide avec des battements.	Effectue 25m en nage palmes et bouée tube, clipse sa victime et la remorque sur 25m. Sortir une victime de l'eau de même corpulance avec l'aide d'un camarade.		
N	SECOURISME	me Proteger, d' Alerter.	me Proteger, d' Alerter, d'évaluer la conscience	me Proteger, 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.			