

Concours 2SEP 2026

Rapport de jury

Epreuve de sauvetage aquatique

I – Statistiques

Moyenne : 12,38/20 - Échelle des notes obtenues : 1-20.

- 4 candidat.es réalisent plus de 2 min pour parcourir l'épreuve.
- 3 candidat.es réalisent moins de 1min 30sec.
- 2 candidat.es ne terminent pas l'épreuve et échouent au remorquage du mannequin.

Le temps moyen pour parcourir l'épreuve est de 1 minutes 45 secondes pour les filles et de 1 minutes 43 secondes chez les garçons.

II – Rapport

A - Les attendus par rapport à l'épreuve de la présente session

Il est attendu des candidat.e.s qu'ils.elles sachent réaliser l'épreuve sans pénalité.

Rappel des pénalités :

- 10 secondes si le candidat ne plonge pas.
- 10 secondes par reprise d'appui pendant toute la durée de l'épreuve (excepté à la recherche du mannequin.
- 10 secondes pendant les phases d'immersions :
 - A chaque fois que le candidat émerge.
 - A chaque mètre entamé parcouru par que le candidat en surface.
- 20 secondes pour une prise « pénalisante » : strangulation du mannequin ; main(s) sur le visage du mannequin ; prise par l'anneau ; visage du mannequin vers le fond.
- En cas d'immersion des voies respiratoires du mannequin (des éclaboussures ou des vagues générées par le déplacement ne sont pénalisantes que si les voies aériennes sont sous la surface de l'eau) :
 - ☞ Pas de pénalité si les voies respiratoires sont toujours émergées.
 - ☞ + 5 secondes si les voies respiratoires sont le plus souvent émergées.
 - ☞ + 10 secondes si les voies respiratoires sont aussi souvent immergées qu'émergées.
 - ☞ + 20 secondes si les voies respiratoires sont le plus souvent immergées.

B - Les points forts relevés dans les prestations

Pour ce qui est des différentes techniques utilisées lors de l'épreuve, le jury note les points suivants :

- Nage libre : Quelques candidat.es nagent en brasse mais la majorité utilise la technique du crawl.
- Immersion : la majorité candidat.es s'arrêtent afin de repérer la zone d'immersion et de bien s'oxygéner avant l'apnée.
- Parcours subaquatique : les candidat.es utilisent des techniques variées pour se déplacer sous l'eau : la brasse sous-marine (avec poussée complète des bras), les ondulations (plus rapides) ou les battements de crawl. Cette dernière technique est clairement inadaptée car elle provoque un essoufflement précoce, nuisible à la performance.

- Remorquage du mannequin : La majorité des candidats.es saisit le mannequin à 2 mains, une sous chaque aisselle. Les autres le contrôlent à 1 main, celle-ci étant placée au niveau de la poitrine. Une minorité de candidats.es saisit le mannequin en arrière de la tête (prise dite « occipitale»). On peut classer les techniques de propulsion pour remorquer en 4 catégories, d'efficacité croissante :
 - Les battements alternés (type crawl)
 - Les ciseaux de brasse dissymétriques
 - Les ciseaux de brasse (simultanés)
 - Les ciseaux de brasse alternés (rétropédalage)

Là encore, nous souhaitons souligner que la propulsion en battements de crawl qui demande une dépense d'énergie importante est à proscrire.

C - Les points faibles relevés dans les prestations

3 candidats.es ont été pénalisés : tantôt pendant le remorquage (10 secondes) pour avoir immergé les voies respiratoires du mannequin, tantôt pour avoir écourté la distance à réaliser en apnée (10 secondes).

D - Les conseils de préparation

En conclusion, le jury conseille aux candidats les plus faibles de porter leur attention sur la technique de la brasse car sa maîtrise conditionne la qualité du déplacement subaquatique et du remorquage.