

## Épreuve de Sauvetage aquatique

### Rapport de jury

L'épreuve de sauvetage aquatique 2019 a eu lieu à la piscine de Bréquigny de Rennes, le lundi 17 juin de 15h30 à 17h00. 28 candidats étaient présents (20 garçons et 8 filles).

**Moyenne générale** : 14,98 / 20 (note la plus haute : 20 et note la plus basse : 9)

Moyenne **garçons** : 14,95 / 20 (note la plus haute : 20 et note la plus basse : 9)

Moyenne **filles** : 15,06 / 20 (note la plus haute : 19 et note la plus basse : 11)

La moyenne générale des candidats à cette épreuve progresse depuis 2016 et cette année ne fait pas exception à la règle (11,8 en 2016 ; 13,1 en 2017 ; 13,9 en 2018).

De nouveau, les filles obtiennent de meilleurs résultats que les garçons. Toutefois, l'écart se réduit nettement passant de 1,2 (2018) à 0,1 point.

La moyenne du groupe « fille » augmente faiblement par rapport à la session 2018 (+ 0,36 pt) tandis que celle du groupe « garçons » s'accroît de manière significative de près de 1,5 point ; la dispersion des notes étant pratiquement identique (2,3 d'Ecart Moyen)

Le temps moyen pour parcourir l'épreuve est d'1 minute 08 secondes pour les filles et d'1 minute 02 seconde chez les garçons. Aucun.e candidat.e n'a dépassé le temps limite de l'épreuve et seule une candidate a été pénalisée (+ 3s) lors de la phase de remorquage.

**Bilan** : une amélioration globale des résultats par rapport à 2018 qui s'explique surtout par l'amélioration des performances chronométriques chez les garçons

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

- **Entrée dans l'eau** : tous les candidat.e.s effectuent un départ plongé plutôt bien maîtrisé.
- **Nage libre** : à l'exception d'un candidat qui nage en brasse, l'ensemble des candidat.s.es utilisent la technique du crawl
- **Immersion** : la majorité des candidat.e.s s'immerge en « canard » dans la continuité de son parcours de nage. 3 candidat.e.s s'arrêtent afin de repérer la perche et de bien s'oxygéner avant l'apnée.
- **Parcours subaquatique** : les candidat.e.s utilisent des techniques variées pour se déplacer sous l'eau : la brasse sous-marine (avec poussée complète des bras), les ondulations ou les battements de crawl. Cette dernière technique est clairement inadaptée car elle provoque un essoufflement précoce, nuisible à la performance.

Tous les candidat.e.s parviennent à se saisir du mannequin sans remonter de leur apnée.

- **Remorquage du mannequin** : sur 28 candidat.e.s, 26 saisissent le mannequin à 2 mains, une sous chaque aisselle. Les 2 autres le contrôlent à 1 main, celle-ci étant placée soit au niveau de la poitrine, soit 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.

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.