

CESS technique de qualification
Option animateur (épreuve sauvetage et réanimation)
Programme FWB : 176/2003/248B

Date : 13 janvier 2018
Lieu : Quai Saint Léonard, 80
4000 LIEGE

Horaire

Présence des candidats sur place à 8h15
8h30 : épreuve de sauvetage
12h00 : pause de midi (prévoir un pique-nique et une boisson)
13h00 : épreuve de réanimation

Epreuve de sauvetage

1. Maillot : Départ avec un saut du sauveteur, nager 100m, la tête hors de l'eau en moins de 3 minutes.
2. Maillot : Départ dans l'eau et nager 50m dos, mains hors de l'eau en moins de 2 minutes.
3. Maillot : Départ plongé, nager 15m sous l'eau.
4. Habillé : Départ dans l'eau, nager, canard, repêcher 5 objets (à 2m de profondeur ou 3 objets (à 3m de profondeur). Les objets sont à 2m du bord et distants l'un de l'autre de 2m. Remonter un objet à la fois et le déposer sur le bord de la piscine en moins de 1'30".
5. Habillé : Remorquer sur 15m une personne (de même stature et en maillot) par deux prises à deux mains au choix (7,5m chacune).

Vêtements à prévoir :

Vêtements messieurs: maillot, chemise à longues manches, pantalon.

Vêtements dames: maillot, chemise à longues manches, jupes (sous les genoux) ou pantalon.

Epreuve de réanimation

Un exposé théorique sera d'abord donné par la ligue francophone belge de sauvetage.

Pratique :

1. Ouvertures des voies respiratoires.
2. Vérification de la respiration et des pulsations cardiaques.
3. Appel de secours.
4. Respiration artificielle (bouche à bouche).
5. Massage cardiaque
6. Position de sécurité