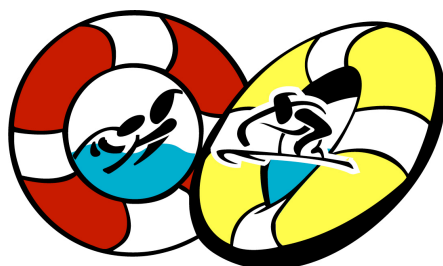


**LA LIGUE FRANCOPHONE BELGE DE SAUVETAGE
ASBL**



L.F.B.S.

VOUS PROPOSE:

**LA FORMATION DE CADRES SPORTIFS 2011
ENTRAINEUR NIVEAU 1 -
SAUVETAGE**

FORMATION AGRÉÉE PAR LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE - ADEPS

CONTACT

LIGUE FRANCOPHONE BELGE DE SAUVETAGE ASBL
PLACE DES SPORTS, 1 - 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE
TÉL: 010/45 75 45 – FAX: 010/45 64 65 – CONTACT@LFBS.ORG

WWW.LFBS.ORG

COMPÉTENCES DE L'ENTRAÎNEUR NIVEAU 1

- Apprentissage des techniques natatoires de base et spécifiques au sauvetage
- Initiation aux techniques de base du sauvetage sportif

CONTENU DU COURS

Titre	Contenus
Module A : Aspects généraux	4 chapitres : <ul style="list-style-type: none">• Les jeunes : aspects de croissance et de développement• Principes d'hydrostatique et d'hydrodynamique• Principes de base de l'éducation aquatique• Historique sur le sauvetage
Module B : Aspects spécifiques au sauvetage	4 chapitres : <ul style="list-style-type: none">• Techniques de nage spécifiques au sauvetage• Matériel et pédagogie pour le sauvetage en piscine• Matériel et pédagogie pour le sauvetage en eau libre• Principes pédagogiques et didactiques
Module C : Divers	2 chapitres : <ul style="list-style-type: none">• Influence de l'eau sur le corps humain : température et pression• Techniques de sauvetage sécuritaire, initiation aux brevets promotionnels

CONDITIONS D'ADMISSION

- Être âgé de 17 ans + 1 jour (brevet délivré à 18 ans).
- Présenter un certificat médical d'aptitude sportive délivré depuis **moins de trois mois**.
- Être détenteur du brevet élémentaire (LFBS) de sauvetage bronze :

Description :

1. Maillot : Départ au choix du bord, nager 50m, la tête hors de l'eau (sans temps limite).
2. Maillot : Départ dans l'eau et nager 25m dos, mains hors de l'eau (sans temps limite).
3. Maillot : Départ plongé, nager 10m sous l'eau.
4. Habillé : Départ dans l'eau, nager, canard, repêcher 3 objets (à 2m de profondeur ou 2 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 (sans temps limite).
5. Habillé : Remorquer sur 10m une personne (de même stature et en maillot) par une prise de tête.

Ce brevet peut-être délivré dans les clubs LFBS (coordonnées sur www.lfbs.org) ou dans la majorité des piscines francophones.

COURS: 52 HEURES

- Inscription:**
- Se présenter à la première journée de cours après avoir contacté, **par écrit**, la LFBS.
 - Après présentation du brevet élémentaire de sauvetage bronze, payer au titulaire du cours le droit d'inscription de **150,00 EUR**. Ce montant comprend la formation théorique et pratique, les syllabi, l'accès à la piscine, l'accès à deux sessions d'examens, la supervision du stage et l'homologation du diplôme par l'ADEPS.
 - Remplir les documents individuels et remettre le certificat médical.
- Examens:** Condition d'accès à l'examen : Etre inscrit régulièrement à une session de cours et totaliser, au moins, 80 % de présences.

- 1^e session :
 - Évaluation écrite des connaissances via un questionnaire à choix multiples.
 - Réaliser une démonstration des différentes techniques de sauvetage
 - Présenter une leçon en micro-enseignement.
- 2^e session et/ou 1^e session (si C.M.)

Inscription anticipative et par écrit auprès du titulaire du cours auquel se rapporte l'examen.

Stage : 10 heures au sein d'un club LFBS avec l'appui d'un maître de stage.

Remarques : - Dans tous les cas, le candidat doit avoir présenté ses examens de 1^e session et/ou de 2^e session **endéans les six mois** qui suivent l'examen initialement prévu pour le cours auquel il s'était inscrit.

PROGRAMME

MONITEUR niveau I	Projection planning	Lundi 07/03/2011	7h 9h-17h
		Mardi 08/03/2011	7h 9h-17h
		Mercredi 09/03/2011	7h 9h-17h
		Jeudi 10/03/2011	7h 9h-17h
		Vendredi 11/03/2011	7h 9h-17h
		Samedi 12/03/2011	6h 9h-16h
		Samedi 26/03/2011	4h 9h-13h
		+ une journée pratique eau-libre programmée avant le 25&26/06/2011	7h 9h-17h
		<u>Total :</u>	52 h

Examen écrit 1^{ère} session : Date à définir avec le groupe.

Lieu : Centre ADEPS de Jambes, Allée du Stade 2 à 5100 Jambes

Formateurs : Fabrice Vandebroek et Simon Verdonck