

SAUVETAGE COTIER

Fiche d'apprentissage

	PRATIQUE	ENVIRONNEMENT	SECURITE
Niveau 1 DEBUTANT.E	Savoir s'équilibrer sur sa planche Se propulser en mer calme	Observer son environnement (marée, vent, courants...)	S'équiper avec le matériel proposé Rester attentif aux consignes de sécurité
Niveau 2 INITIE.E	Surfer sur des vagues et se déplacer sur plan d'eau calme	Evaluer la force du vent et l'état de la mer	Signaler ses difficultés Savoir se regrouper et se replacer sur le plan d'eau
Niveau 3 CONFIRME.E	Surfer des vagues et se déplacer sur plan d'eau agitée	Repérer la présence de danger	Connaitre les risques liés à l'activité Savoir se sauver
Niveau 4 AUTONOME	Maîtriser sa planche dans toutes les conditions Se propulser de manière efficace	Respecter les priorités et les autres usagers de l'espace de surf	Savoir sauver autrui Connaitre les gestes de premiers secours et alerter les secours

