



## Sauvetage sportif côtier

---

### FICHE SPORT

Mise à jour le : 17/05/2023

## Présentation:

Pour la deuxième édition, la compétition aura lieu le mercredi 31 mai à la plage de Skhirat

Chaque établissement peut présenter jusqu'à 2 équipes collège et 2 équipes lycée. Chaque équipe est mixte et composée de 3 sauveteurs (élèves du même établissement), 3 collégiens pour les équipes "collège", 3 lycéens pour les équipes "lycée".

Il y aura 2 épreuves individuelles et 2 épreuves en équipe et tous les sauveteurs doivent y participer.

## LES EPREUVES INDIVIDUELLES:

### ***Le Beach Flag:***

Dans la position allongée sur le sable, au signal sonore, les sauveteurs se lèvent et courent sur une distance de 20 mètres pour récupérer un bâton chacun, le nombre de bâtons est inférieur au nombre de sauveteurs. Cette épreuve développe les capacités de réaction du sauveteur qui doit réagir rapidement pour intervenir.

Les sauveteurs sont couchés sur le sable à plat ventre, dos aux bâtons qui sont plantés sur une ligne parallèle à la ligne de départ distante de 20m. Il y a un bâton en moins que de sauveteurs.

Après que les sauveteurs soient tous alignés sur la ligne de départ (allongés, ventre au sol, mains posées au sol l'une sur l'autre, pieds strictement en arrière de la ligne de départ), un officiel donne la consigne "Head down", à ce moment tous les compétiteurs posent leur menton sur leurs mains toujours au sol et ne doivent plus bouger jusqu'au coup de sifflet qui signale le départ où tous les compétiteurs se redressent, se retournent et effectuent un sprint pour s'emparer de l'un des bâtons. Celui qui reste sans bâton est éliminé.

### ***Le combiné*** Course/Nage/Course:

Les sauveteurs sont alignés sur une ligne de départ. Au coup de sifflet, ils doivent enchaîner, dans cet ordre, un sprint de 90m, une nage d'environ 100m, un sprint de 90m.

## LES EPREUVES COLLECTIVES

### ***Le relais :***

***Nage/planche/Course:*** Depuis la ligne de départ les 1er sauveteurs de chaque équipe se dirigent dans l'eau pour nager environ 100m en contournant une bouée (à environ 50 mètres du bord) et

reviennent donner le relais au point de départ. Les 2<sup>ème</sup> sauveteurs partent avec leur planche dans l'eau, contournent la bouée et reviennent donner le relai au point de départ. Les 3<sup>ème</sup> sauveteurs font une course sur le sable d'environ 150 mètres.

### **Le max de glisse:**

Les sauveteurs de chaque équipe sont positionnés dans un box avec leur(s) planches de surf. Au signal, les sauveteurs doivent se relayer dans le box afin de surfer 3 vagues chacun dans un temps imparti de 25 minutes. Le but est de cumuler un temps maximal de glisse sur les 9 vagues (addition du temps de glisse dès la position debout des 9 vagues).

A la fin des 25 minutes, les 3 sauveteurs doivent être dans leur box ainsi que leur(s) planches. Les sauveteurs en attente de relais sont obligatoirement dans leur box.

Pénalité de 5 secondes si une équipe commet une faute telle que:

- Tous les sauveteurs ne sont pas dans leur box au bout des 25 minutes
- Un relai est donné à l'extérieur du box
- Une vague supplémentaire surfée
- Un sauveteur n'a pas correctement attaché son leash dans le box

### **ATTENTION:**

Tout non-respect aux règles de vivre ensemble (ex: insulte...) ou de l'environnement (ex: jeter un déchet sur la plage) et d'attitude non fair-play (pousser, gêner un adversaire) peut entraîner une disqualification de l'équipe.

### Récompenses/Podium

Les résultats des épreuves individuelles donnent lieu à un podium par catégorie (Benjamin, Benjamine.... Junior garçon, Junior fille) soit 8 podiums. Les sauveteurs sur le podium sont récompensés par une médaille.

Pour effectuer le classement, pour chaque épreuve le nombre de participants détermine le nombre de points attribués au premier et pour le deuxième n-1. Exemple: il y a 12 participants, le premier remporte 12 points, le second 11 points,... et le dernier (le 12<sup>ème</sup>) 1 point. Le classement individuel se fait donc du premier (plus grand nombre de points cumulés) au dernier (plus petit nombre de points cumulés)

Les résultats des épreuves par équipe donnent lieu à un podium par équipe en collège et en lycée en cumulant les points sur les 2 épreuves (relai+glisse). Pour effectuer le classement, pour chaque épreuve le nombre d'équipes participantes détermine le nombre de points attribués aux premiers et pour lesdeuxièmes n-1. Exemple: il y a 8 équipes, la première remporte 8 points, la seconde 7 points,... et le dernier (la 8<sup>ème</sup>) 1 point. Le classement des équipes se fait donc du premier (plus grand nombre de points cumulés) au dernier (plus petit nombre de points cumulés).

## ORGANISATION/PLANNING

- ✓ **8h30-9h00 : Accueil:** Arrivée des délégations à la plage de Skhirat
- ✓ **9h00-9h30 :** Briefing (rappel des épreuves, règles, planning...)
- ✓ **9h30-10h:** Préparation, équipement et échauffement
- ✓ **10h00-12h30 :** Épreuves individuelles collège/ épreuves en équipe lycée
- ✓ **12h30-13h30 :** Pause déjeuner et podiums individuels
- ✓ **13h30-16h00 :** Épreuves en équipes  
collège/ épreuves individuelles lycée
- ✓ **16h00:** Goûter et podium équipe
- ✓ **17h :** Fin de la journée

