

# Option EPS-Section Sportive

## Plongée

### Sauvetage Côtier

**Places limitées à :**

**-25 places maximum en 2de**

**-20 places maximum en 1ère**

Une liste complémentaire sera établie en cas de désistements et/ou places vacantes.

#### **Tests d'entrée en 2de :**

Test effectué sur les 15 premiers jours de la classe de 2de.

- 50 m Nage libre départ plongé 46'' et - pour les garçons  
52'' et - pour les filles

-50 m Brasse départ plongé 49'' et - pour les garçons  
1' et - pour les filles

-courir 20' **sans s'arrêter**

#### **Tests d'entrée en 1ère :**

Test effectué sur une demie-journée en avril (convocation).

- 50 m Nage libre départ plongé 46'' et - pour les garçons  
52'' et - pour les filles

-12,5 m rétropédalage

-200 m PMT (Palmes, Masque et Tuba) en moins de 3'30''

-courir 20' **sans s'arrêter**

