

TEST d'EVALUATION de NIVEAU INITIAL BNSSA

TEST GRATUIT

(A retourner au CSSC avec votre fiche d'inscription)

Contactez le CSSC au 06.03.49.87.71 pour prendre RDV

Il vous est possible de réaliser ce test auprès du BEESAN de votre Club habituel

1 – Effectuer 2 APNEES de 15 mètres (avec 10 sec de récupération maxi, à réaliser sans lunettes)

Effectue le 1^{er} trajet de 15 mètres en apnée : oui non

Effectue le 2^{ème} trajet de 15 mètres en apnée : oui non

2 – 200 mètres PMT (palmes masque tuba) (en moins de 3'10)

Temps intermédiaire au 100 PMT :

Temps FINAL au 200 m PMT :

3 – 25 m nage libre + 25 mètres remorquage mannequin (en moins de 1'20)

Temps intermédiaire au 25 m Nage Libre :

Temps FINAL au 50 m après remorquage du mannequin :

NOM :

Prénom :

E-mail :

Téléphone portable :

Test validé par :

à la piscine de :

Signature du MNS + cachet de la structure :

Club de Sauvetage et de Secourisme Carcassonnais
Place des Anciens Combattants d'Algérie, Maison Associative
- 11000 CARCASSONNE
06 03 49 87 71 - cssc11@wanadoo.fr
www.sauvetage-secourisme-carcassonne.com