

# Epreuves en eau-libre

Le sauvetage dit "eau-libre " fonctionne sur le même principe de spécialités: Ironman, planche, nage.....mais sans base chronométrique..... Il faut se qualifier dans chaque manche pour aller jusqu'en finale....Toute qualification se fait à la place et non au temps.....

## A. Epreuves individuelles

- *Surf race (nage)*



Les compétiteurs partent de la plage en courant vers l'océan. Ils doivent nager autour de bouées arrimées selon un parcours bien déterminé (mais qui peut varier) et revenir en courant sur la plage pour passer la ligne d'arrivée.

- *Ski race ( Kayak de sauvetage côtier )*



Les compétiteurs partent dans l'eau, à côté de leur kayak. Ils effectuent un parcours délimité par des bouées (mais qui peut varier) avant de revenir pour passer la ligne d'arrivée située dans l'eau.

- *Oceanman - Oceanwoman*



Les compétiteurs effectuent un surf race, suivi d'une course sur le sable. Ils enchaînent immédiatement avec un board race et d'une deuxième course sur le sable; ensuite un ski race et une troisième course sur la plage sans s'arrêter (l'ordre des épreuves pouvant être changé).

- *Board race*



Les compétiteurs partent de la plage en courant vers l'océan. Ils portent ou tirent leur planche. Ils effectuent un parcours délimité par des bouées (mais qui peut varier) avant de revenir vers la plage pour passer la ligne d'arrivée en portant ou en traînant leur planche.

- *Beach flags (Bâtons musicaux)*



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

Au signal, les compétiteurs se redressent, se retournent et se jettent en sprint sur un des bâtons. Celui qui reste sans bâton est éliminé.

- *Beach sprint (Sprint sur le sable)*



Sprint de 50 m à 90 m sur le sable.

## . Epreuves par équipes

### - *Oceanman/oceanwoman relay*

Idem que l'oceanman/oceanwoman mais chaque équipe comprend 4 compétiteurs qui effectuent chacun une seule épreuve : 1 coureur (sprint), 1 nageur, 1 rameur en planche et un kayakiste.

### - *Rescue tube rescue race*



Chaque équipe est composée de 4 personnes: 1 victime, 1 sauveteur avec palmes et bouée-tube et 2 assistants. Les sauveteurs sont dos à l'océan avec leur bouée-tube et leurs palmes. Au signal, ils mettent leurs palmes et nagent vers une victime accrochée à une bouée. Ils entourent leur victime de la bouée-tube et la tractent jusqu'au bord de la plage, la victime étant en position dorsale.

Dès que le sauveteur arrive au bord de la plage, les 2 assistants prennent en charge la victime et la portent ou la traînent jusqu'à la ligne d'arrivée, la bouée-tube reste toujours attachée.

### - *Board rescue race*



Chaque équipe est composée de 2 personnes : 1 nageur-victime et 1 sauveteur.

Au premier signal, le nageur-victime nage jusqu'à une bouée et signale son arrivée en levant une main et en posant l'autre main sur la bouée. Dès qu'il reçoit le signal du nageur, le sauveteur court vers l'océan, prend sa planche et agenouillé ou allongé sur celle-ci rame avec les mains jusque derrière la bouée où il charge la victime à l'avant de la planche.

Pour revenir vers la plage, les 2 membres de l'équipe peuvent ramer simultanément jusqu'à ce qu'ils passent la ligne d'arrivée.

### - *Beach relay*



Idem que le Beach sprint mais sous forme de relais de 4 compétiteurs par équipe.