



Club de Sauvetage Côtier de l'Horizon  
Lège-Cap Ferret

« École de l'Océan et du Sauvetage »

Site Web: [www.sauvetagecapferret.com](http://www.sauvetagecapferret.com)



[www.ffss.fr](http://www.ffss.fr)

« pdf modifiable » à remplir informatiquement et à envoyer par mail à : [oceansauvetage@capferret.com](mailto:oceansauvetage@capferret.com)

## ATTESTATION DE NATATION SUR L'HONNEUR ÉCOLE DE L'OcéAN ET DU SAUVETAGE CÔTIER

Descriptif du parcours aquatique requis : **100 mètres Crawl** (sans aucun appui ni aide à la propulsion ou à la flottabilité), **départ plongé**, avec une **immersion prolongée** (1 mètre) dans un temps **inférieur ou égal à 2 minutes et 15 secondes**.

*Le parcours peut être réalisé en piscine ou en milieu naturel (combinaison néoprène autorisée). Le plongeon (tête la première) peut être dissocié du parcours et doit être exécuté d'une hauteur minimale de 30 centimètres.*

*L'immersion prolongée, amorcée au moyen d'un plongeon dit « en canard », (1 mètre minimum à 30 centimètres de profondeur sous la surface) doit être réalisée, sans appui préalable, après avoir effectué, au minimum, les premiers 30 mètres du parcours en crawl.*

### PARTICIPANT ADULTE :

Je soussigné,

NOM :

PRÉNOM :

atteste sur l'honneur être majeur et disposer des capacités techniques et physiques pour effectuer le parcours aquatique décrit ci-dessus.

Fait à :

Le :

Signature (ou envoi par mail personnel identifiable)

### PARTICIPANT MINEUR :

Je soussigné,

NOM :

PRÉNOM :

Représentant légal de :

NOM :

PRÉNOM :

ÂGE :

atteste sur l'honneur que mon enfant dispose des capacités techniques et physiques pour effectuer le parcours aquatique décrit ci-dessus et que je serai physiquement présent lors des premières séances :

Je suis informé qu'un test de sélection complémentaire en milieu naturel sera réalisé préalablement à toute séance.

Fait à :

Le :

Signature (ou envoi par mail personnel identifiable)