



LIFESAVING SOCIETY  
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

# LIFE SAVING FITNESS FORME PHYSIQUE/ SAUVETAGE

Please print each candidate's name,  
address & postal code.  
Inscrire nom, adresse & code postal  
de chacun des candidats en lettres moulées

Sex  
Sexe

Date of birth  
Date de naissance

Skills  
Habilités

Knowledge  
Connaissances requises

Evaluate intensity & strength  
Évaluer l'intensité & la force

Rescue breathing — 3 min.  
Respiration artificielle directe — 3 min.

Sprint — 25 m or yd.  
Nage chronométrée — 25 m ou verges

Endurance swim — 200 m or yd.  
Nage d'endurance — 200 m ou verges

Arm lift from water  
Sortie de l'eau avec les bras seulement

Support weight at surface  
Soutenir un poids à la surface

Recover weight  
Récupérer un poids

Tow passive victim — 50 m or yd.  
Remorquer une victime passive — 50 m ou v.

	*1	*2	*3	*4	*5	*6	*7	*8	*9	Result Résultat
1				time temps			time temps		time temps	
2				time temps			time temps		time temps	
3				time temps			time temps		time temps	
4				time temps			time temps		time temps	
5				time temps			time temps		time temps	
6				time temps			time temps		time temps	
7				time temps			time temps		time temps	
8				time temps			time temps		time temps	
9				time temps			time temps		time temps	
10				time temps			time temps		time temps	

✓ - Satisfactory Performance. Performance satisfaisante. **G** - Gold Level Performance. Performance "Médaille d'or". **S** - Silver Level Performance. Performance "Médaille d'argent". **B** - Bronze Level Performance. Performance "Médaille de bronze". **F** - Failure. Echec.

**Total Fail** / **Total des échecs**      **Total Pass** / **Total des réussites**

Awards issued / Certificats émis       Awards not issued, mail to: / Certificats non émis, poster à:

Name/Nom \_\_\_\_\_

Address/Adresse \_\_\_\_\_

Postal Code/Code postal \_\_\_\_\_

Exam fees attached / Frais d'examen inclus       Exam fees not attached, invoice to: / Frais d'examen non inclus, facturer:

Name/Nom \_\_\_\_\_

Address/Adresse \_\_\_\_\_

Postal Code/Code postal \_\_\_\_\_

Instructor / Moniteur \_\_\_\_\_ ID # \_\_\_\_\_

Course location / Lieu du cours \_\_\_\_\_ Expiry Date / Date d'expiration \_\_\_\_\_

Date of exam (pool/piscine, beach/plage) \_\_\_\_\_ (affiliation) \_\_\_\_\_

Date de l'examen (year/année) (month/mois) (day/jour)

Examiner / Examineur \_\_\_\_\_ ID # \_\_\_\_\_

Examiner address / Adresse de l'examineur \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Expiry date / Date d'expiration (year/année) (month/mois) (day/jour)

Examiner signature / Signature de l'examineur \_\_\_\_\_

# LIFE SAVING FITNESS



# FORME PHYSIQUE/ SAUVETAGE

**LIFE SAVING FITNESS** teaches the importance of physical fitness in life saving. The award is designed for participants of all ages and both sexes who learn how to measure, monitor and maintain personal physical fitness for life saving emergencies.

**Prerequisites:** 30 years of age and under or medical approval. **Evaluation:** All items are evaluated by a Lifesaving Society Instructor. To achieve Bronze, Silver or Gold, candidates must successfully perform all items at that level. **Award:** Bronze, Silver or Gold crest and certification card. Reexamination may be taken at any time. A new certification card is issued for each successful reexamination.

## TEST ITEMS

1. Demonstrate an understanding of how to evaluate and improve strength and endurance fitness for life saving and physical activity.

2. Demonstrate ability to evaluate intensity of activity and personal strength.

3. Demonstrate rescue breathing for a period of 3 min. at pool or dockside (victim and rescuer in deep water) with a victim of the candidate's choice or with a suitable device (mannequin or equivalent).

4. Swim any stroke, dive start, as follows:

	25 m	25 yd.	20 yd.
Bronze	22 sec.	20 sec.	16 sec.
Silver	18 sec.	16 sec.	13 sec.
Gold	15 sec.	13 sec.	10 sec.

5. Swim any stroke, dive start, as follows:

	200 m	200 yd.
Bronze	5:30	5:00
Silver	4:25	4:00
Gold	3:20	3:00

6. Demonstrate ability to get out of the water onto a pool deck or dock using only the arms to lift self from the water and placing one foot on the deck/dock.

7. While treading water, support a 4.5 kg or 10 lb. object at the surface with one or two hands:

Bronze:	6:00
Silver:	8:00
Gold:	10:00

8. Remove a 9 kg or 20 lb. object located at a depth of 3 m or yd. and at a distance of 3 m or yd. from dock or poolside; surface, carry and place object on dock or deck.

9. Tow a passive victim, with a suitable buoyant device (ring buoy, flutterboard, rescue can or tube, etc.); rescuer and victim to start in the water:

	50 m	50 yd.
Bronze	1:28	1:20
Silver	1:17	1:10
Gold	1:06	1:00

**LE CERTIFICAT FORME PHYSIQUE/SAUVETAGE** enseigne au candidat l'importance de la forme physique dans le sauvetage. Ce certificat montre aux candidats de tous âges et des deux sexes comment mesurer, surveiller et améliorer leur forme physique pour se préparer à faire face à toute situation d'urgence.

**Préquis:** Avoir 30 ans ou moins ou obtenir l'assentiment d'un médecin. **Évaluation:** Toutes les épreuves sont évaluées par un moniteur de la Société de Sauvetage. Les candidats n'obtiennent ce certificat à un niveau (bronze, argent ou or) que s'ils ont subi avec succès toutes les épreuves spécifiées pour ce niveau. **Attributions:** Écusson de couleur bronze, argent ou or et carte d'accréditation. Les candidats peuvent toujours se soumettre à un nouvel examen et chaque examen subi avec succès leur donne droit à une nouvelle carte d'accréditation.

## ÉPREUVES DE L'EXAMEN

1. Le candidat doit démontrer sa bonne compréhension des méthodes à utiliser pour mesurer et améliorer sa forme physique, en particulier la force et l'endurance nécessaires au sauvetage et aux activités physiques.

2. Démontrer que l'on sait évaluer l'intensité d'une activité et la force personnelle.

3. Administrer la respiration artificielle directe à une victime de son choix ou à un substitut adéquat pendant trois minutes. La victime et le sauveteur se trouvent en eau profonde près du bord d'une piscine ou près d'un quai.

4. Après avoir effectué un plongeon, parcourir la distance suivante (la nage étant au choix du candidat):

	25 m en	25 verges en	20 verges en
Bronze	22 sec	20 sec	16 sec
Argent	18 sec	16 sec	13 sec
Or	15 sec	13 sec	10 sec

5. Après avoir effectué un plongeon, parcourir la distance suivante (la nage étant au choix du candidat):

	200 m en	200 verges en
Bronze	5 min 30 sec	5 min
Argent	4 min 25 sec	4 min
Or	3 min 20 sec	3 min

6. Démontrer, au bord d'une piscine ou d'un quai, que l'on peut se sortir de l'eau en ne se servant que de ses bras pour se soulever et en prenant appui d'un pied.

7. Tout en nageant sur place, tenir un objet pesant 4,5 kg ou 10 livres à la surface de l'eau. On peut pour cela utiliser une seule main ou les deux:

Bronze:	pendant 6 minutes;
Argent:	pendant 8 minutes;
Or:	pendant 10 minutes.

8. Aller chercher, à une profondeur de 3 m ou 3 verges et à 3 m ou 3 verges du bord de la piscine ou du quai, un objet pesant 9 kg ou 20 livres. Faire surface en portant l'objet et le déposer sur le bord.

9. Remorquer une victime passive en s'aidant d'un flotteur adéquat (bouée de sauvetage, planche de flottaison, bouée-torpille, etc.); candidat et victime doivent être dans l'eau au début de l'épreuve:

	sur 50 m en	sur 50 verges en
Bronze	1 min 28 sec	1 min 20 sec
Argent	1 min 17 sec	1 min 10 sec
Or	1 min 6 sec	1 min