



Vos nageurs sauveteurs

COURS DE FORMATION SAUVETAGE 2026

PISCINE DE DELEMONT



COURS BASE POOL (en piscine 7h de cours, 5 soirs)

Lundis 26 janvier, 2, 9, 23 février et 2 mars de 19 à 20h30.

Recommandé par la SSS pour accompagner des jeunes en piscine surveillée.

Ce cours est obligatoire pour suivre le cours Plus Pool.

Conditions d'admission : 14 ans révolus, savoir nager (100m ventral en 3 minutes) et plonger

COURS BLS-AED (massage cardiaque, 4 h de cours)

1^{er} cours : lundis 9 et 16 mars de 19 à 21 h (salle de théorie de la Blancherie)

2^e cours : lundis 23 mars et 30 mars de 19 à 21 h (salle de théorie de la Blancherie)

Ce brevet est obligatoire pour suivre le cours Plus Pool.

Conditions d'admission : 12 ans révolus

Priorité aux participant-e-s du cours « Base » précédent

COURS PLUS POOL (en piscine, 7h de cours, 5 soirs)

Lundis 20, 27 avril, 4, 11, 18 mai (réserve 1 juin) de 19 à 20h30.

Recommandé pour accompagner des jeunes dans une piscine non surveillée.

Conditions d'admission: 16 ans révolus et le participant nage 200m en position ventrale en max 5 minutes. Avoir le base pool et le BLS_AED (ou être en train de le faire).

Priorité aux participant-e-s du cours « Base » et/ou « BLS-AED » précédents

BASE POOL : 150 frs (non membres SSS Delémont) 110 frs (membres SSS Delémont)

BLS-AED : 140 frs (non membres) 100 frs (membres)

PLUSPOOL : 160 frs (non membres) 120 frs (membres)

Base pool et BLS : 200 frs (non membres) 160 frs (membres)

BLS_AED et Plus pool : 220 frs (non membres) 180 frs (membres)

Basepool et Pluspool : 225frs (non membres) 185 frs (membres)

Les 3 cours ensemble : 265 frs (non membres) 225 frs (membres)

COURS PRO POOL (11 heures de cours)

Samedi et dimanche 20 et 21 juin

Pour les personnes qui exercent une activité professionnelle en tant que surveillant ou maître-nageur.

Conditions et infos : <https://www.slr.ch/fr/cours/formation-de-base/brevet-pro-pool>

Prix : 250 frs (non membres), 200 frs (membres)

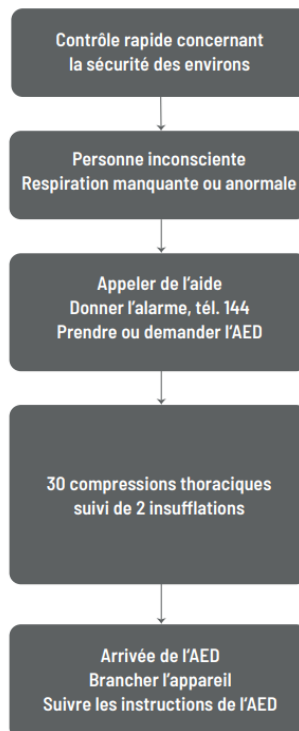
Les entrées à la piscine ne sont pas comprises, mais possibilité d'avoir des entrées au prix club.

Pour plus d'infos : <https://www.slr.ch/fr/formation/formation-de-base.html>

RENSEIGNEMENTS SOUS delemont@sss.ch

INSCRIPTIONS EN LIGNE (Places limitées) <https://formation.sss.ch/Calendrier-des-Cours>

Algorithme BLS-AED-SRC 2021



Compressions thoraciques

- Point de compression au milieu de la cage thoracique
- 100-120 p. min
- 5-6 cm
- Décharge complète
- Interruption minimale
- Surface dure si possible

Chez les enfants

- Si aucun téléphone portable n'est disponible, avant de donner l'alarme 1 minute de RCP
- Avec 5 ventilations au début
- Rapport de 15:2
- Compressions thoraciques: un tiers du diamètre du thorax