

# Sauv'nage

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appui solide, sans lunettes.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «Être capable de...»	CRITERES DE REUSSITE
1	<b>Enchaînement entrée dans l'eau et immersion</b>	Sauter du bord, se laisser remonter passivement.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion. (*)
	Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.		
2	<b>Flottaison ventrale</b>	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Equilibre ventral, maintenu en surface pendant 5 secondes. (Épaules et bassin en surface)
	Réaliser une flottaison ventrale.		
3	<b>Immersion orientée</b>	Nager jusqu'au cerceau et y entrer.	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau.
	Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.		
4	<b>Equilibre vertical</b>	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.	Tête émergée pendant 5 secondes. (*) (Oreilles et bouche hors de l'eau)
	Se maintenir en position verticale.		
5	<b>Enchaînement déplacement ventral et immersion</b>	Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque obstacle (ex : lignes d'eau). (3 à 4 espacés d'au moins 1,50 m)	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle. (*)
	Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.		
6	<b>Flottaison dorsale</b>	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes. (Épaules et bassin à la surface)
	Réaliser une flottaison dorsale.		
7	<b>Déplacement dorsal</b>	Nager sur le dos (entre 15m et 20m).	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
	Réaliser une propulsion dorsale.		
8	<b>Exploration de la profondeur</b>	A la fin du parcours, aller chercher un objet au fond du bassin, le montrer au dessus de l'eau, le lâcher, terminer le parcours en position dorsale.	Remonter l'objet et le montrer au dessus de la surface. L'objet est immergé à 1,80 m de profondeur (plus ou moins 30 cm en fonction de l'âge).
	Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une localisation et la saisie d'un objet et une remontée maîtrisée.		

(\*) Consignes particulières d'application pour la FFH. (Voir document annexe de consignes particulières)