

LE SAUVINAGE

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans la continuité, sans reprise d'appuis solides, sans lunettes.			
TÂCHES	OBJECTIFS VISES	CONSIGNES "Être capable de ..."	CRITERES D'EVALUATION
1	Enchaînement entrée dans l'eau et immersion Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive. Flottaison ventrale	Sauter du bord, se laisser remonter passivement.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion. (*)
2	Réaliser une flottaison ventrale. Immersion orientée	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Equilibre ventral, maintenu en surface et sur 5 secondes. et bassin en surface)
3	Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée. Equilibre vertical	Nager jusqu'au cerceau et y entrer.	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau.
4	Se maintenir en position verticale. Enchaînement déplacements ventral et immersion	Reste en position debout tête hors de l'eau durant 5 secondes.	Tête émergée pendant 5 secondes. (*) (Oreilles et bouche hors de l'eau)
5	Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion. Flottaison dorsale	Ressorir 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. (*)
6	Réaliser une flottaison dorsale. Déplacement dorsal	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Équilibre dorsal maintenu 5 secondes. (Epaules et bassin à la surface)
7	Réaliser une propulsion dorsale. Exploration de la profondeur	Nager sur le dos (entre 15m et 20m).	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
8	Enchaîner : - Une immersion, - Un déplacement vers le fond du bassin, - Une localisation et la saisie d'un objet, - Une remontée maîtrisée.	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.	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). (*)

Consignes particulières d'application pour le Sauv'nage

**Sans reprise d'appui solide » ni reprise d'appui au mur ou sur la ligne d'eau
SANS LUNETTES**

	Application pour l'ensemble des publics	Application FHH
<p>•Tâche 1 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La remontée est passive, pour ne pas éliminer des sujets plus denses, les évaluateurs permettront une remontée active. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se laisser tomber ou partir dans l'eau, la remontée pourra être active.
<p>•Tâche 2 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La prise d'air entre la remontée passive et l'équilibre ventral est possible. - L'équilibre ventral optimal est réalisé corps aligné, bras, tête, bassin, jambes. 	
<p>•Tâche 4 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le maintien de la position verticale peut être réalisé de façon dynamique ou statique. - Sortir sous le cerceau. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'obligation de rester en surface sur 5 secondes n'est pas un critère d'évaluation restrictif. Le « bouchon » est permis.
<p>•Tâche 5 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Laisser la liberté de placer des lignes à la place du cerceau pour délimiter l'espace de remontée verticale. - Il faut tendre vers un déplacement en surface avec des expirations aquatiques régulières (ventilations régulières). 	<ul style="list-style-type: none"> - En augmentant le nombre d'évaluateurs, il n'est pas nécessaire d'installer les lignes d'eau. Il suffit d'exiger que le sujet expire et inspire plusieurs fois dans son parcours (4 à 5 fois minimum).
<p>•Tâche 8 :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si pour des raisons de profondeur l'objet est placé avant le terme de la tâche N°7, terminer le parcours sur le dos. 	