

LE SAUV'NAGE

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans la continuité, sans reprise d'appuis solides, sans lunettes.

TACHES	OBJECTIFS VISES	CONSIGNES	CRITERES D'EVALUATION
1	Enchaînement entrée dans l'eau et immersion	Sauter du bord, se laisser remonter passivement.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion. (*)
	Être capable de réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.		
2	Flottaison	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Equilibre ventral, maintenu en surface et sur 5". (Épaules et bassin en surface).
	Être capable de réaliser une flottaison ventrale.		
3	Enchaînement déplacement et immersion	Nager jusqu'au cerceau et y entrer.	A réaliser sans prendre appui sur le cerceau.
	Être capable d'enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.		
4	Flottaison	Rester en position debout tête hors de l'eau durant cinq secondes.	Tête émergée (oreilles et bouche hors de l'eau). - Tenir 5 secondes. (*)
	Être capable de se maintenir en position verticale.		
5	Enchaînement déplacements-immersion	Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque ligne d'eau (3 à 4, espacées d'au moins 2,50 m)	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque ligne. (*)
	Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.		
6	Flottaison	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Équilibre dorsal maintenu 5 secondes. (Epaules et bassin à la surface).
	Réaliser la flottaison dorsale.		
7	Déplacement	Nager sur le dos (entre 15m et 20m).	Conserver la position dorsale durant le déplacement, sans temps d'arrêt.
	Réaliser une propulsion dorsale.		
8	Immersion	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 1m80 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, - Une remontée maîtrisée.		