

Nom et Prénom de l'Evaluateur : _____

Nom et Prénom de l'Assistant : _____



Nom et Prénom: _____

Club: _____

LE 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 | CRITERES D'EVALUATION | Validation (**) | |
|--------|---|---|-----------------|-----|
| 1 | Enchaînement entrée dans l'eau et immersion | Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion. (*) | OUI | NON |
| | Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive. | | | |
| 2 | Flottaison ventrale | Equilibre ventral, maintenu en surface pendant 5 secondes. (Épaules et bassin en surface, bras et jambes alignés dans le prolongement du corps) | OUI | NON |
| | Réaliser une flottaison ventrale. | | | |
| 3 | Immersion orientée | Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau. | OUI | NON |
| | Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée. | | | |
| 4 | Equilibre vertical | Tête émergée pendant 5 secondes. (*) (Oreilles et bouche hors de l'eau) | OUI | NON |
| | Se maintenir en position verticale. | | | |
| 5 | Enchaînement déplacements ventral et immersion | Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle. (*) | OUI | NON |
| | Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion. | | | |
| 6 | Flottaison dorsale | Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes. (Épaules et bassin à la surface) | OUI | NON |
| | Réaliser une flottaison dorsale. | | | |
| 7 | Déplacement dorsal | Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale. | OUI | NON |
| | Réaliser une propulsion dorsale. | | | |
| 8 | Exploration de la profondeur | Remonter l'objet et le montrer au dessus de la surface. L'objet est immergé à 1,80 m de profondeur. | OUI | NON |
| | Enchaîner : - Une immersion, - Un déplacement vers le fond du bassin, - Une localisation et la saisie d'un objet, - Une remontée maîtrisée. | | | |

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

(**) : Barrer la mauvaise réponse

| | | |
|--------------------------------------|-----|-----|
| Réussite au test du Sauv'Nage | OUI | NON |
|--------------------------------------|-----|-----|