

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
-------------------------------	-----	-----