

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_ N° licence (IUF) : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_

Personne validant le test : \_\_\_\_\_

Statut :  Evalueur ENF 1  Assistant Evalueur ENF 1

**Validation du test Sauv'nage : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans la continuité, sans reprise d'appuis solides, sans masque ni lunettes, sur 50 m**

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..."	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
<b>N°1</b>				
Entrée dans l'eau et immersion	<b>Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.</b>	Sauter du bord, se laisser remonter passivement.	Existence d'une <b>impulsion</b> , d'une <b>immersion totale</b> et d'une <b>remontée sans propulsion</b> (a).	
<b>N°2</b>				
Flottaison ventrale	<b>Réaliser une flottaison ventrale.</b>	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Equilibre ventral, maintenu en <b>surface</b> pendant <b>5 secondes</b> . (Épaules et bassin à la surface)	
<b>N°3</b>				
Immersion orientée	<b>Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.</b>	Nager jusqu'au cerceau et y entrer sans le toucher.	Réalisé <b>sans prise d'appui</b> sur le cerceau.	
<b>N°4</b>				
Equilibre vertical	<b>Se maintenir en position verticale.</b>	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes	<b>Tête émergée</b> (b) pendant <b>5 secondes</b> . (Oreilles et bouche hors de l'eau)	
<b>N°5</b>				
Déplacements ventral et immersion	<b>Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.</b>	Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque obstacle. (3 à 4 espacés d'au moins 1,50 m)	Déplacement sur le <b>ventre, sortie du visage</b> entre chaque obstacle. (c)	
<b>N°6</b>				
Flottaison dorsale	<b>Réaliser une flottaison dorsale.</b>	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Equilibre dorsal maintenu en <b>surface</b> pendant <b>5 secondes</b> . (Épaules et bassin à la surface)	
<b>N°7</b>				
Déplacement dorsal	<b>Réaliser une propulsion dorsale</b>	Nager sur le dos (entre 15 et 20 m)	Déplacement <b>sans temps d'arrêt</b> en conservant la <b>position dorsale</b> .	
<b>N°8</b>				
Exploration de la profondeur	<b>Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une localisation et la saisie d'un objet et une remontée maîtrisée.</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 <b>montrer au dessus de la surface</b> . L'objet est immergé à 1,80m de profondeur (plus ou moins 30cm en fonction de l'âge).	

Test Sauv'nage réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite : **OUI** **NON**

**Adaptations Handisport :**

- (a) Le nageur peut se laisser tomber ou partir dans l'eau. La remontée peut être active.
- (b) Le "bouchon" est autorisé.
- (c) Un enchaînement d'expirations et d'inspirations peut suffire.