

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
N°1				
Entrée dans l'eau et immersion	Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.	Sauter du bord, se laisser remonter passivement.	Existence d'une impulsion , d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion (a).	
N°2				
Flottaison ventrale	Réaliser une flottaison ventrale.	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Equilibre ventral, maintenu en surface pendant 5 secondes . (Épaules et bassin à la surface)	
N°3				
Immersion orientée	Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.	Nager jusqu'au cerceau et y entrer sans le toucher.	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau.	
N°4				
Equilibre vertical	Se maintenir en position verticale.	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes	Tête émergée (b) pendant 5 secondes . (Oreilles et bouche hors de l'eau)	
N°5				
Déplacements ventral et immersion	Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.	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 ventre, sortie du visage entre chaque obstacle. (c)	
N°6				
Flottaison dorsale	Réaliser une flottaison dorsale.	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Equilibre dorsal maintenu en surface pendant 5 secondes . (Épaules et bassin à la surface)	
N°7				
Déplacement dorsal	Réaliser une propulsion dorsale	Nager sur le dos (entre 15 et 20 m)	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale .	
N°8				
Exploration de la profondeur	Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une localisation et la saisie d'un objet et 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 en position dorsale.	Remonter l'objet et le montrer au dessus de la surface . 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.