



# Le test du Sauv'nage

Equilibre  
ventral corps  
et bras alignés

Tenir  
5 secondes en  
position  
verticale

Passer sous  
les lignes

Environ 15 à 20 mètres

Nage en position  
ventrale

Retour en nage en  
position dorsale

Remonter un  
objet  
immergé

Equilibre  
dorsal



# Consignes particulières d'application pour le Sauv'nage

« Sans reprise d'appui solide ni reprise d'appui au mur ou sur la ligne d'eau »

## ■ Tâche 1 :

### ■ *Application pour l'ensemble des publics :*

- La remontée est passive, pour ne pas éliminer des sujets plus denses, les évaluateurs permettront une remontée active.

### ■ *Application FF Handisports:*

- Se laisser tomber ou partir dans l'eau, la remontée pourra être active

## ■ Tâche 2 :

### ■ *Application pour l'ensemble des publics :*

- La prise d'air entre la remontée passive et l'équilibre ventral est possible.
- L'équilibre ventral optimal est réalisé corps aligné, bras, tête, bassin, jambes.

## ■ Tâche 4 :

### ■ *Application pour l'ensemble des publics :*

- Le maintien de la position verticale peut être réalisé de façon dynamique ou statique.

### ■ *Application FF Handisports:*

- L'obligation de rester en surface sur 5 secondes n'est pas un critère d'évaluation restrictif. Le « bouchon » est permis.

## ■ Tâche 5 :

### ■ *Application pour l'ensemble des publics :*

- Sortir sous le cerceau.
- Laisser la liberté de placer des lignes à la place du cerceau pour délimiter l'espace de remontée verticale.
- Il faut tendre vers un déplacement en surface avec des expirations aquatiques régulières (ventilations régulières).

### ■ *Application FF Handisports :*

- En augmentant le nombre d'évaluateurs, il n'est pas nécessaire d'installer les lignes d'eau. Il suffit d'exiger que le sujet expire et inspire plusieurs fois dans son parcours (4 à 5 fois minimum).

## ■ Tâche 8 :

### ●●● ■ *Application pour l'ensemble des publics :*

- Si pour des raisons de profondeur l'objet est placé avant le terme de la tâche N°7, terminer le parcours sur le dos.