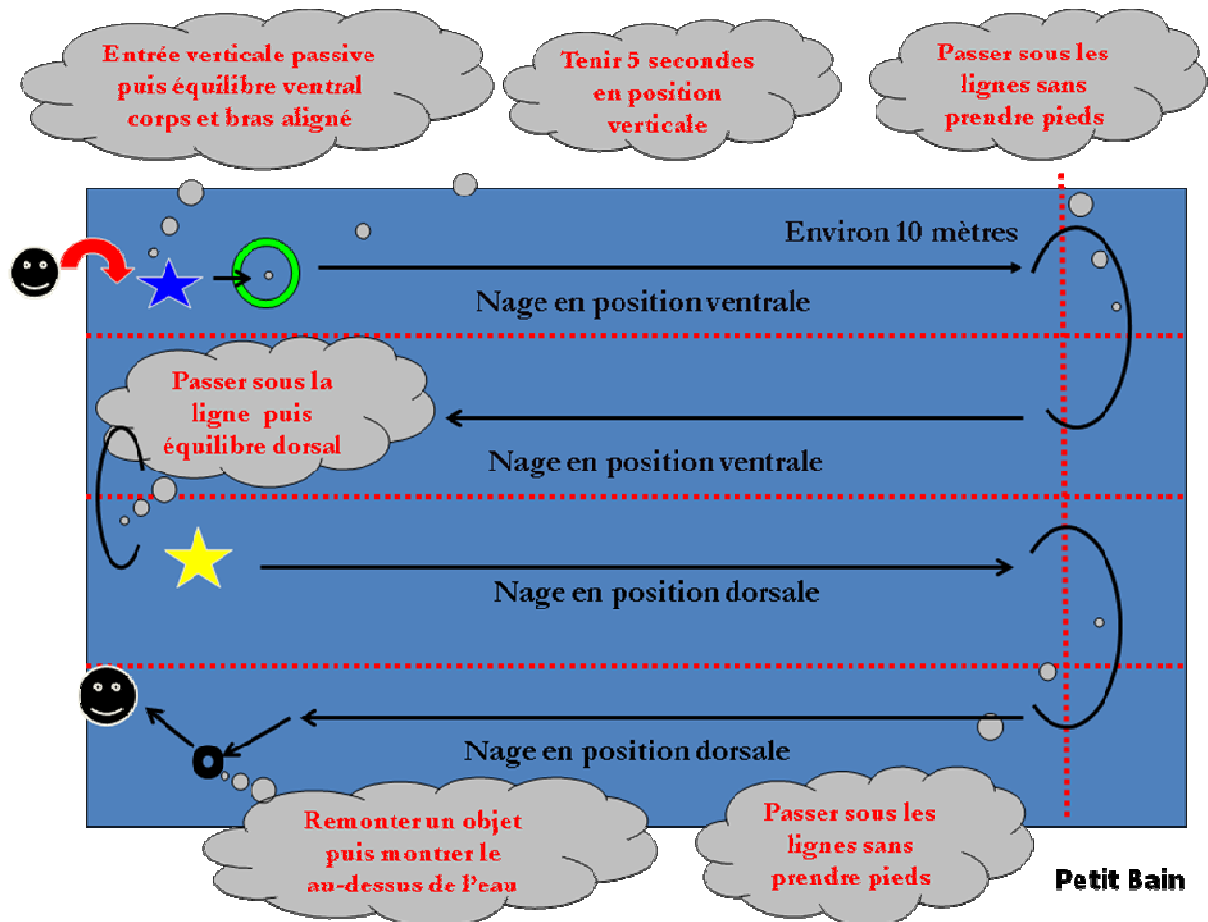


## LE SAUV'NAGE

Le sauv'nage permet d'acquérir des compétences minimales pour assurer **sa propre sécurité** dans l'eau.

### Le parcours (piscine ARS/MOSELLE)



**Les taches à réaliser dans l'ordre, dans la continuité, sans prise d'appui solide, sans lunettes.**

#### 1. Entrée dans l'eau et Immersion

La prise d'impulsion doit être visible.

Les pieds décollent du bord, les jambes sont en extension et le corps conserve sa verticalité.

S'enfoncer verticalement jusqu'à l'immersion complète.

Terminer sa descente, en acceptant de remonter passivement.

Le corps flotte car l'air contenu dans les poumons fait remonter comme une bulle d'air.

Pour les sujets les plus denses, une remontée active est tolérée.

#### Critères de réussite

- Impulsion
- Immersion Totale
- Remontée sans propulsion

## **2. Flottaison Ventrale**

Réaliser une flottaison ventrale en passant de la position verticale à la position horizontale. Immerger le visage et allonger les bras et les jambes dans le prolongement de son corps. L'équilibre ventral optimal est réalisé, corps aligné : bras, tête, bassin, jambes. Le bassin et les épaules sont à la surface. Le nageur est relâché, immobile et va maintenir cette position durant 5 secondes. Son visage est toujours dans l'eau.

L'évaluateur signale le début et la fin des 5 secondes par un repère. Il peut être sonore ou visuel.

### Critères de réussite

- *Equilibre ventral maintenu en surface 5 secondes*
- *Epaules et bassin en surface*

## **3. Immersion orientée**

Se déplacer vers le cerceau.

Par une courte immersion, l'entrée au milieu du cerceau se fait sans s'y accrocher et en évitant de le toucher.

### Critères de réussite

- *A réaliser sans prendre appui sur le cerceau*

## **4. Equilibre vertical**

La tête émergée, oreilles et bouche hors de l'eau, se maintenir en position verticale pendant 5 secondes; le nageur peut utiliser des mouvements stabilisateurs.

S'immerger de nouveau et s'orienter pour ressortir du cerceau, toujours en évitant de le toucher.

### Critères de réussite

- *Tête émergée, oreilles et bouche hors de l'eau*
- *Tenir 5 secondes*

## **5. Déplacement ventral et immersions**

Se déplacer en position ventrale en surface sur une distance de 15m à 20m.

La référence aux nages codifiées n'est pas obligatoire.

Passer successivement sous 3 obstacles en émergeant le visage entre chaque obstacle.

### Critères de réussite

- *Déplacement sur le ventre*
- *Sortie du visage entre chaque obstacle.*

## **6. Flottaison dorsale**

Visage immergé et bras dans le prolongement du corps, passer de la position ventrale à la position dorsale. S'organiser pour réussir sa flottaison dorsale.

Le bassin et les épaules sont à la surface. La posture, bras dans le prolongement du tronc, favorise la flottaison.

Le nageur est immobile et maintient cette position durant 5 secondes ; son visage est orienté vers le haut.

L'évaluateur signale le début et la fin des 5 secondes par un repère. Il peut être sonore ou visuel.

### Critères de réussite

- *Equilibre dorsal maintenu 5 secondes.*
- *Epaules et bassin en surface.*

## **7. Déplacement dorsal**

Etre capable d'organiser un déplacement vers l'arrière sans pour autant voir le but à atteindre. Se déplacer en position dorsale sur une distance de 15m à 20m.

Le nageur doit rester sur le dos jusqu'au repère qui matérialise la fin du déplacement.

La référence aux nages codifiées n'est pas obligatoire.

### Critères de réussite

- *Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.*

## **8. Exploration de la profondeur.**

Se retourner et repérer l'objet qui se trouve à 1.80m environ.

S'immerge activement en direction de l'objet; il y a progression visible du nageur vers la profondeur.

La remontée de l'objet immergée est active.

L'enfant concrétise sa réussite en montrant l'objet à la surface. Il peut alors relâcher l'objet et terminer son parcours sur le dos et regagner le bord du bassin en bout de ligne d'eau.

### Critères de réussite

- *Remonter l'objet.*
- *Le montrer au-dessus de la surface.*