

## TEST D2 : « Sauv’Nage » - CIAA (50m)

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de..	CRITERES DE REUSSITE
1	<b>Enchaînement entrée dans l'eau et immersion</b> 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.
2	<b>Flottaison ventrale</b> Réaliser une flottaison ventrale.	Réaliser un équilibre en position ventrale.	Équilibre ventral, maintenu en surface pendant 5 secondes. (Épaules et bassin en surface)
3	<b>Immersion orientée</b> Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.	Nager jusqu'au cerceau et y entrer	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau.
4	<b>Équilibre vertical</b> Se maintenir en position verticale.	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.	Tête émergée pendant 5 secondes. (Oreilles et bouche hors de l'eau)
5	<b>Enchaînement déplacement ventral et immersion</b> Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.	Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque obstacle (ex : lignes d'eau). (3 à 4 espacés d'au moins 1,50 m)	Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle.
6	<b>Flottaison dorsale</b> Réaliser une flottaison dorsale.	Réaliser un équilibre en position dorsale.	Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes. (Épaules et bassin à la surface)
7	<b>Déplacement dorsal</b> Réaliser une propulsion dorsale.	Nager sur le dos (entre 15m et 20m).	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
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.	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 1,80 m de profondeur (plus ou moins 30 cm en fonction de l'âge).

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.



CIAA : Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (Groupement de toutes les fédérations sportives qui proposent une ou plusieurs pratiques aquatiques)