

Sauv'nage - consignes particulières d'application

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans la continuité, sans prise d'appui solide, sans lunettes.

TACHES	Application pour l'ensemble des publics	Application Fédération Française Handisport
1	<ul style="list-style-type: none"> • La remontée est passive. Pour ne pas éliminer des sujets plus denses, les évaluateurs permettront une remontée active. 	Se laisser tomber ou partir dans l'eau, la remontée pourra être active.
2	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> • Le maintien de la position verticale peut être réalisé de façon dynamique ou statique. 	L'obligation de rester en surface sur 5 secondes n'est pas un critère d'évaluation restrictif. Le « bouchon » est permis.
5	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	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).
8	<ul style="list-style-type: none"> • Si pour des raisons de profondeur l'objet est placé avant le terme de la tâche N°7, terminer le parcours sur le dos. 	