

# 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"> <li>• La remontée est passive. Pour ne pas éliminer des sujets plus denses, les évaluateurs permettront une remontée active.</li> </ul>	Se laisser tomber ou partir dans l'eau, la remontée pourra être active.
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La prise d'air entre la remontée passive et l'équilibre ventral est possible.</li> <li>• L'équilibre ventral optimal est réalisé corps aligné, bras, tête, bassin, jambes.</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le maintien de la position verticale peut être réalisé de façon dynamique ou statique.</li> </ul>	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"> <li>• 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).</li> </ul>	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"> <li>• Si pour des raisons de profondeur l'objet est placé avant le terme de la tâche N°7, terminer le parcours sur le dos.</li> </ul>	