



Extrait du Amberieu Natation

<http://amberieunatation.fr/spip/spip.php?article18>

Le sauv'nage

- ENF - Le sauv'nage -



Date de mise en ligne : lundi 6 octobre 2014

Copyright © Amberieu Natation - Tous droits réservés

Le sauv'nage : Garantir la sécurité des pratiquants

Une première étape qui permet d'évaluer différentes compétences permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau. Il peut être admis comme test de sécurité pour la pratique des activités nautiques.

Le parcours est effectué en grande profondeur sans reprise d'appui et sans lunettes. En voici le déroulement :

- Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement
- S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes
- Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer
- Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau
- Alternner sur une distance de 15 à 20 mètres, un déplacement ventral et le passage sous des obstacles (3 à 4) disposés le long du parcours
- S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos
- Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres
- Aller chercher un objet situé à environ 1,8m de profondeur et le remonter à la surface.