

# FNMNS

FÉDÉRATION NATIONALE DES MÉTIERS DE LA NATATION ET DU SPORT



# sauv'nage



# sauv'nage





Entrée dans l'eau, immersion

Flottaison ventrale

Immersion orientée

Équilibre vertical

Déplacement ventral, immersion

Flottaison dorsale

Déplacement dorsal

Exploration de la profondeur

# - Schéma du Sauv'nage -

N° 1

Sauter du bord et se laisser remonter passivement.

N° 2

Réaliser un équilibre en position ventrale.

N° 3

Rentrer dans le cerceau.

N° 4

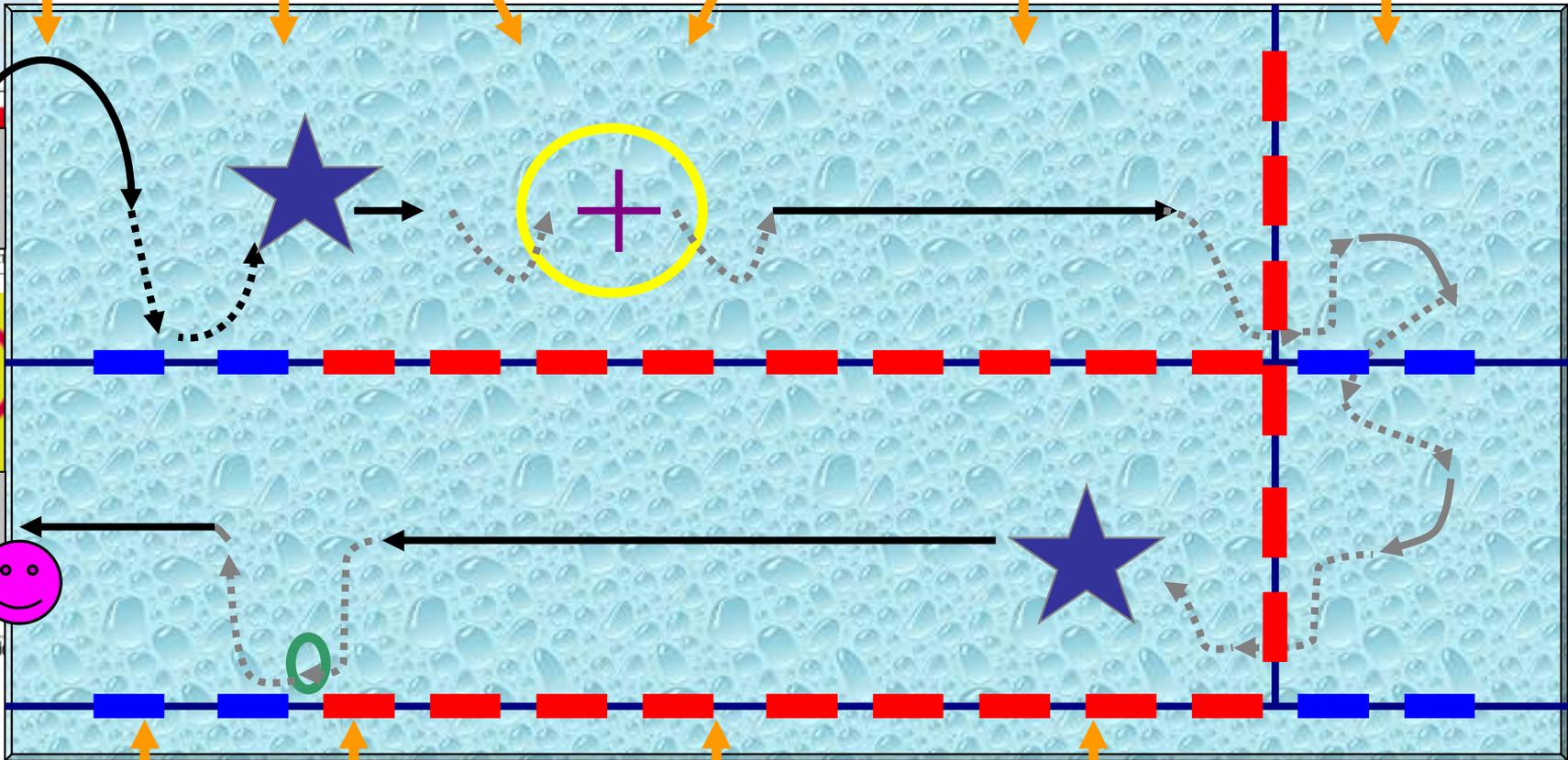
Rester en position verticale (5 s).

N° 5 (1/2)

Nager environ 20 mètres sur le ventre.

N° 5 (2/2)

Passer successivement sous chacune des 3 lignes d'eau.



Sortir l'objet de l'eau, le lâcher et finir le parcours.

N° 8 (2/2)

Aller chercher un objet en profondeur. (~1,8m)

N° 8 (1/2)

Nager environ 20 mètres sur le dos.

N° 7

Réaliser un équilibre en position dorsale.

N° 6

# Entrée dans l'eau, immersion



## ① ENCHAINEMENT ENTRÉE DANS L'EAU ET IMMERSION

### Objectifs visés

Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.

### Consignes "Etre capable de..."

Sauter du bord, se laisser remonter passivement.

### Critères de réussite

Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée sans propulsion.



# Flottaison ventrale

## ② FLOTTAISON VENTRALE

**Objectifs visés**

Réaliser une flottaison ventrale.

**Consignes**  
"Etre capable de..."

Réaliser un équilibre en position ventrale.

**Critères de réussite**

Equilibre ventral, maintenu en surface pendant 5 secondes. (Epaules et bassin en surface)

# Immersion orientée

## 3 IMMERSION ORIENTÉ

**Objectifs visés**

Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.

**Consignes**  
**"Etre capable de..."**

Nager jusqu'au cerceau et y entrer.

**Critères de réussite**

Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau.



# Équilibre vertical

## ④ ÉQUILIBRE VERTICAL

**Objectifs visés**

Se maintenir en position verticale.

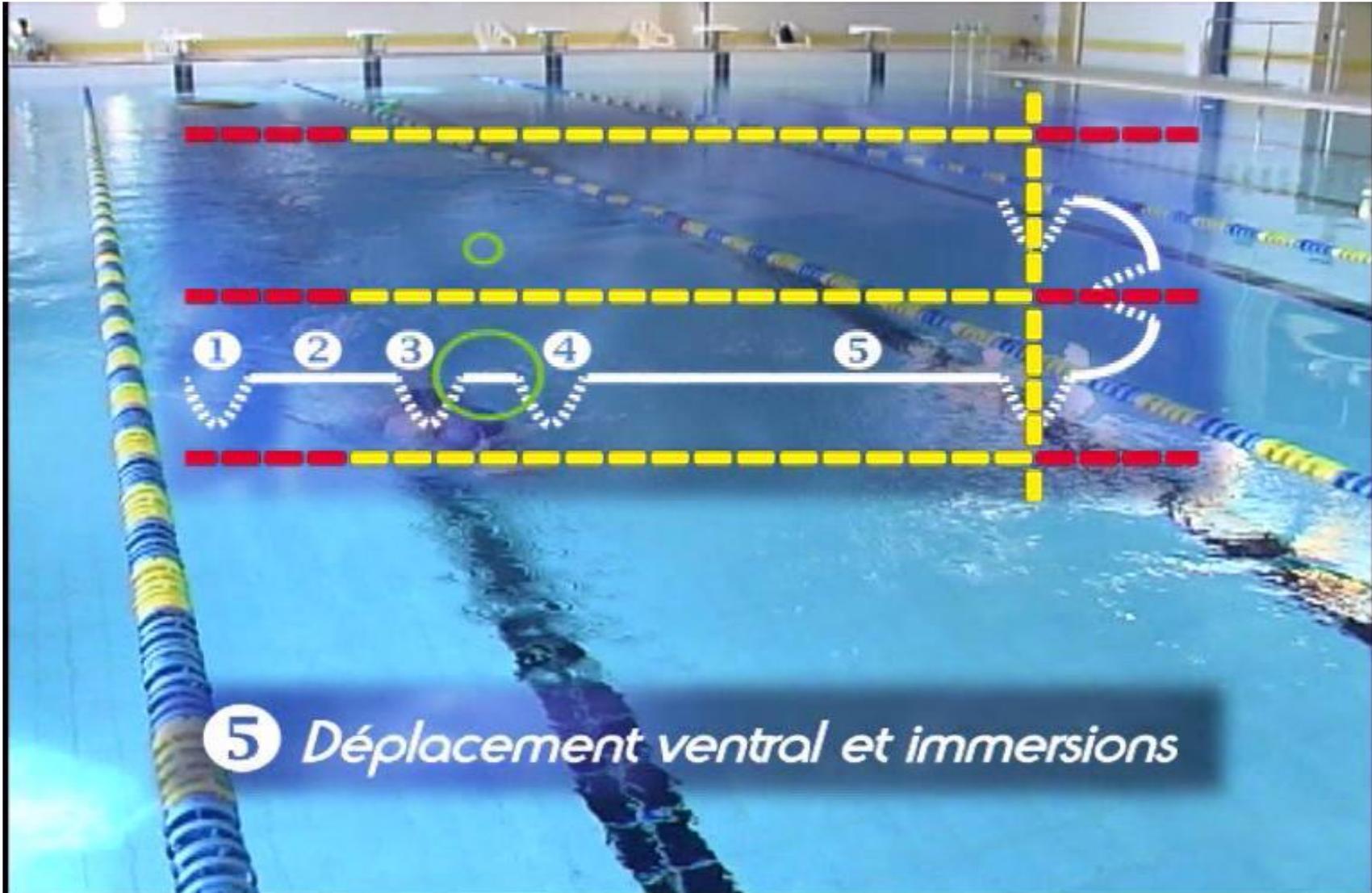
**Consignes**  
"Être capable de..."

Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.

**Critères de réussite**

Tête émergée pendant 5 secondes.  
(Oreilles et bouche hors de l'eau)

## Déplacement ventral, immersion



**5** *Déplacement ventral et immersions*





## Déplacement ventral, immersion



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

# Déplacement ventral, immersion

## 5 ENCHAÎNEMENT DÉPLACEMENTS VENTRAL ET IMMERSION

### Objectifs visés

Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.

### Consignes "Etre capable de..."

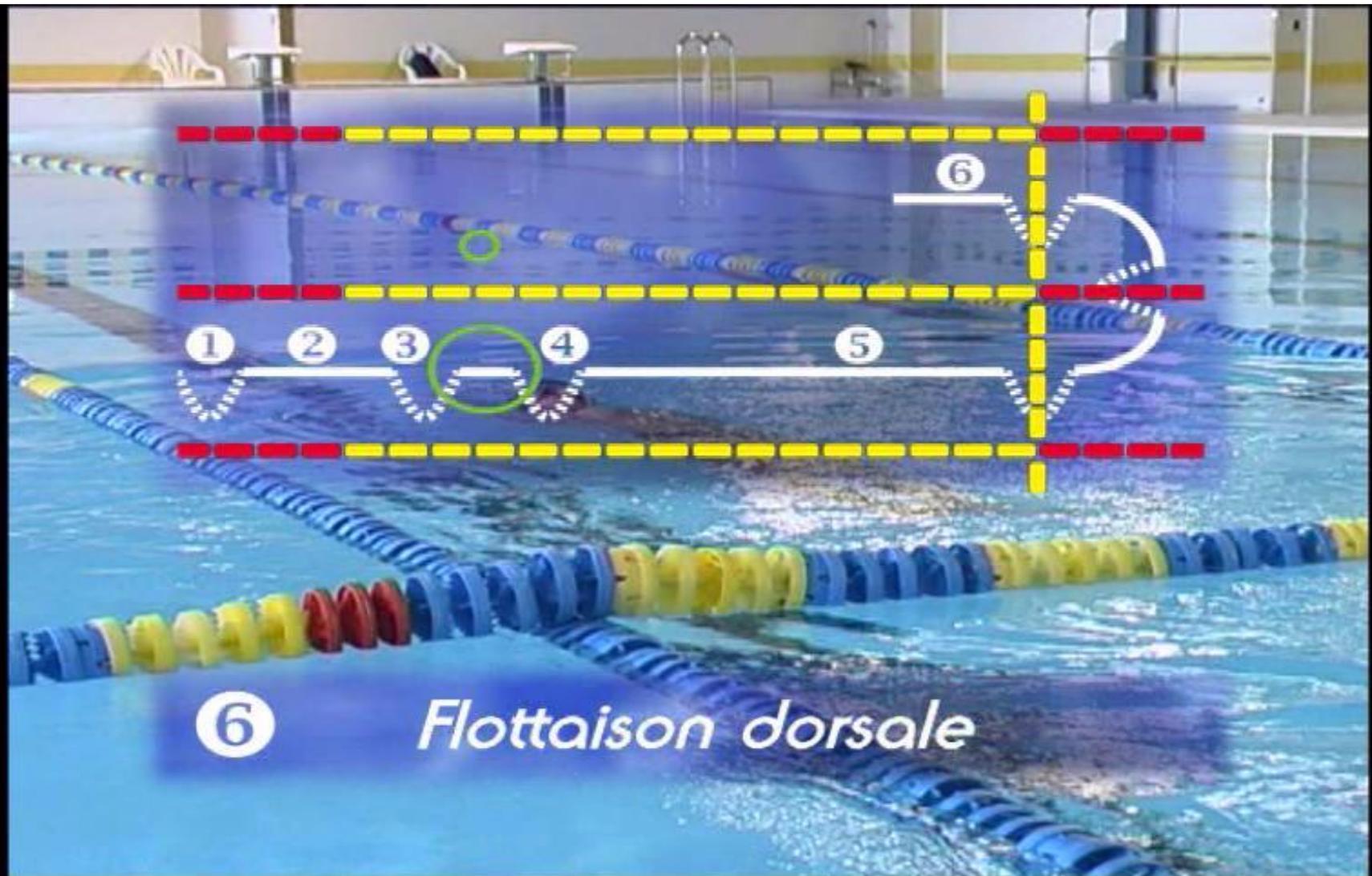
Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque obstacle (ex : lignes d'eau). (3 à 4 espacés d'au moins 1,50 m)

### Critères de réussite

Déplacement sur le ventre, sortie du visage entre chaque obstacle.



# Flottaison dorsale



# Flottaison dorsale



- Equilibre dorsal maintenu 5 s
- Épaule et bassin en surface

# Flottaison dorsale



## ⑥ FLOTTAISON DORSALE

**Objectifs visés**

Réaliser une flottaison dorsale.

**Consignes  
"Etre capable de..."**

Réaliser un équilibre en position dorsale.

**Critères de réussite**

Équilibre dorsal maintenu pendant 5 secondes.  
(Épaules et bassin à la surface)





## Exploration de la profondeur



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



# Exploration de la profondeur

## 8 EXPLORATION DE LA PROFONDEUR

### Objectifs visés

Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une localisation et la saisie d'un objet et une remontée maîtrisée.

### Consignes

**"Etre capable de..."**

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.

### Critères de réussite

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).