



Date de passage du test : _____ Lieu de passage _____

Nom et prénom du candidat : _____

Club : _____

Nom et prénom de la personne validant les étapes : _____

Statut de la personne validant les étapes (évaluateur ou assistant) : _____

N° d'identifiant ENF de la personne validant les étapes (11 chiffres et 1 lettre) : _____

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans la continuité, sans reprise d'appuis solides, sans masque ni lunettes, sur 50 m

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..."	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
N°1				
Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive	Sauter du bord, entrer dans l'eau, s'immerger totalement et se laisser remonter sans propulsion	Existence d'une impulsion		
		D'une immersion totale		
		D'une remontée sans propulsion		
N°2				
Réaliser une flottaison ventrale	Réaliser un équilibre en position ventrale et tenir 5 secondes	Position stabilisée en équilibre ventral (épaules et bassin à la surface)		
		Maintien 5 secondes au moins		
N°3				
Enchaîner un déplacement ventral en surface, le passage en immersion et une sortie de l'eau	Nager jusqu'au cerceau et y entrer sans le toucher	Réalisé sans prise d'appui sur le cerceau		
N°4				
Se maintenir en position verticale	Rester en position verticale tête hors de l'eau durant cinq secondes	Tête émergée (oreilles et bouche hors de l'eau)		
		Maintien 5 secondes au moins		
N°5				
Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion	Ressortir du cerceau, nager (entre 15 et 20 m). Passer sous chaque obstacle (3 à 4 espacés d'au moins 1,50 m)	Déplacement sur le ventre entre 15 et 20m		
		Passage sous tous les obstacles		
		Sortie du visage entre chaque obstacle		
N°6				
Réaliser une flottaison dorsale	Réaliser un équilibre en position dorsale et tenir 5 secondes	Equilibre stabilisé en position dorsale, (épaules et bassin à la surface)		
		Maintien 5 secondes au moins		
N°7				
Réaliser une propulsion dorsale	Nager sur le dos (entre 15 m et 20 m)	Maintien de la position dorsale sur le déplacement, environ 15 à 20 m		
		Sans temps d'arrêt		
N°8				
Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une visualisation 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	Déplacement jusqu'à l'objet (1,80 m environ)		
		Visualisation et saisie de l'objet		
		Montrer l'objet au dessus de l'eau		
		Terminer le parcours en position dorsale		

Sauv'nage réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite OUI NON