

Test du Sauv'nage

(+ Entraînement libre de natation)



20 Décembre 2018

Piscine Marx Dormoy

Ligue Sport Adapté Hauts-De-France
60 Rue des Ravennes
59910 BONDUES

Tél : 06.51.82.48.71

e-mail : priscille.berger@ffsa.asso.fr

Site : www.ffsa.asso.fr



20/11/2018

Madame, Monsieur,

La Ligue Sport Adapté Hauts-De-France met en place le test du sauv'nage le :

JEUDI 20 DECEMBRE 2018
de 9h00 à 13h00
Piscine Marx Dormoy à Lille
36 Avenue Marx Dormoy, 59000 Lille

Le sauv'nage fait partie du programme de formation des nageurs mis en place par la FFSA.

La réussite du test du sauv'nage est indispensable pour pouvoir passer aux étapes suivantes. A la fin de la formation, le nageur pourra alors participer aux compétitions régionales officielles organisées par la Ligue Sport Adapté HDF et au Championnat de France de la Fédération Française de Sport Adapté.

Cette journée est ouverte à l'ensemble des licenciés sport adapté jeunes et adultes.

Les sportifs doivent être en possession d'une licence en cours de validité.

Date limite d'inscription le 17 Décembre 2018

A renvoyer à la Ligue Hauts-De-France Sport Adapté
60, rue des Ravennes, 59910 BONDUES

Email : priscille.berger@ffsa.asso.fr

Nous ne recevons plus les fax

Dans l'attente de vous voir nombreux, veuillez recevoir, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations sportives.

Jean-Noël DUCHATEL
Vice Président Chargé des Sports
de la LSA Hauts de France.

Ligue Sport Adapté Hauts-De-France
60 Rue des Ravennes
59910 BONDUES

PLANNING DE LA JOURNEE

- 09h00 – 09h30: Accueil des équipes, vérification des licences.
- 09h30 – 10h00 : échauffement, mise en situation
- 10h00 – 13h00 : passage des tests du sauv'nage

En parallèle, sera proposé un entraînement libre de natation.

Critères d'accès au sauv'nage :

Pour les classes BC / CD

PARCOURS SAUV'NAGE		
OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de...	CRITERES DE REUSSITE
1. Entrée dans l'eau et immersion	Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement	Impulsion Immersion totale Remontée sans propulsion
2. Flottaison ventrale	S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes	Equilibre ventral maintenu en surface 5 secondes Epaules et bassin en surface
3. Immersion orientée	Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer	A réaliser sans prendre appui sur le cerceau
4. Equilibre vertical	Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau	Tête émergée, oreilles et bouche hors de l'eau Tenir 5 secondes
5. Déplacement ventral et immersion	Alterner 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	Déplacement sur le ventre Sortie du visage entre chaque obstacle
6. Flottaison dorsale	S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos	Equilibre dorsal maintenu 5 secondes Epaules et bassin en surface
7. Déplacement dorsal	Réaliser une propulsion dorsale. Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres. La référence aux nages codifiées n'est pas obligatoire.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale
8. Exploration de la profondeur	Aller chercher un objet à environ 1.80 m de profondeur et le remonter à la surface. Le nageur concrétise sa réussite en montrant l'objet à la surface. Il peut alors relâcher l'objet et terminer son parcours sur le dos et regagner le bord du bassin en bout de ligne d'eau.	Remonter l'objet Le montrer au-dessus de la surface

Critères d'accès à l'Explora'nage

Pour la classe AB

PARCOURS EXPLORA'NAGE		
OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de...	CRITERES DE REUSSITE
1. Enchaînement entrée dans l'eau et immersion : réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée en surface	Sauter du bord Se laisser remonter	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée verticale
2. Enchaînement déplacement ventral et immersion : enchaîner un déplacement en surface et en immersion	Nager (12,5 m) Passer sous un obstacle (ex : ligne d'eau)	Déplacement sur le ventre, pas de passage à la verticale
3. Coulée dorsale : réaliser un changement d'orientation en immersion	Ressortir de l'immersion en position dorsale	Changement d'orientation horizontal
4. Déplacement dorsal : réaliser une propulsion dorsale	Nager sur le dos (12,5 m) pour terminer le parcours	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale

PLAN



Ligue Sport Adapté Hauts-De-France
60 Rue des Ravennes
59910 BONDUES

Tél : 06.51.82.48.71

e-mail : priscille.berger@ffsa.asso.fr

Site : www.ffsa.asso.fr