

## Consignes particulières d'application pour le Sauv'nage

Sans prise d'"appui solide" ni prise d'appui au mur ou sur la ligne d'eau  
**SANS LUNETTES**

	Application pour l'ensemble des publics	Application FFH
<b>■<u>Tâche 1 :</u></b>	- La remontée est passive. Pour ne pas éliminer des sujets plus denses, les évaluateurs permettront une remontée active.	- Se laisser tomber ou partir dans l'eau, la remontée pourra être active.
<b>■<u>Tâche 2 :</u></b>	- La prise d'air entre la remontée passive et l'équilibre ventral est possible.  - L'équilibre ventral optimal est réalisé corps aligné, bras, tête, bassin, jambes.	
<b>■<u>Tâche 4 :</u></b>	- Le maintien de la position verticale peut être réalisé de façon dynamique ou statique.	- L'obligation de rester en surface sur 5 secondes n'est pas un critère d'évaluation restrictif. Le « bouchon » est permis.
<b>■<u>Tâche 5 :</u></b>	- 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).	- 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).
<b>■<u>Tâche 8 :</u></b>	- Si pour des raisons de profondeur l'objet est placé avant le terme de la tâche N°7, terminer le parcours sur le dos.	