

<i>Du PRE DELFI au SAUV'NAGE</i>		DATE
PRE DELFI	Parcours 1 : Départ assis au bord du bassin ; revenir seul sur une distance d'environ 1,50 mètres ; Sortir de l'eau sans aide.	
DELFI 1	Parcours 1 : A partir du bord sauter en eau profonde: effectuer une entrée libre dans l'eau ; et se laisser remonter. Parcours 2 : Départ dans l'eau, s'équilibrer sur le ventre ou sur le dos pendant 5"; puis se déplacer librement sur 3 m dans la position de son choix. Parcours 3 : Dans une profondeur d'eau supérieure à la longueur du bras du candidat, aller chercher un objet situé au fond du bassin.	
DELFI 2	Parcours 1 : Sauter du bord du bassin et se laisser remonter ; se maintenir en position verticale (5") ; et enchaîner un équilibre dorsal (5") ; puis ventral. Parcours 2 : Sur une distance de 5 m, passer sous 2 perches espacées d'un mètre avec sortie du visage après chaque obstacle. Parcours 3 : Dans une profondeur d'eau légèrement supérieure à la taille du candidat, aller chercher un objet situé au fond du bassin.	
DELFI 3	Sur une distance de 15 mètres Parcours 1 : Entrer verticalement dans l'eau (bras le long du corps, jambes serrées "allumettes"), se laisser remonter passivement, puis effectuer un déplacement ventral sur 5 m, suivi d'un passage sous un 1 ^{er} obstacle (ligne d'eau ou perche) ; se mettre en position verticale (5") et effectuer un second passage sous un autre obstacle distant de 5 m du précédent ; terminer le parcours sur 5 m en position dorsale. Parcours 2 : Départ dans l'eau, se déplacer en position ventrale sur 5 m ; et aller chercher un objet situé à une profondeur légèrement supérieure à la taille du candidat ; le ramener au point de départ du parcours.	
DELFI 4	Sur une distance de 25 mètres Parcours : Entrer dans l'eau en position verticale ; se laisser remonter ; s'équilibrer 5" en position ventrale ; se déplacer pour pénétrer dans un cerceau situé à 5 m du point de départ et s'y maintenir verticalement pendant 5" ; en ressortir et continuer la progression sur une distance de 5 m en passant 4 fois sous la ligne de nage sans la tenir ; Continuer en déplacement dorsal pendant 10 m ; s'arrêter et s'équilibrer 5" en position dorsale ; se redresser et aller chercher un objet à une profondeur située entre 1,50 m et 1,80 m et le ramener au bord.	
SAUV' Nage	adressez-vous à un Evalueur agréé Ecole Française de Natation de la F.N.M.N.S.ou membre du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques	

<i>Du SAUV'NAGE au PASS SPORT de L'EAU</i> <i>Toutes les actions de ces tests devront être enchaînées</i>		DATE
DELFI 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrée dans l'eau: Sur le plot, présentation au public, suivi d'un saut vertical bras le long du corps et remontée passive 2. Corps projectile: A partir du mur, coulée ventrale avec alignement: tête dans les bras/mains l'une sur l'autre/Jambes serrées - 3. Enchaînement respiratoire (inspiration frontale) avec déplacement bras seuls: Sur 10 m, Bras simultanés jusqu'aux cuisses, sans passage aérien, libération de la nuque, avec inspiration frontale Sur 10 m, Bras alternatifs, avec passage aérien, libération de la nuque, avec inspiration latérale 4. Changement de direction (ventrale à dorsale): Groupé du bas du corps avec bascule vers l'arrière, en repoussant le mur (main maintenues sous la surface de l'eau). Suivi d'une coulée dorsale avec alignement: tête dans les bras/mains l'une sur l'autre/Jambes serrées 5. Déplacement dorsal par la tête avec appui seul des mains (Jambes serrées et fixées) sur 10 mètres 6. Déplacement en ondulation: Sur environ 5 mètres avec battements de jambes simultanés, ondulations, bras le long du corps, le sommet de la tête affleure la surface de l'eau. Respiration avec libération de la nuque 7. Déplacement en Crawl Water polo: Sur environ 5 mètres bras alternatifs tête maintenue hors de l'eau (retour des bras au-dessus de la surface) 8. Changement d'orientation du corps et des appuis: Face au mur, monter et descendre verticalement, 4 fois corps gainé (lever les bras tendus latéralement au dessus de la tête et les ramener jusqu'à la taille) 	
DELFI 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer dans l'eau, en exécutant une des figures du pass plongeon: Impulsion verticale puis groupée / Rotation avant / Plongeon par tête 2. Retour et coulée: Revenir vers le mur et effectuer une coulée ventrale sur environ 3 m 3. Déplacement ventral: Nager 10m en CRAWL, avec battements de jambes, rotation de la tête en gardant l'alignement du corps 4. Effectuer une rotation: S'arrêter et effectuer sur place une rotation complète vers l'avant, sous l'eau et sans appui 5. Déplacement CRAWL Water Polo: Nager 5 m le regard dirigé vers l'avant, s'arrêter à 5 m du bord et se maintenir en position verticale un bras hors de l'eau; garder la position 5 secondes en faisant mine de recevoir un ballon et de le passer, terminer en crawl 6. Changement de direction: Face au mur, réaliser un virage culbute (demi-rotation vers l'avant suivie d'une coulée dorsale sur un minimum de 3 m) 7. Déplacement en godille: Sur 8 m jambes tendues, 2 m en position "jambes groupées" (propulsion en godille), puis effectuer un tour complet (le visage à la surface) 8. Déplacement Dos Crawlé: Nager 12 m corps aligné, avec un mouvement alternatif des bras sans marquer de temps d'arrêt aux cuisses 	
DELFI 7	<p>Le contenu de chaque Delfi 7 "spécifique" est détaillé au dos du titre délivré ou sur le site Internet de la FNMNS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spécifique palmage ou des actions sont enchaînées sur une distance totale de 100 m • Spécifique plongeon où il faut réaliser quatre entrées dans l'eau différentes • Spécifique natation Synchronisée qui consiste à réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs • Spécifique water polo avec un déplacement qui se déroule sur 25 m en crawl water polo • Spécifique sauvetage : parcours sur 40 m avec un mannequin dont le poids et la dimension sont adaptés à l'âge du candidat 	