

# Activité : SAUVETAGE « personnel »



C.A.  
n°2

**AFL 1**  
sur 12 points

*Situation d'évaluation :*  
en fin de séquence. [co-évaluation]

## Epreuve du « 110-15 »

Réaliser un parcours simulant une « noyade » potentielle : 110 mètres & 15 obstacles !  
L'épreuve « 110-15 » est le concept I.D.E.A.L. pour **rester en vie** et avoir **envie d'y rester**.

- « I » ... une **I**mmersion qui reproduit une chute dans un étang ou un cours d'eau.
- « D » ... un **D**éshabillage = étape indispensable pour s'alléger et rester maître de sa motricité.
- « E » ... un **E**vitement d'obstacles virtuels (branchages, vase, etc...).
- « A » ... une **A**ttente de conditions propices à l'évacuation.
- « L » ... une **L**ibération de la zone potentielle de noyade.

## Critères d'évaluation :

- Choix d'un itinéraire plus ou moins complexe : 3pts/8 ; 5.5pts/8 ; 8pts/8
- Estimation précise du temps pour « se sauver » !
- Estimation du nombre d'obstacles correctement franchis.



**AFL 2&3** sur 8 points

*Situation d'évaluation :* au fil des séquences.

**AFL 2**

Engagement et implication dans les séquences d'apprentissage et de perfectionnement.

**AFL 3**

Assumer les rôles indispensables au bon déroulement de l'épreuve : juge - chrono - aide - ...

