



# LE LIVRET du NAGEUR



Nom : .....

Prénom : .....

Année scolaire : .....

.....  
.....

# LES REGLES DE VIE A LA PISCINE



Les élèves comme les intervenants doivent aller au bord du bassin en maillot de bain.

Je passe aux toilettes.



Je prends une douche savonnée à l'entrée et à la sortie de la piscine.



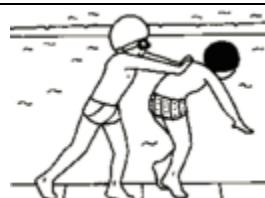
Je passe dans le pédiluve.



Je suis calme.



Comme la tortue, je marche pour ne pas glisser.



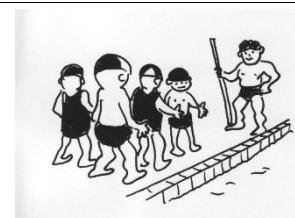
Je ne pousse pas mes camarades dans l'eau.



Je ne plonge pas au petit bain et encore moins sur mes camarades.



Je respecte les consignes du maître nageur sauveteur, du maître et des parents accompagnateurs.



## Message pour le jeune nageur

Voici ton « livret du nageur ».

Il te permet de savoir ce qu'on attend de toi lors des séances de natation pour :

- les entrées dans l'eau
- les sorties de l'eau
- les déplacements
- les immersions
- les équilibres

Tu peux y noter tes progrès lors des séances de natation avec ta classe.

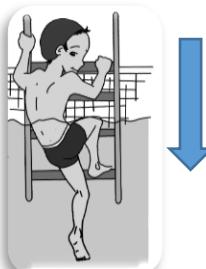
Et tu pourras compléter ce livret tout au long de ton parcours « natation ».

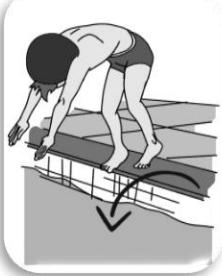
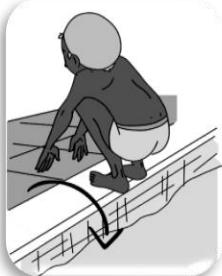
Ces actions te permettront de maîtriser le « Savoir Nager en Sécurité » et valider l'attestation quand tu seras prêt.

Tu peux voir le parcours de l'ASNS à la fin de ce livret.

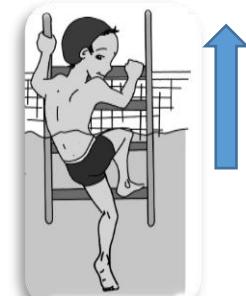
Nous te souhaitons de belles séances de natation !

## Les entrées dans l'eau

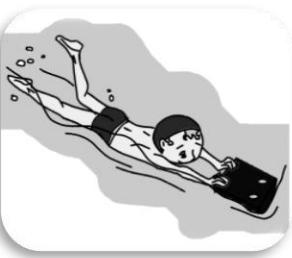
	Je rentre seul dans l'eau par l'échelle	
	Je rentre dans l'eau en sautant avec une aide (perche , frite)	
	Je rentre seul dans l'eau en sautant	
	Je rentre dans l'eau en glissant sur le toboggan en position assise	
	Je rentre dans l'eau en glissant sur le toboggan dans une autre position	
	Je rentre dans l'eau par la tête en position à genoux (plonger)	

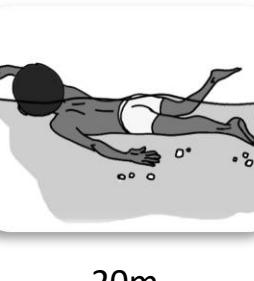
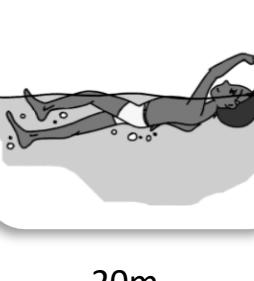
	<p>Je rentre dans l'eau par la tête à partir du bord (plonger)</p>	
	<p>Je rentre dans l'eau en chute arrière (ASNS)</p>	

## Les sorties

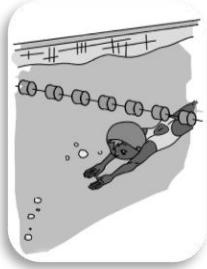
	<p>Je sors seul dans l'eau par l'échelle</p>	
	<p>Je sors seul de l'eau par le bord</p>	
	<p>Je sais monter sur un objet solide</p>	

## Les déplacements

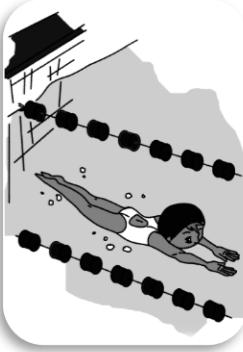
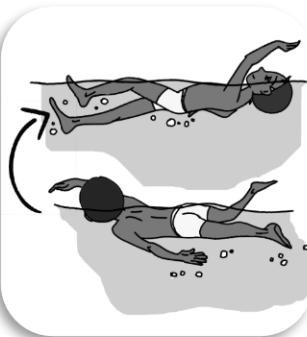
	Je marche dans l'eau	
	Je marche dans l'eau avec les épaules immergées	
	Je me déplace en tenant la goulotte (avec les pieds en appui contre le mur)	
	Je me déplace en tenant la goulotte en position allongée.	
	Je me déplace quelques mètres sur le ventre avec battements de jambes <b>(avec aide)</b>	
	Je me déplace quelques mètres sur le ventre avec battements de jambes <b>(sans aide)</b>	

	<p>Je me déplace quelques mètres sur le dos avec battements de jambes <b>(avec aide)</b></p>	
	<p>Je me déplace quelques mètres sur le dos avec battements de jambes <b>(sans aide)</b></p>	
 10m	<p>Je parcours une distance de 10 mètres sans aide</p>	
 15m	<p>Je parcours une distance de 15 mètres sans aide</p>	
 20m	<p>Je parcours une distance de 20 mètres sur le ventre <b>(ASNS)</b></p>	
 20m	<p>Je parcours une distance de 20 mètres sur le dos <b>(ASNS)</b></p>	

## Les immersions

	J'accepte d'avoir le visage mouillé	
	Je mets le nez dans l'eau	
	Je mets la tête sous l'eau	
	Je mets la tête sous l'eau plusieurs secondes	
	Je passe sous une ligne d'eau en grande profondeur	
	Je touche le fond avec mes pieds puis je me laisse remonter	
	Je passe sous un obstacle de 1,50 m (ASNS)	

## Les équilibres

	Je réalise un surplace vertical pendant 5 secondes	
	Je réalise un surplace vertical pendant 15 secondes (ASNS)	
	Je fais l'étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes	
	Je fais l'étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes	
	Je fais l'étoile de mer sur le dos pendant 15 secondes (ASNS)	
	Je glisse plusieurs mètres sans nager en prenant appui sur le mur (coulée ventrale)	
	Je fais demi-tour sans reprise d'appui et je passe d'une position ventrale à une position dorsale (ASNS)	

# Attestation du Savoir Nager en Sécurité

Arrêté du 28-02-2022 - complément au décret n° 2022-276

L'attestation du « savoir-nager » en sécurité reconnaît la compétence d'un jeune à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé. Il doit être distingué des activités proprement dites de natation fixées par les programmes d'enseignement. Son acquisition doit être envisagée dès que possible au cycle 3 (classes de CM1, CM2 et sixième). Le parcours doit être réalisé **en continuité, sans reprise d'appuis** au bord du bassin et **sans lunettes**. L'exigence n'est pas celle d'une nage codifiée mais d'un trajet moteur avec coordination bras/jambes et allongement du corps sur l'eau.

## PARCOURS DE COMPÉTENCES

50 m de distance composé de 16 tâches à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans aide à la flottaison.

Chute arrière du bord de la piscine	Déplacement sur 3,5 m	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle	Demi-tour et passage d'une position ventrale à une position dorsale	Déplacement sur le dos sur 20 m auquel on intègre un surplace vertical de 15 secondes au signal sonore	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle horizontal dorsal pendant 15 secondes puis passage en ventral avant l'immersion	Déplacement sur 3,5 m en position ventrale	Encrage à un élément fixe et stable