

<b>En grande profondeur : enchaîner</b>
<b>1</b> – Plonger ou sauter
<b>2</b> – Nager jusqu'au cerceau pour y entrer et tenir 5 à 10 sec en sur-place
<b>3</b> –Se déplacer en essayant de coordonner propulsion et respiration sur une trentaine de mètres après avoir effectué un demi-tour et une reprise de nage
Remonter un objet immergé. L'objet est immergé à 1,80m de profondeur (plus ou moins 30 cm selon l'âge).

-Niveau 6 → *enchaînement validé le* : .....

Validation des compétences attendues, définies par l'Éducation Nationale :  
**« Se déplacer sur une trentaine de mètres. Plonger, s'immerger, se déplacer »**

**Attestation « Savoir Nager » en sécurité (ASNS) Arrêté du 22 février 2022 Fin C3**




Réalisé le :            Signature et cachet MNS :            Signature de l'enseignant :  
 .....

- Nager vite- Nager longtemps- Nager avec palmes-Natation synchronisée  
 - Sauvetage- Plongeurs / entrées - Jeux collectifs




	Date de validation
<b>Test Pass-Nautique (B.O. n°9 du 03-03-2022)</b>  <b>Attestation « Savoir Nager » en sécurité (ASNS) Arrêté du 28-02-2022 fin C3</b>	

Mon LIVRET  
de  
NATATION SCOLAIRE


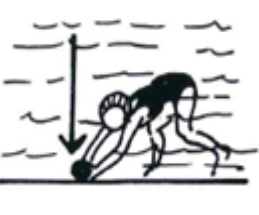

Étape 1 : Une première expérience réussie.

		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
J'entre dans l'eau, assis du bord	Je me mouille volontairement le visage	Je me déplace le long du mur pour quitter les appuis plantaires

Niveau 1 → **enchaînement validé le :** .....

		
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Je saute, de la position debout, d'un tapis rigide	Je m'immerge totalement la tête (3 à 4 secondes)	J'accepte de quitter le bord pour traverser la piscine avec de l'eau jusqu'au nombril




Niveau 2 → **enchaînement validé le :** .....

		
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Je saute debout dans une cible (rond de frites)	Je m'accroupis, sous l'eau, pour ramasser un objet	Je m'allonge, sans aide, avec reprise d'appuis (distance : 4-5 mètres)


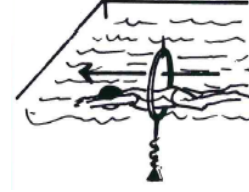
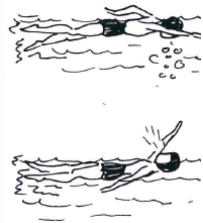
Niveau 3 → **enchaînement validé le :** .....

Réalisé le :                      Signature/ cachet du MNS :                      Signature de l'enseignant :

Étape 2 : Des apprentissages fondamentaux.

		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1 – Je saute dans l'eau et me stabilise en surface, face à un repère.	2 – Je ramasse, en moyenne profondeur, un objet désigné ou une série d'objets.	3 – J'amène progressivement le bassin vers la surface de l'eau, lors de mes déplacements (j'éloigne progressivement la planche de la tête).

Niveau 4 → **enchaînement validé le :** .....

		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1 – En moyenne profondeur, en partant du bord, j'entre dans l'eau la tête la première.	2 – Je réalise un petit parcours subaquatique avec des changements de direction	3 – Je me propulse en position dorsale et/ou ventrale à l'aide de battements de jambes et de mouvements libres des bras.

Niveau 5 → **enchaînement validé le :** .....

Validation des compétences attendues, définies par l'Éducation Nationale :

« **Se déplacer sur une quinzaine de mètres.**

**S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter »**

Réalisé le :                      Signature et cachet MNS :                      Signature de l'enseignant :

.....