

Vers le nageur : élève ayant validé l'ensemble des compétences dans tous les domaines et l'ASNS)	Validation
Je plonge du muret ou du plot	
Je me déplace en utilisant une nage ventrale codifiée	
Je me déplace en utilisant une nage dorsale codifiée	
Je tourne en avant	
Je fais un plongeon canard	



Livret individuel de compétences en natation scolaire

Élève nageur	Validation
Je suis capable d'enchaîner un plongeon et un 50 m en nages codifiées (25m ventral + 25m dorsal)	

Nom de l'élève:

Prénom :

École :

Entrée dans l'eau	Validation
J'entre seul(e) dans l'eau	
Je saute où je n'ai pas pied*	
Je chute en arrière**	
J'entre par la tête	

Équilibre / flottaison	Validation
Je me maintiens en équilibre ventral	
Je réalise une sustentation verticale	
Je me maintiens en équilibre dorsal*	
J'enchaîne un équilibre ventral et un équilibre dorsal**	

Immersion	Validation
Je mets la tête sous l'eau	
Je descends au fond du bassin	
Je touche le fond du bassin avec la main	
Je passe sous un obstacle**	

Déplacements	Validation
Je me déplace sur le ventre sur 10m avec une aide à la flottaison	
Je me déplace sur le dos sur 10m avec une aide à la flottaison	
Je me déplace sur le ventre sur 10m sans aide à la flottaison *	
Je me déplace sur le dos sur 10m sans aide à la flottaison **	

* Compétence Pass nautique ** Compétence ASNS

Attendu de fin de cycle 2 (programmes d'EPS – B.O. du 30-07-2020)	Validation
Je suis capable de me déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion	

Pass nautique - Note de service du 28/02/2022 (avec ou sans brassière)	Validation
Effectue un saut dans l'eau	
Réalise une flottaison sur le dos pendant 5 secondes	
Réalise une sustentation verticale pendant 5 secondes	
Nager sur le ventre pendant 20 mètres	
Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant	

Pass nautique validé le :

Avec brassière Sans brassière

Nom de l'enseignant ou du MNS ayant validé le test:

.....

Signature

Attestation du savoir nager en sécurité (ASNS) - Note de service du 28/02/2022 <i>Test à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). Aucune contrainte ou limite de temps. <u>Sans lunettes.</u></i>	Validation
Entrer dans l'eau en chute arrière	
Se déplacer sur 3,5 m + franchir en immersion complète un obstacle de 1,5m	
Se déplacer sur le ventre sur 15m	
Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	
Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m.	
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.	
Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.	
Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.	

Connaissance et attitudes	Validation
Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.	
Connaître et respecter les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;	
Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.	

Attestation du Savoir Nager en Sécurité validée le :

.....

Nom du MNS ayant validé le test:

.....

Signature