

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	

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



**RÉGION ACADÉMIQUE
BOURGOGNE-
FRANCHE-COMTÉ**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Nièvre

Livret individuel de compétences en natation scolaire

Nom de l'élève:

Prénom :

École :

Immersion	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**
Validation				

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

Attestation du Savoir Nager en Sécurité validée le :

Nom du MNS ayant validé le test:

Signature

Connaissance et attitudes	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.
Validation			

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. Sans lunettes.</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.	

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**	

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 **	

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

Validation	Pass nautique - Note de service du 28/02/2022 (avec ou sans brassière)
	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