Fiche d'évaluation et de suivi

Ecole de

Niveau

	Etre capale de s'immerger	Etre capable de flotter	Etre capable de rentrer dans le grand bain	Etre capable de flotter 5'' (position ventrale et dorsale)	Etre capable de glisser sur l'eau	Se déplacer sans matériel sur 5m	Sauter au grand bain suivi d'une remontée passive	Etre capable de toucher le fond du bassin sans aide au 1,50m	Faire une glissée suivie de battements sur 10 mètres	TEST PALIER 1		Accepter la chute arrière	Etre capable de plonger	Etre capable de se maintenir surplace en surface	TEST PALIER 2		ASSN
										Etape 1 Cf. au dos	Etape 2 Cf. au dos				Etape 1 Cf. au dos	Etape 2 Cf. au dos	Attestation Scolaire du Savoir Nager

TEST DU PALIER 1

(Sans lunettes)

PARTIE 1 :

Après un saut, se déplacer sur une quinzaine de mètres sans appui.
En position ventral ou dorsal.
Temps de récupération avant la partie 2.

PARTIE 2 : Enchainer sans reprise d'appuis :

*un saut dans l'eau
*suivi d'une remontée passive
*une flottaison sur 5 secondes
*un passage sous un obstacle puis regagner le bord.

TEST DU PALIER 2

(Sans lunettes)

PARTIE 1 :

Se déplacer sur vingt-cinq mètres (en position ventral ou dorsal), toucher le mur, faire une glissée, puis nager pour regagner le bord.
Temps de récupération avant la partie 2.

PARTIE 2 : Enchainer, sans reprise d'appuis, en grande profondeur :

*un saut ou un plongeon
*passage dans un cerceau immergé en position verticale à minimum 3m du bord
*se maintenir 5 secondes en surface sur place puis regagner le bord.

ATTESTATION SCOLAIRE DU SAVOIR-NAGER

(Sans lunettes)

PARTIE 1 : Connaitre :

*où est la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problèmes
*les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé
*les environnements et les circonstances pour lesquels la maitrise du savoir-nager est adaptée

PARTIE 2 : Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis :

*à partir du bord, entrer dans l'eau en chute arrière, en position accroupie
*se déplacer sur une distance de 3.5m en direction d'un obstacle
*franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1.5m
*se déplacer sur le ventre sur une distance de 15m
*au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15s puis reprendre le déplacement pour terminer la distance de 15m
*faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à dorsale
*se déplacer sur le dos sur une distance de 15m
*au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace horizontal dorsale pendant 15s, puis reprendre le déplacement pour terminer les 15m
*se retourner pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
*se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ