Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Cachet de l’école :

Prénom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



***Mon livret de nageur***

Inspection Académique de la Loire

Syndicat Intercommunal du Pays du Gier

**ENTREES**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Exercice à réaliser | **E1** | **E2** | **E3** | **E4** | **E5** | **E6** |
| But | Descendre par l’échelle | Sauter avec deux frites du bord du bassin | Sauter avec une frite du bord du bassin | Sauter sans matériel du bord du bassin | Sauter avec une frite du plot | Sauter sans matériel du plot |
| Exercice à réaliser | **E7** | **E8** | **E9** | **E10** | **E11** | **E12** |
| But | Glisser assis sur le toboggan avec une frite | Glisser assis sur le toboggan sans frite | Plonger accroupi du bord du bassin | Entrer dans l’eau en chute arrière | Plonger debout du muret | Plonger debout du plot |

**IMMERSIONS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Exercice à réaliser | **I1** | **I2** | **I3** | **I4** | **I5** | **I6** |
| But | Mettre la tête sous l’eau en soufflant | Ramasser un objet où l’on a pied | Passer sous la 1ère barre de la cage à écureuil | Passer sous la 2ème barre de la cage à écureuil | Récupérer un objet en bas de la cage à écureuil | Récupérer un objet à 1m50 |
| Exercice à réaliser | **I7** | **I8**    **2m** | **I9** | **I10** | **I11** | **I12** |
| But | Récupérer un objet à 1m80 | Récupérer 2 objets espacés de 2m à 1m80 | Passer sous une perche horizontale placée à la surface | Passer sous un tapis, d’1m de large placé à la surface | Passer dans un cerceau immergé à 1m50 | Passer dans 2 cerceaux immergés à 1m50 |

**MAINTIENS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Exercice à réaliser | **M1** | **M2** | **M3** | **M4** | **M5** | **M6** |
| But | Position verticale main sur le mur largeur des épaules | Etoile de mer ventrale en se tenant au mur | Etoile de mer ventrale avec 2 frites | Etoile de mer dorsale avec 2 frites | Etoile de mer ventrale avec un pull-boy dans chaque main | Etoile de mer dorsale avec un pull-boy dans chaque main |
| Exercice à réaliser | **M7** | **M8** | **M9** | **M10** | **M11** | **M12** |
| But | Etoile de mer ventrale 5s sans matériel | Etoile de mer dorsale 10s sans matériel | Enchainer sans reprise d’appui:  étoile de mer ventrale 5s puis, étoile de mer dorsale 5s | **Surplace vertical 5s**, tête hors de l’eau | Surplace vertical 10 s, tête hors de l’eau, une main au-dessus de l’eau | Surplace vertical 10 s, tête hors de l’eau, 2 mains au-dessus de l’eau |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Exercice à réaliser | **DC1** | **DC2** | **DC3** | **DC4** | **DC5** | **DC6** |
| But | 12m50 en tenant le mur ou le câble | 12m50 en se tenant au mur ou au câble, tête dans l’eau. | 15m une frite sous chaque bras | 15m, 1 frite sous les bras | 15m bras tendus mains sur une frite | 15m bras tendus mains sur une planche |
| Exercice à réaliser | **DC7** | **DC8** | **DC9** | **DC10** | **DC11** | **DC12** |
| But | 25m :  2 mouvements bras droit  2 mouvements bras gauche | 25m en crawl rattrapé sur la planche | 25m :  1 bras tendu main sur la planche, 1 bras le long du corps  Inverser les bras à 12m50  Inspiration latérale | 25m en crawl rattrapé sur la planche.  Inspiration latérale | 25m en crawl rattrapé.  Inspiration latérale | 25m en crawl.  Inspiration latérale |

**DEPLACEMENTS CRAWL**

**DEPLACEMENTS DOS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Exercice à réaliser | **DD1** | **DD2** | **DD**3 | **DD4** | **DD5** | **DD6** |
| But | 15m avec 1 frite sous chaque bras | 15m avec une frite sous les bras | 15m, 1 frite sur les cuisses, bras tendus | 15 m avec une planche derrière la tête | 15m avec la planche au-dessus des genoux | 15 m en éloignant la planche de la tête |
| Exercice à réaliser | **DD7** | **DD8** | **DD9** | **DD10** | **DD11** | **DD12** |
| But | 15m avec la planche dans les mains bras tendus | 15m bras tendus vers l’arrière | 25m dos rattrapé au niveau des cuisses | 25 m dos à 2 bras | Alterner :  2 mouvements dos à 2 bras  2 mouvements dos alternatif | 25m dos alternatif |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOM et PRENOM :**  **ECOLE et CLASSE :** | | | **REPERE 1** | | | |  |
| **S’immerger et se déplacer**  **sur 15 m en grande profondeur** | | **Prendre un temps de pause pour récupérer de son effort** | **S'immerger en sautant dans l'eau** | **Se déplacer brièvement sous l'eau pour passer sous un obstacle flottant** | **Se laisser flotter un instant** | **Regagner le bord** |  |
|  | |  |  |  |  | **Enchaine en grande profondeur les items 2, 3, 4, 5 sans reprise d’appuis** |
| **N° d’item** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OUI / NON** |
| **Nom de l’enseignant ou du MNS :** | | **Piscine :** | | **Date et signature** | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOM et PRENOM :**  **ECOLE et CLASSE :** | | | **REPERE 2** | | |
| **Tâches à réaliser**  **Loin du bord** | **Sauter en grande profondeur** | **S'immerger pour passer sous un obstacle flottant** | **Nager 20 m : 10 m sur le ventre et 10 m sur le dos** | **Réaliser un sur-place de 10 secondes** | **s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant** |  |
|  |  |  |  |  | **Enchaine les items 1, 2, 3, 4, 5 sans reprise d’appuis** |
| **N° d’item** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OUI / NON** |
| **Nom de l’enseignant ou du MNS :** | | | **Piscine** : | **Date et signature** | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Attestation scolaire du savoir nager** | **Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes** :  - à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;  - se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;  - franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;  - se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;  - au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;  - 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 15 mètres ;  - 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 15 mètres ;  - 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.  **Connaissances et attitudes** :  - Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;  - connaître 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 la maîtrise du savoir-nager est adaptée. |