Nom : _____

Prénom : _____

Cachet de l'école :

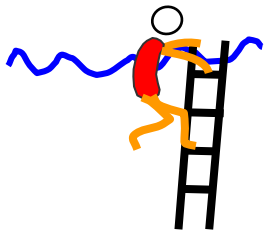
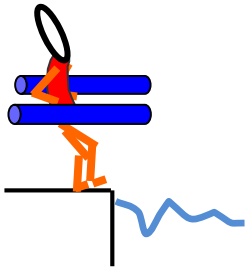
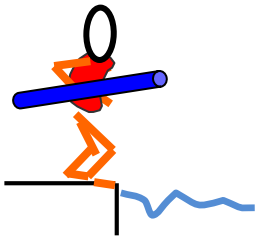
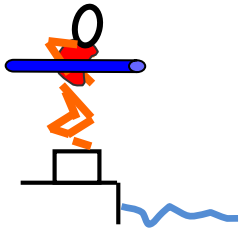
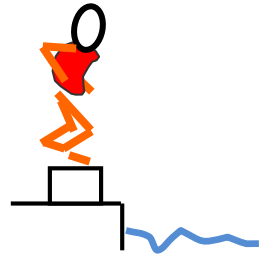
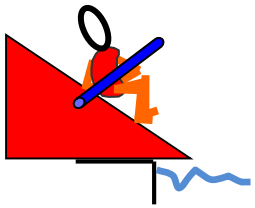
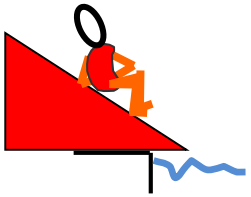
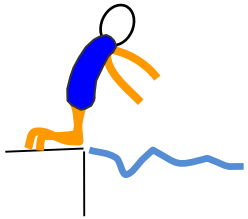
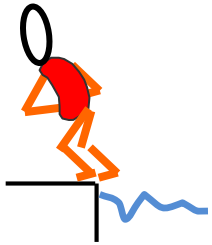
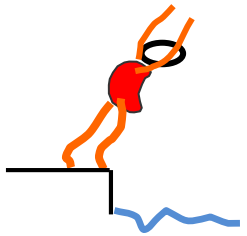
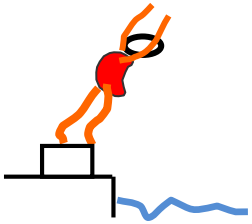
CENTRE NAUTIQUE
PAYS DU GIER

MON LIVRET DE NAGEUR

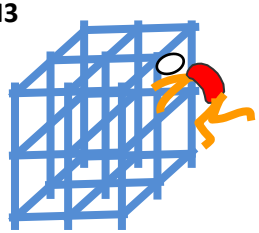
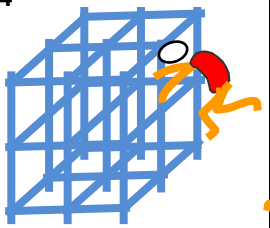
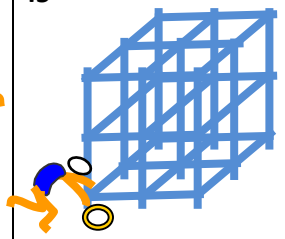
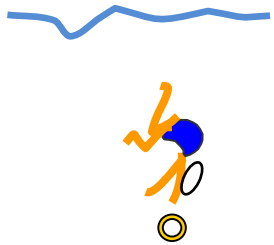
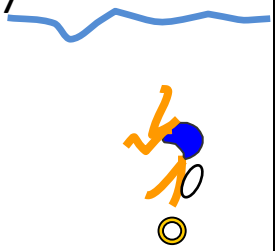
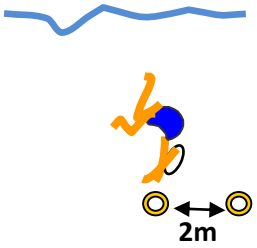
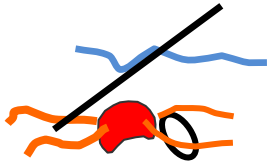
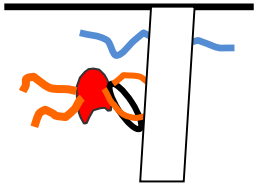
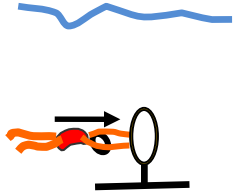
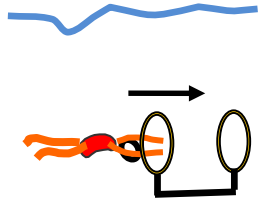
Inspection Académique de la Loire

Syndicat Intercommunal du Pays du Gier

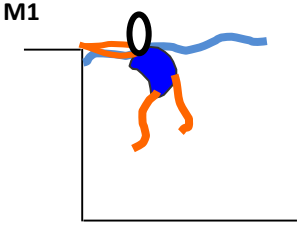
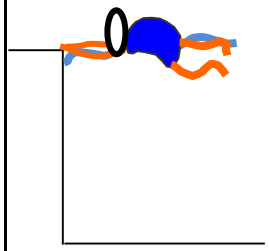
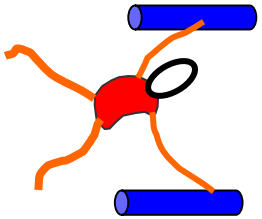
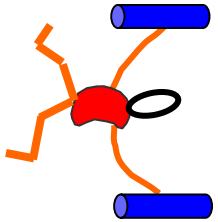
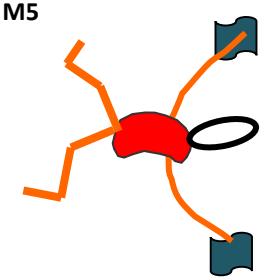
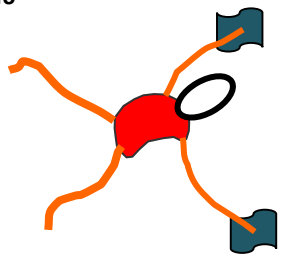
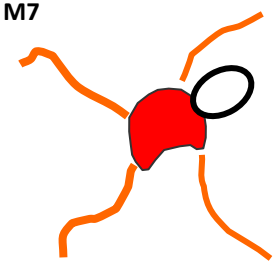
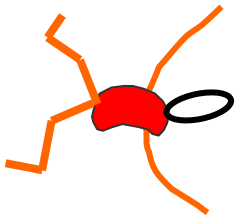
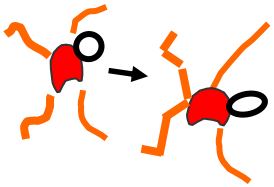
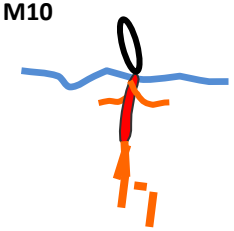
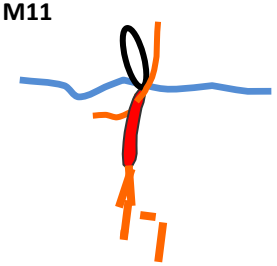
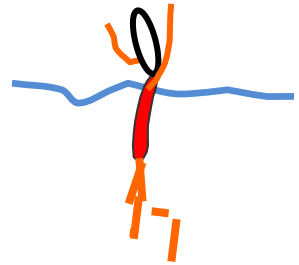
ENTREES

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

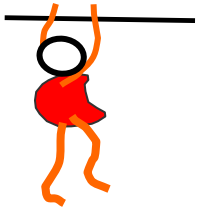
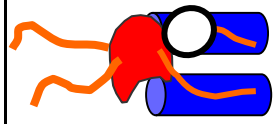
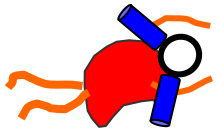
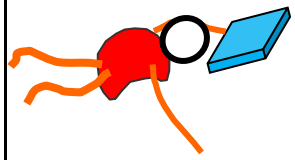
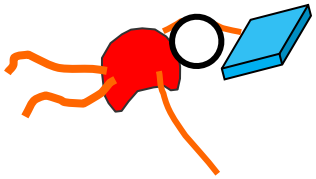
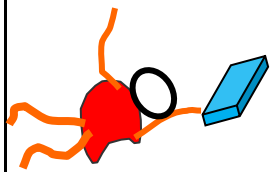
IMMERSIONS

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 	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

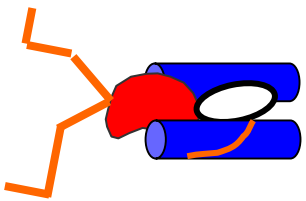
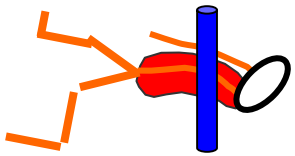
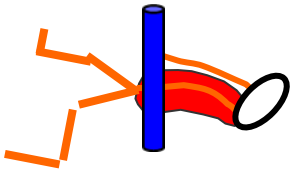
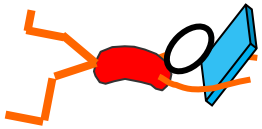
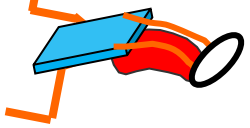
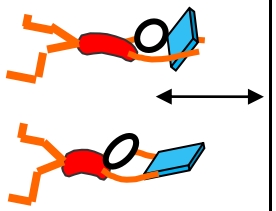
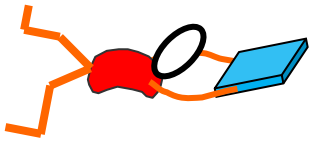
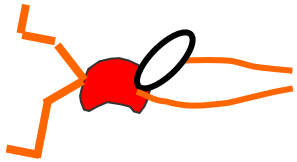
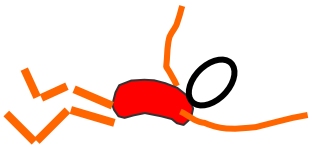
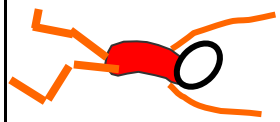
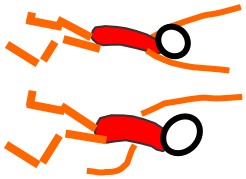
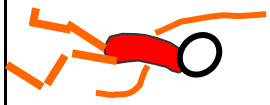
MAINTIENS

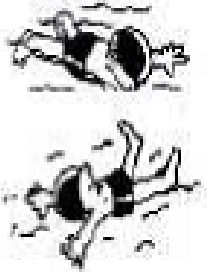
Exercice à réaliser	**M1** 	**M2** 	**M3** 	**M4** 	**M5** 	**M6** 
But	Position verticale main sur le mur largeur des épaules	Etoile de mer ventrale en se tenant au mur	Etoile de mer ventrale avec 2 frites	Etoile de mer dorsale avec 2 frites	Etoile de mer ventrale avec un pull-boy dans chaque main	Etoile 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

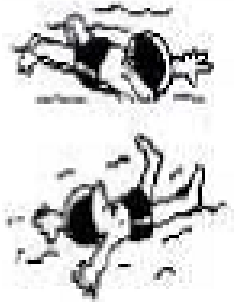
DEPLACEMENTS CRAWL

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 DOS

Exercice à réaliser	**DD1** 	**DD2** 	**DD3** 	**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 A REALISER EN CONTINUITE, 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.